

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

DETERMINING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG TAEKWONDISTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

*Д. Д. Белокобыльская,
магистрант,
Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь*

*D. Belokobolskaja,
Post-Graduate Student,
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk, Republic of Belarus*

В ходе проведенного предварительного контроля в государственном учреждении образования «Физкультурно-спортивный центр детей и молодежи Фрунзенского района г. Минска» на учебно-тренировочных занятиях в объединении по интересам «Таэквондо» было проведено тестирование физических качеств у юных таэквондистов с использованием элементов данного вида спорта. Была выявлена положительная структура физической подготовки на начальном этапе контроля юных таэквондистов 7–8 лет. Обоснование предварительного контроля как фактора определения уровня физической подготовленности. Использование комплекса контрольных тестирований как средства развития физических качеств юных таэквондистов на этапе начальной подготовки. Установлена эффективность предварительного контроля для определения уровня развития физической подготовленности юных таэквондистов.

During the preliminary control in the state educational institution "Physical culture and sports center for children and youth in the Frunzensky district of Minsk" at training sessions in the association of interests "Taekwondo", the physical qualities of young taekwondo athletes were tested using elements of this sport. A positive structure of physical training was revealed at the initial stage of control of young taekwondo athletes 7-8 years old. Substantiation of preliminary control as a factor in determining the level of physical fitness. The use of a complex of control tests as a means of developing physical qualities of young taekwondo fighters at the stage of initial training. The effectiveness of preliminary control to determine the level of development of physical fitness of young taekwondo athletes has been established.

.....

Ключевые слова: таэквондо, учебно-тренировочные занятия, юный таэквондист, физическая подготовка, начальная подготовка, педагогический контроль.

Keywords: taekwondo, training camps, young taekwondo, physical training, initial training, pedagogical control.

Введение. Корейский вид единоборства таэквондо вызывает огромный интерес своей специфичностью и разнообразием приёмов, которые выполняются ногами и руками, это сделало его универсальным видом, который приобрёл большую популярность в Республике Беларусь. Теоретические знания о истории развития, основах техники и тактики таэквондо, влиянии его на формирование здорового образа жизни развивают познавательную активность занимающихся. На начальном этапе спортивной подготовки таэквондистов большую часть времени отдается общей физической подготовке (далее – ОФП), затем специальной физической подготовке (далее – СФП), технической и тактической подготовке. Для определения уровня физи-

ческой подготовленности занимающихся проводят тестирование физических качеств.

Цель: определить уровень физической подготовленности юных таэквондистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Для достижения заявленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить тесты предварительного контроля определения уровня физической подготовленности юных таэквондистов.
2. Разработать протокол контрольно-педагогического тестирования уровня физической подготовленности юных таэквондистов.
3. Выявить эффективность предварительного контроля уровня физической подготовленности, как

средства определения направления действий в процессе физической подготовки.

Основная часть. Этап начальной подготовки является очень важным в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. С него начинается развитие физических качеств, формирование общей базы физической, специальной, технической, тактической и психологической подготовленности, которая необходима для высоких спортивных результатов. Однако определению уровня физической подготовленности юных таэквондистов посвящено ограниченное количество исследований и данная тема не получила достаточного научного обоснования [2, с. 4].

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состояния занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению

нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы) [1, с. 154–155]. Согласно программы дополнительного образования «Таэквондо» как физкультурно-спортивного профиля, необходимо определить готовность занимающихся к учебно-тренировочному процессу путём определения тестовых показателей в сентябре и мае, используя предварительный и итоговый контроль.

В ходе исследования нами были применены следующие методы: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический контроль, анализ учебно-тренировочного процесса, тестирование, определение средних показателей физической подготовленности у юных таэквондистов, математико-статистическая обработка данных.

В исследовании приняли участие 12 занимающихся в возрасте 7–8 лет в учреждении образования «Физкультурно-спортивный центр детей и молодежи Фрунзенского района г. Минска» на учебно-тренировочных занятиях в объединениях по интересам «Таэквондо», отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Таблица 1. – Протокол контрольно-педагогического тестирования (7–8 лет)

Среди девочек среднее значение		Среди мальчиков среднее значение	
Тесты	Среднее значение	Тесты	Среднее значение
Рост	129,50	Рост	135,80
ЖЕЛ, см/куб.	1750,00	ЖЕЛ, см/куб.	1960,00
Частота шагов за 10 с., кол-во	34,25	Частота шагов за 10 с., кол-во	36,60
Челночный бег, с	12,00	Челночный бег, с	11,85
Прыжок вверх с места, см	24,75	Прыжок вверх с места, см	25,80
Кистевая динамометрия левая	8,25	Кистевая динамометрия левая	11,40
Кистевая динамометрия правая	8,25	Кистевая динамометрия правая	11,00
Глубина наклона, см	13,50	Глубина наклона, см	5,50
Угол сгибания в локтевом суставе, рад.	200,00	Угол сгибания в локтевом суставе, рад.	218,00

По протоколу четко видно, что показатели тестирования физических качеств мальчиков в столь юном возрасте преобладают над физическими качествами девочек. У детей в этом возрасте интенсивно идёт развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Но необходимо учитывать, что опорно-двигательный аппарат мальчиков и девочек испытывает нагрузки, и при неправильном выполнении упражнения в статической позе может привести к нарушениям осанки. Кистевая динамометрия показала достаточно низкие показатели как у мальчиков, так и у девочек, это из-за слабо развитых мелких мышц рук, так как это первый год обучения, мышцы ещё не успели

окрепнуть. Данные результатов тестирования позволяют уточнить учебные задачи на предстоящий год, средства и методы их решения в учебно-тренировочном процессе.

Заключение. Необходимо уделять внимание педагогическому контролю, от этого зависят спортивные результаты юных таэквондистов.

При низких показателях уровня физической подготовленности следует больше уделять времени индивидуальным заданиям исходя из возможностей юных таэквондистов. Тестирование помогает целесообразно распределять учебную нагрузку в течение тренировочных циклов. При проведении тести-

рования на всех этапах занятий можно наблюдать динамику показателей физической подготовленности юных таэквондистов и на основе полученных данных применять эффективные средства и методы их подго-

товки. Показатели контрольного тестирования юных таэквондистов указывают на увеличение или снижение тех физических качеств, которые информативно определены используемыми тестами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 480 с.
2. Адаменко, И. Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке таэквондистов 9–12 лет на этапе начальной подготовки.: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Адаменко ; центр спортивных единоборств Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта. – Москва, 2009. – 119 с.

Дата подачи статьи: 13.11.2020