

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*материалы VIII Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года

**ББК 75я43
П28**

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

ответственный редактор канд.пед.наук, доцент Пащенко Л.Г.

П28 Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018 – 638 с.

ISBN 978–5–00047–447–1

Сборник конференции включает материалы докладов аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим, медико-биологическим и психолого-педагогическим аспектам физической культуры и спорта, проблемам адаптивной физической культуры и реабилитации, а также внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.

Для преподавателей, аспирантов, педагогов-практиков и студентов высших учебных заведений.

ББК 75я43

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 15.06.2018
Формат 60×84/8. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 79,75
Тираж 100 экз. Заказ 2012

Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izd@nvsu.ru

ISBN 978–5–00047–447–1

© Издательство НВГУ, 2018

С.Н. Елецкий
преподаватель

*Луганская Народная Республика, г. Луганск
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Аннотация: Выявлены параметры уровня развития физических качеств тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Статистически значимые результаты зарегистрированы между показателями контрольных испытаний тхэквондистов 3 и 2 разряда: на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ, и в других боевых единоборствах.

Ключевые слова: физические; качества; параметры; развитие; юный; тренировки; тхэквондо.

При подготовке спортсменов в восточных единоборствах особенно актуальна проблема поиска наиболее информативных критериев, которые могут применяться для оценки эффективности средств и методов тренировочного процесса. Одним из видов восточных единоборств является тхэквондо ВТФ. В Международную федерацию этого вида спорта входит более 120 стран. Россия – одна из них. С 2000 года тхэквондо ВТФ включен в программу олимпийских игр. Спортсмены высокой квалификации, составляющие сборную команду Российской Федерации этого вида восточных единоборств, за последние годы достигли значительного прогресса в овладении технико-тактическим мастерством, что отразилось в их достижениях на престижных соревнованиях. Но на трех последних Олимпийских играх была получена лишь одна серебряная и две бронзовые медали. Успехи российских спортсменов в значительной степени сдерживаются отсутствием научно-обоснованной системы подготовки, предшествующего соревнованиям и включает в себя не только совершенствования уровня технико-тактического мастерства, но и методики развития важнейших физических качеств, оптимальное соотношение тренировочных нагрузок в различных периодах тренировочного процесса по тхэквондо ВТФ. Согласно этому в данном исследовании рассмотрим развитие физических качеств у юных спортсменов, так как надлежащее развитие двигательных качеств является важным аспектом в любом этапе многолетней спортивной подготовки. Особенно важно это в юном возрасте, когда закладывается основа физической подготовленности и начинает формироваться техническое мастерство спортсменов. В контактных видах восточных единоборств это имеет ведущее значение для формирования защитного мышечного корсета у юных спортсменов от различных ударных комбинаций противников и развитие способности выполнения максимально быстрых атакующих движений, блокировок, перемещений и других технико-тактических действий. Использование полученных показателей позволит сделать более объективными педагогические наблюдения, следить за изменением элементов структуры подготовленности, в том числе физических качеств и принимать обоснованные управленческие решения по корректировке тренировочного процесса в тхэквондо ВТФ с целью улучшения результатов в соревновательной деятельности спортсменов. Проведение тестирования и исследования параметров развития физических качеств юных тхэквондистов в соревновательных условиях необходимо считать обязательным компонентом тренировочного процесса подготовки тхэквондистов, а потому тема исследования является актуальной. Параметры физических качеств спортсменов исследованы авторами в легкой атлетике [8, с. 246; 12, с. 175], спортивных играх [12, с. 224], различных видах единоборств [2, с. 22; 10, с. 108; 15, с.18]. В современных научно-методических публикациях по тхэквондо ВТФ обнаружен многочисленный ряд работ посвященных исследованию различных аспектов тренировочного процесса [1, с. 14; 9, с. 24; 11, с. 154; 14, с. 12]. Но оптимальное развитие физических качеств соответствующих квалификации юных тхэквондистов не определено. Поэтому в этой статье делается попытка исследования показателей физических качеств у юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

Цель исследования – выявить уровень развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

