DOI: 10.17117/na.2016.07.01.299

<http://ucom.ru/doc/na.2016.07.01.299.pdf>

Поступила (Received): 13.07.2016

Плотников А.О.**Использование средств тхэквондо на уроках физической культуры школьников 6-х классов****Plotnikov A.O.****Use of Taekwondo at physical training lessons pupils 6 classes**

В статье рассматривается проблема организации уроков физической культуры школьников шестых классов. Основной идеей повышения уровня физической подготовленности, а также интереса занятий является использование средств тхэквондо. Разработанная методика использования средств тхэквондо на уроках физической культуры позволила повысить уровень физической подготовленности учащихся

Ключевые слова: тхэквондо, урок, методика, школьники, физические качества

The article deals with the problem of organizing the lessons of physical culture school sixth grade. The basic idea of raising the level of physical fitness, as well as the interest in training is the use of the Taekwondo. The developed technique means the use of Taekwondo at physical training lessons will improve the physical fitness of students

Key words: Taekwondo lesson, technique, students, physical qualities

Плотников Артем Олегович

Аспирант

Волгоградская академия физической культуры
г. Волгоград, пр. Ленина, 78**Plotnikov Artem Olegovich**

Graduate

Volgograd academy of physical culture
Volgograd, Lenin ave., 78

Проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств, в частности тхэквондо, в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания. Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях единоборствами [1].

Тхэквондо уникально во многом и в первую очередь тем, что является новой, детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся [2]. Вопросы рационального внедрения эффективных технологий тхэквондо в теорию и практику физического воспитания подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования. Учитывая данное обстоятельство логично предполагать, что

использование технологий тхэквондо позволит существенно улучшить физическую подготовленность учащихся и повысит интерес к занятиям физической культурой в школе.

Необходимость использования новых средств в процессе физического воспитания учащихся школ, недостаточная физическая подготовленность школьников, высокий процент заболеваемости школьников, а также низкий интерес, проявляемым к занятиям физической культурой, обуславливают значимость нашего исследования.

Для эксперимента был взят срез физической подготовленности учащихся 6-ых классов с идентичной исходной физической подготовленностью в каждом классе.

Всего в исследовании приняло участие 40 школьников. В педагогическом эксперименте приняло участие 20 школьников.

В начале педагогического эксперимента, было проведено тестирование, где регистрировались физические качества: силы, скорости, гибкости, реакции на движущийся объект, выносливости, скоростно-силовые качества. По ним было проведено сравнение физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп. В таблице 1 представлены результаты тестирования.

Таблица 1. Показателей физической подготовленности до эксперимента

№пп	Контрольные тесты	Тестируемое качество	Статистический показатель				Достоверность мальчики	Достоверность девочки
			X±m					
			Мальчики		Девочки			
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
1	Ловля падающей линейки (см)	РДО	10,7 ±1,6	11,1 ±1,9	13,7 ±3,5	17,1 ±2,5	P>0,05	P>0,05
2	Прыжок в длину (см)	скоростно-силовые	154,2 ±8,2	155,7 ±5,0	148,2 ±6,5	142,4 ±7,5	P>0,05	P>0,05
3	Отжимание (кол-во раз)	сила	18,5 ±2,9	20,8 ±2,0	8,7 ±1,8	9 ±2,7	P>0,05	P>0,05
4	Челночный бег 3x10 (сек)	координация	9,5 ±0,3	9,6 ±0,1	9,4 ±0,1	10,04 ±0,3	P>0,05	P>0,05
5	Бег 30 метров (сек)	скорость	6,1 ±0,2	6,1 ±0,1	6,4 ±0,2	6,4 ±0,3	P>0,05	P>0,05
6	Бег 6 минут (метры)	выносливость	1017,1 ±39,5	1010 ±42,8	970 ±32,7	932,8 ±47,8	P>0,05	P>0,05
7	Наклон вперед сидя (см)	гибкость	4,1 ±2,5	1,7 ±4,2	8,1 ±1,7	6,2 ±1,7	P>0,05	P>0,05

На данный момент, анализируя представленные в таблице результаты, мы можем видеть, что результаты, показанные в большинстве тестах подростками ЭГ и КГ, достоверно не различаются.

Проводя сравнительный анализ двух групп, мы сравнивали физическую подготовку между экспериментальной и контрольной группой, а также, мы провели сравнение с нормативами школьной программы и президентскими нормативам для школьников этой возрастной группы [3].

Данные таблицы 2 позволяют сделать вывод, что подростки обеих групп одинаково физически подготовлены, но их подготовленность по среднестатистическому показателю практически всех тестов, в сравнении с нормативами, составляет оценку «ниже среднего».

В последующем в течении учебного года (2015-2016) с сентября по май проводились уроки физической культуры с использованием адаптированных средств и методов тхэквондо.

Структура урока тхэквондо. В уроках с направленностью на тхэквондо применяется стандартная структура, состоящая из подготовительной, основной и заключительной частей. Также, как и в стандартной системе физического воспитания, подготовительная часть используется, для того чтобы подготовить организм к дальнейшей работе. Основная используется для изучения и закрепления изученного материала. Заключительная используется для восстановления после напряженной работы, и приведения организма в спокойное состояние.

