

ЗАНЯТИЕ ТАЭКВОНДО КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Максимук А.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Школьный учебный день старшеклассников по времени равен производственному рабочему дню, а иногда и превышает его. Это требует большого умственного и эмоционального напряжения, нередко переходящее к переутомлению и апатии. Для повышения интереса к учебным предметам, в том числе и физической культуре, необходим поиск новых видов занятий [1].

Поиск путей совершенствования потенциалов личности, укрепление позиций в обществе, в плодотворной творческой работе и стремление к идеальному здоровью, являются актуальной проблемой. Доступным способом решения вышеперечисленных проблем могут быть занятия таэквондо. Таэквондо – это система духовной тренировки и техники самообороны без оружия, включающая квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников [4, 8].

Цель исследования – изучить возможности использования таэквондо как дополнительного вида физического воспитания в условиях учреждения общего среднего образования.

Было проведено предварительное анкетирование (таблица 1) и тестирование уровня физической подготовленности по школьным нормативным требованиям юношей 15–17 лет в количестве 10 человек, принимающих участие в исследовании (таблица 2). В таблице 2 показаны так же результаты заключительного тестирования проведенного после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты анкетирования юношей

№	Вопросы	Результаты	
		Количество баллов	Количество процентов
1	Позитивное отношение старшеклассников к урокам физической культуры	15	71,4 %
2	Увлечение учащихся физической культурой и спортом	18,6	88,5 %
3	Определение уровня знаний по гигиене и медицинскому контролю учащихся	5,3	25,2 %
4	Определение теоретических знаний учащихся по вопросам физической культуры	10,7	50,9 %
5	Осведомленность учащихся о восточных единоборствах	20,3	81,2 %

Примечание: максимальное количество баллов по вопросам 1, 2, 3, 4 – 21 балл, а по вопросу 5 – 25 баллов

Таблица 2 – Результаты предварительного и заключительного тестирования уровня физической подготовленности

№	Нормативы	Результаты		Оценка	
		нред.	закл.	нред.	закл.
1	Наклон вперед	10,7 см	16,7 см	4	5
2	Прыжки в длину с места	229 см	239 см	4	5
3	Подтягивание на перекладине вис	10,9 раз	14,5 раз	4	5
4	Шестиминутный бег	1400 м	1400 м	3	3
5	Челночный бег 4×9	10,1 с	9,4 с	4	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33 раза	48 раз	5	5
7	Вис на согнутых руках	0,26 с	0,67 с	4	5
8	Равновесие «ласточка»	0,35 с	106 с	5	5
9	Сгибание и разгибание туловища	41 с	42 раз	4	5
	Средний показатель набранных баллов			4,1	4,8

Оценивая в совокупности все результаты тестов по школьным нормативным требованиям, можно судить о следующем: группа, занимающаяся таэквондо, значительно повысила физическую подготовленность [6]. Все показатели (за исключением выносливости) оценивались в 5 баллов.

Для изучения влияния занятий таэквондо на функциональные изменения в организме юношей было проведено предварительное и заключительное обследование по тестам:

1. Руфье – Диксона, определяющий состояние сердечно-сосудистой системы к кратковременной физической нагрузке и уровня физической работоспособности (рисунок 1).

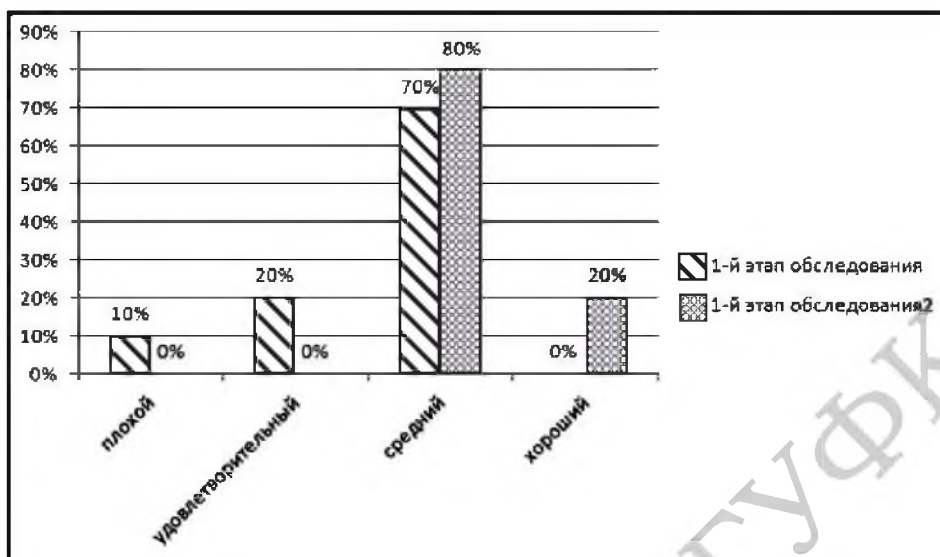


Рисунок 1 – Уровень состояния сердечно-сосудистой системы к кратковременной физической нагрузке

Предварительное тестирование показало, что группа имеет относительно равный индекс приспособительной реакции организма к нагрузкам [7].

2. Тест коэффициента выносливости, отражающий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхания на возможность проявления общей выносливости [7] (рисунок 2).