Задача исследования – исследовать уровень развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогические контрольные испытания (тесты).
3. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в Луганском областном физкультурно-оздоровительном центре «Авангард» (городская детско-юношеская общественная организация физкультурно-спортивный клуб «Дружба»). Тестирование спортсменов выполнялось в соревновательном периоде тренировок, когда спортивная подготовленность участников исследования находилась на высоком уровне. Для выполнения поставленной задачи были сформированы две группы по 25 тхэквондистов 3 и 2 ряда соответственно. Возраст спортсменов составлял от 8 до 13 лет, а спортивный стаж занятий тхэквондо ВТФ от трех до семи лет. В соревновательной обстановке спортсменам было предложено выполнить тесты, которые применялись ранее в других видах спорта и информативно определяют уровень развития физических качеств. В исследовании использованы следующие педагогические тесты: на быстроту – бег на 20 м и 30 м с высокого старта; на силу – динамометрия силы

мышц ведущей кисти и сгибание рук в упоре лежа; скоростно-силовые качества – прыжки в длину и в высоту с места (с помощью лентоудерживающего устройства), метание набивного мяча массой 2 кг снизу вперед; координационные способности – челночный бег; гибкость – в тазобедренном суставе по методике гониометрии Сермеева в тестах продольного и поперечного шпагатов и в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание с вытягиванием рук) из положения стоя на гимнастической скамейке и при разгибании позвоночного столба по тесту «мост»; общая выносливость – преодоление дистанции бегом за двенадцать минут (тест Купера).

Методики проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле тренировочного процесса доказано в источниках [8, с. 136; 11, с. 155; 12, с. 196; 13, с. 248]. Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики с расчетом определения вероятности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента.

Результаты тестирования уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития физических качеств юных тхэквондистов

Контрольные испытания	Квалификация			Прирост от 3 разряда до 2 разряда
	3 разряд n=25	P	2 разряд n=25	
	X +m		X +m	
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,69±0,06	<0,05	4,27±0,04	10%
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,52±0,04	<0,05	6,22±0,03	5%
Сила мышц сильнейшей кисти, кг	8,40±0,47	<0,05	11,16±0,73	25%
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9,68±0,68	<0,05	14,64±0,47	34%
Прыжок в длину с места, см	130,88±2,30	<0,05	151,48±1,36	14%
Прыжок в высоту с места, см	30,96±0,78	<0,05	34,92±0,99	11%
Метание набивного мяча снизу, м	3,21±0,09	<0,05	4,68±0,13	31%
Челночный бег, с	12,56±0,24	<0,05	11,09±0,26	13%
Продольный шпагат, см	12,81±0,53	<0,05	9,88±0,47	30%
Поперечный шпагат, см	18,06±0,95	<0,05	12,92±1,20	40%
«Мост», см	24,50±0,92	<0,05	20,04±1,10	22%
Наклон туловища стоя, см	7,68±0,47	<0,05	10,88±0,78	29%
Тест Купера, м	1820,00±20,93	<0,05	1976,00±18,32	8%

Анализируя исследования показателей уровня развития физических качеств юных тхэквондистов, наблюдается статистически значимое ($P < 0,05$) улучшение результатов во всех контрольных испытаниях. Это свидетельствует о том, что уровень каждого физического качества тхэквондистов с ростом квалификации от 3 до 2 разряда имеет существенное улучшение, о чем подтверждает процентный прирост в следующих показателях: беге на 20 м с высокого старта от 4,69 с до 4,27 с (прирост составил 10%); беге на 30 м с высокого старта от 6,52 с до 6,22 с (5%); абсолютной силы мышц ведущей кисти (кистевой динамометрии) от 8,40 кг до 11,16 кг (25%); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от 9,68 повторений к 14,64 повторений (34%); прыжка в длину с места от 130,88 см до 151,48 см (14%); прыжка в высоту с места от 30,96 см до 34,92 см (11%); метание набивного мяча весом 2 кг снизу от 3,21 м до 4,68 м (31%); челночного бега от 12,56 с до 11,09 с (13%); продольного шпагата от 12,81 см до 9,88 см (30%); поперечного шпагата от 18,06 см до 12,92 см (40%); теста «мост» от 24,50 см до 20,04 см (22%); при наклоне туловища стоя от 7,68 см до 10,88 см (29%); теста Купера от 1820,00 м до 1976,00 м (8%).

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является изучение эффективности применения рационального объема тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов.

Проведенные исследования позволили получить следующие результаты:

1. Выявленные параметры уровня развития физических качеств юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки, обеспечивающих повышение спортивной мастерства в будущем.