В уроках с направленностью на тхэквондо содержание частей урока следующие. Подготовительная часть является разминочной частью урока длительность её не более 5-7 минут. В неё входят упражнения общей физической подготовки и обще развивающей направленности; строевые упражнения, бег, прыжки, упражнения на развитие силы, гибкости, координации, а также специальные подготовительные упражнения такие как: шпагаты, начальные движения технических элементов тхэквондо, формальные комплексы (Пхумсэ). В основную часть урока с направленностью на тхэквондо, входят упражнения для изучения и закрепления технических элементов тхэквондо, таких как: стойки – смирно, фронтальная стойка, высокая стойка, боевая стойка; удары руками – удары в верхний, средний, нижний уровень; блоки руками – блок верхнего среднего, нижнего уровня; удары ногами – прямой удар с низу, боковой удар, прямой удар сверху; технический комплекс «Пхумсэ».

Длительность составляет 25 – 30 минут. Её содержание зависит от изучаемого в данный период времени материала. Это может быть изучение стойки, удара рукой, ногой, блоков руками или формального комплекса (Пхумсэ). Также в основную часть урока входит упражнения на развитие специфических качеств тхэквондо – это реакции на движущийся объект, гибкость, координация, скоростно-силовых качеств, равновесия. В заключительной части урока тхэквондо для восстановления организма используется упражнения на гибкость в основном это медленные, большие по амплитуде движения в суставах, с сосредоточением на ровном спокойном дыхании и расслаблении мышц. Длительность 3-5 мин.

Средства урока тхэквондо. Основным средством урока тхэквондо является упражнение различной направленности, она зависит от содержания урока, поставленных целей и задач в данном уроке. Из общепедагогических средств на

уроке тхэквондо использовались: наглядные материалы (видеофильмы, картинки), подробное объяснение и демонстрация.

Методы урока тхэквондо. Основным методами урока тхэквондо в занятиях с детьми 11-13 лет – явился преимущественно игровой метод, так как дети очень старательны в игровой и соревновательной деятельности, также это повышает эмоциональный фон детей, метод строго регламентированного упражнения, - применялся в основном для разучивания новых упражнений. Из общепедагогических методов на уроке тхэквондо используются; метод вербального (речевого) воздействия, так как этот метод является основным в процессе воспитания, метод обеспечения наглядности. В частности, в эксперименте было использовано показ видео фильмов.

Принципы урока тхэквондо. На уроках тхэквондо применяются все общепринятые педагогические принципы. В основном это принцип наглядности и принцип сознательности и активности. Также на уроке тхэквондо применяются специфические принципы физического воспитания, такие как, принцип непрерывности, как один из фундаментальных принципов физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, который вытекает из необходимости чередования активности с отдыхом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, который основан на последовательной реализации все более сложных двигательных задач.

Педагогический эксперимент показал, что занятия тхэквондо оказывают определенное влияние на развитие физических качеств школьников. Результаты проведенного эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2. Показателей физической подготовленности после эксперимента

№пп	Контрольные те- сты	Тестируе- мое каче- ство	Статистический показатель				Достовер- ность мальчики	Достовер- ность де- вочки
			X±m					
			Мальчики		Девочки			
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
1	Ловля падающей линейки (см)	РДО	17,2 ±3,3	19,7 ±1,7	18,1 ±2,1	16,4 ±2,7	P>0,05	P>0,05
2	Прыжок в длину (см)	скоростно- силовые	185 ±4,1	175 ±5,5	168,9 ±2,7	141,5 ±10,5	P>0,05	P<0,05
3	Отжимание (кол-во раз)	сила	33,4 ±3,7	22,9 ±2,2	13,2 ±1,5	10,6 ±2,8	P<0,05	P>0,05
4	Челночный бег 3х10 (сек)	координа- ция	7,4 ±0,1	8,6 ±0,1	9 ±0,1	9,8 ±0,3	P<0,05	P<0,05
5	Бег 30 метров (сек)	скорость	5,4 ±0,1	5,8 ±0,1	5,6 ±0,1	6,3 ±0,3	P<0,05	P<0,05
6	Бег 6 минут (метры)	выноси- вость	1330, 8 ±37,2	1150,2 ±40,8	1148,4 ±18,9	1054, 3 ±36,5	P<0,05	P<0,05
7	Наклон вперед сидя (см)	гибкость	9 ±2,0	1 ±3,1	14,5 ±1,4	9 ±1,6	P<0,05	P<0,05

По результатам данной таблицы можно увидеть, что средний показатель в большинстве тестах у мальчиков и у девочек ЭГ значительно выросли по сравнению с КГ. Также они достигли нормативов школьной и президентской программ. Особенно это заметно в показателях выносливости, координации, гибкости и силы, как специфических качеств для изучения базовой техники тхэквондо. На основе показанных результатов ЭГ в конце эксперимента мы видим, что у них произошло развитие как основных качеств, которые необходимы для нормального физического развития детей, так и специальных качеств, которые необходимы для изучения базовой техники тхэквондо.

Разработанная методика применения средств тхэквондо в системе школьного физического воспитания оказал положительное влияние на развитие, таких физических качеств как гибкость, выносливость, сила и координация. В большей степени динамика наблюдается в таких качествах как, гибкость и сила.

Список используемых источников:

1. Сафомин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания школьников. Автореферат диссертации. М., 2002. 24 с.
2. Чой Сунг Мо Е.И. Глебов. Тхэквондо, основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону. 2002. С. 13-14.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для общеобразовательных учреждений. М. 2002. С. 34-38.

© 2016, Плотников А.О.

Использование средств тхэквондо на уроках
физической культуры школьников 6-х классов

© 2016, Plotnikov A.O.

Use of Taekwondo at physical training lessons pupils 6
classes