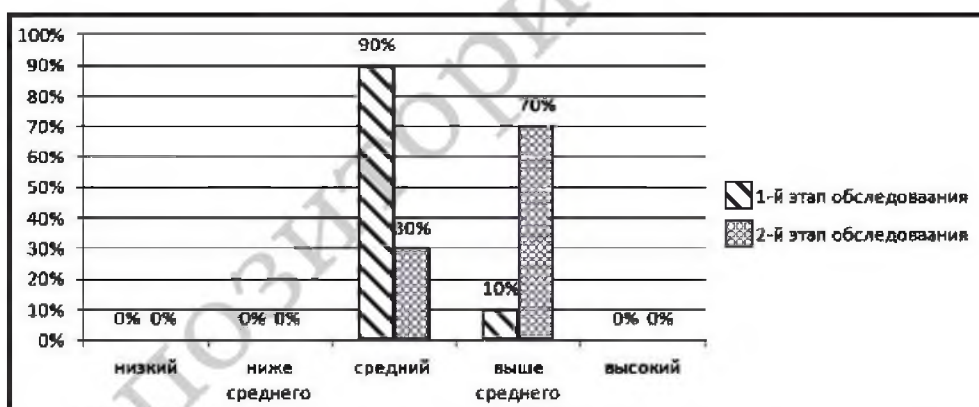


Рисунок 2 – Показатели уровня выносливости

Заключительное обследование (2-й этап) свидетельствует о благоприятном влиянии занятий таэквондо на возможность улучшить состояние сердечно-сосудистой, системы и дыхания в проявлении общей выносливости. Большая часть группы – 60 % улучшила свой показатель и перешла на отметку «выше среднего» с соответствующими рекомендациями: увеличить объем аэробных нагрузок для достижения «высокого» индекса.

3. Проба Штанге, характеризующая устойчивость организма к снижению насыщения артериальной крови кислородом (гипоксии) и функциональное состояние внешнего дыхания в целом [3].

По данным результатов предварительного обследования время задержки дыхания на вдохе составило 54,7 с и этот показатель для данного возраста оценивается «неудовлетворительно». В процессе заключительного обследования этот результат составил 94,2 с и оценивается отметкой «отлично».

Показатели пробы заключительного тестирования подтвердили благоприятное влияние занятий таэквондо на эффективное использование организмом кислорода вентилируемого воздуха и адаптацию организма к гипоксии, а также, как превосходное средство противостояния переутомлению и перетренированности. Повышение роста показателя объясняется специфичным для таэквондо мягким и глубоким дыханием в гармонии с движениями ног и тела. Такого рода упражнения способствуют хорошему снабжению организма кислородом и повышению эластичности легочной ткани.

Для анализа сопутствующего действия занятий таэквондо на формирование мировоззрения было проведено заключительное анкетирование по вопросам, приведенным в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анкетирования юношей

№	Вопрос	Результаты	
		Количество баллов	Количество процентов
1	Позитивное отношение к занятиям таэквондо	22,5	74,9 %
2	Влияние занятий таэквондо на изменение характера личности юношей	21,1	70,3 %
3	Влияние занятий таэквондо на внутренний мир юношей	27,8	92,6 %
Примечание – Максимальное количество баллов – 30			

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что:

1. Занятия таэквондо привлекают старшеклассников, способствуют самосовершенствованию и желанию больше познать самого себя.

2. Большинство старшеклассников расценивают и используют занятия таэквондо не только как способ самообороны, но и как оздоровительное и духовное совершенствование. В процессе занятий воспитываются такие качества, как эмоциональная устойчивость, самостоятельность в работе, справедливость и решительность.

3. Под влиянием занятий таэквондо происходит изменение внутреннего мира учащихся. У них появляется интерес к изучению школьных предметов, повышается интерес к вопросам культуры, гигиены, физиологии. Это способствует расширению границ познания старшеклассников и ориентирует их в выборе дальнейшего самоопределения.

Таким образом, занятия таэквондо позитивно воздействуют на физическую подготовленность, функциональное состояние и формирование мировоззрения юношей 15–17 лет в условиях учреждения общего среднего образования.

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества / В. П. Артемьев, В. В. Шутков. – Могилев, 2004. – 284 с.
2. Головихин, Е. Н Программа по тхэквондо (ВТФ) / Е. Н. Головихин. – М.: СДЮСШОР, 2012. – 174 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 512 с.
4. ДукСунг Сон, Роберт Дж. Кларк. Тхэквондо. Базовый курс. Korean Karate: The Art of Tae Kwon Do, 2004.
5. Бештейн, Н. А Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А Берштейн. – М.: Педагогика, 1974. – 232 с.
6. Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы. – Минск: АФВиС, 2003.
7. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова [и др.]. – Минск: БСЭ, 1990. – 670 с.
8. Стригин, Н. А. Санда: восточные единоборства / Н. А. Стригин. – Рига: 1991. – 159 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Медетова Л.С.,

Национальный центр повышения квалификации «Орлеу» ИПКПР по ЮКО,
Казахстан

Дошкольное детство – один из драгоценных периодов в жизни человека. Именно в дошкольном возрасте на основе его естественного развития и социализации закладываются основы здоровья человека, его физического и психического развития, знаний, личностных качеств, мировосприятия, различных элементов культуры – нравственной, эстетической и других.

Данный период развития ребенка предоставляет наиболее благоприятные возможности для воспитательной деятельности по активному, целенаправленному формированию, коррекции в нужном направлении его психофизического развития, социокультурных способностей и поведения.

Этим объясняется огромный интерес представителей самых различных областей науки – педагогики, психологии, педиатрии, социологии, культурологии, этики, эстетики, экологии – к проблемам развития, социализации и воспитания детей дошкольного возраста.