2. Статистически значимые различия зарегистрированы между показателями всех контрольных испытаний тхэквондистов 3 и 2 разряда на: быстроту – бег на 20 м и 30 м с высокого старта; силу – динамометрия силы мышц ведущей кисти и сгибание – разгибание рук в упоре лёжа; скоро-

стно-силовые качества – прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча массой 2 кг снизу вперед; координационные способности – челночный бег; гибкость – в тазобедренном суставе по тестам продольный и поперечный шпагаты и в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание) из положения стоя на гимнастической скамейке и при разгибании позвоночного столба по тесту «мост»; общая выносливость – тест Купера.

3. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ, и в других боевых единоборствах.

Литература

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочных процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Агеев. – М., 1999. – 27 с.
2. Алхасов Д.С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере Косики-каратэ) / Д.С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 44–46.
3. Гончаров С.М. Тактика поединка в тхэквондо / С.М. Гончаров, В.Г. Саенко // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и валеологии: матер. сб. науч. работ I Всеукраинской научно-практической конф. – Кременчуг: КГПУ, 2008. – С. 83–89.
4. Горбенко В. Влияние общих и специальных двигательных способностей и овладение техническими действиями в тхэквондо / В. Горбенко, А. Новикова // Спортивный вестник Приднепровья. – 2003. – № 3-4. – С. 77–81.
5. Калашников Ю.Б. Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующей тактико-технических структурах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Б. Калашников. – М., 1998. – 21 с.
6. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочных процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Карпов. – Челябинск, 2001. – 19 с.
7. Ключников Е.Ю. Повышение вестибулярной устойчивости тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Ключников. – СПб., 2000. – 20 с.
8. Максименко Г.Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко, Т.П. Бочаров. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
9. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. Садовский. – М., 2000. – 39 с.
10. Саенко В.Г. Развитие физических качеств у спортсменов различной квалификации легкой весовой категории до 70 килограмм, специализирующихся в киокушинкай каратэ / В.Г. Саенко // Молодая спортивная наука Украины: матер. сб. науч. работ в области физической культуры и спорта, в 5-и т. – вып. 11. – Т. 3. – Львов: НПФ Украинские технологии, 2007. – С. 177.
11. Саенко В.Г. Теоретические особенности развития гибкости в тхэквондистов / В.Г. Саенко, С.М. Гончаров // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: матер. сб. науч. тр. V Регион. науч.-метод. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2007. – С. 153–156.
12. Севастьянов Ю.В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю.В. Севастьянов, Ю.А. Подколзин, И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2002. – 496 с.
13. Сергиенко Л.П. Тестирование двигательных способностей школьников / Л.П. Сергиенко. – М.: Олимпийская литература, 2001. – 439 с.
14. Цой А.Е. Психологическая подготовка юных тхэквондистов 15-17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Цой. – М., 1996. – 18 с.
15. Ширококов Б.А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углубленной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Ширококов. – М., 1997. – 25 с.

Гордеева И.В. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОТИВОПРАВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	92
Гусев А.В., Козлов Е.В. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ЛЕТНЫХ УЧИЛИЩ.....	95
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н. ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ.....	97
Дараган С.В. ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА КАК ЦИФРОВОЙ ЭКОСИСТЕМЫ.....	100
Демьянова Л.М., Мошева И.С. ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ	103
Домра Ю.М., Бердник А.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СИСТЕМ БРОНИРОВАНИЯ).....	106
Домра Ю.М., Коршакевич Э.Н. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ	108
Драгунова Н.Л. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВЕЛОТУРА ПО ЛЕВОБЕРЕЖЬЮ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	110
Дулина Н.В., Икингрин Е.Н. ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ В ОЦЕНКАХ И МНЕНИЯХ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ О ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ФУТБОЛУ FIFA 2018 (на примере Волгограда и Нижневартовска)	113
Дулина Н.В., Наумов И.Н. РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК ОСНОВА ПОНИМАНИЯ МНОГООБРАЗИЯ КУЛЬТУР И ЦИВИЛИЗАЦИЙ В ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ.....	121
Егоров А.В. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НОВОСИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ	124
Елецкий С.Н. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ В ТХЭКВОНДО И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ	126
Елецкий С.Н. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ.....	128
Елизарова А.В. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАБОТЕ С ЖЕНЩИНАМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА	132
Жалбэ М.Г. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	134
Жалбэ В.Г., Жалбэ М.Г. АНАЛИЗ И СРАВНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ МИНИ- ФУТБОЛИСТОВ И ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	137