

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ИРКУТСКА**

*Оксана Владимировна Литвинова, аспирант,
Владислав Юрьевич Лебединский, доктор медицинских наук, профессор,
Иркутский государственный технический университет*

Аннотация

Комплексное исследование физического развития спортсменов и школьников, а также разработанная здоровьесберегающая методика проведения тренировочных занятий по тхэквондо обеспечивает сохранение и укрепление здоровья учащихся и занимающихся спортом.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, мониторинг физического развития, тхэквондо.

**THE INFLUENCE OF TAEKWONDO TRAINING ON PHYSICAL
DEVELOPMENT OF CHILDREN IN IRKUTSK**

*Oxana Vladimirovna Litvinova, the post-graduate student,
Vladislav Uryievich Lebedinsky, the doctor of medical sciences, professor,
Irkutsk State Technical University*

Annotation

The complex research of athletes and pupils physical development and also developed health saving methodology for taekwondo training provides the preservation and improving of athletes and pupils health.

Key words: health improving methods, monitoring of physical development, taekwon-do WTF.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения здоровья - одна из сложных и актуальных в современном спорте. Современные физические нагрузки в спорте столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма в этих условиях [1]. Эти проблемы особенно актуальны для детского и молодежного спорта [3].

В последнее время уровень физического развития и состояние здоровья населения Восточной Сибири заметно снижается. Так, уровень заболеваемости за последние 5 лет по г. Иркутску вырос на 18,2%, уменьшилось количество детей в школах с основной медицинской группой. В регионе количество детей и молодежи с низким уровнем физического развития составляет 40% и более [2].

Так как регион Восточной Сибири имеет свои климатогеографические и социально-экономические особенности, которые инициируют неблагоприятную экологическую ситуацию, то состояние физического здоровья и физического развития детей региона несколько отличается от уровня их физического здоровья в городах центрально-европейской части России [4].

Система мониторинга, активно разрабатываемая в настоящее время в России, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья школьников, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития подрастающего поколения [6].

Следовательно, проведение исследования физического развития школьников на основе его мониторинга дают доказательную основу для разработки программы занятий. В связи с этим, разработаны практические рекомендации для проведения дополнительных занятий по тхэквондо с оздоравливающей направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся

6-10 лет общеобразовательных школ г. Иркутска. Общее количество учащихся, задействованных в исследовании составили 3520 мальчиков 6-10 лет.

Проведено комплексное исследование физического развития 2838 школьников 6-10 лет, занимающиеся физической культурой 2 часа в неделю по школьной программе. 342 протестированных учащихся занимались тхэквондо, из них 169 протестированных учащихся занимались тхэквондо ВТФ по базовой программе ДЮСШ (контрольная группа). Они занимались 8 часов в неделю (2 часа в неделю - по школьной программе и 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки). 173 человека (экспериментальная группа) занимались по экспериментальной инновационной методике, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости и кардио-респираторной системы. 171 протестированный учащийся занимался в группе бодибилдинга по базовой программе ДЮСШ. (табл.1).

Таблица 1.

Годовой прирост (%) показателей физического развития школьников

| | Возраст | Контрольная группа | Группа 1 | Группа 2 | Группа 3 |
|-------------------------------------|---------|--------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | Школьники | Бодибилдинг | Контрольная группа, тхэквондо | Экспериментальная группа, тхэквондо |
| Динамометрия правая (кг) | 7 лет | 27,8 | 20,0 | 30,0 | 40,0 |
| | 8 лет | 4,3 | 16,7 | 23,1 | 14,3 |
| | 9 лет | 8,3 | 14,3 | 6,3 | 18,8 |
| | 10 лет | 20,0 | 18,8 | 23,5 | 26,3 |
| Динамометрия левая (кг) | 7 лет | 17,6 | 11,1 | 33,3 | 62,5 |
| | 8 лет | 10 | 30 | 16,7 | 23,1 |
| | 9 лет | 18,2 | 15,4 | 14,3 | 12,5 |
| | 10 лет | 7,7 | 20,0 | 18,8 | 16,7 |
| Частота сердечных сокращений (мин.) | 7 лет | 0,0 | -1,1 | -3,4 | -4,5 |
| | 8 лет | -4,5 | -4,7 | -4,1 | -3,6 |
| | 9 лет | -3,6 | -2,4 | -3,1 | -3,7 |
| | 10 лет | 1,2 | -3,8 | -3,8 | -2,6 |
| Жизненная емкость легких (л) | 7 лет | 25,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 |
| | 8 лет | 12,0 | 23,1 | 23,1 | 23,1 |
| | 9 лет | 0,0 | 12,5 | 18,8 | 25,0 |
| | 10 лет | 14,3 | 11,1 | 5,3 | 0,0 |
| Проба Штанге (сек) | 7 лет | 0,0 | 57,1 | 66,7 | 71,4 |
| | 8 лет | 9,5 | 9,1 | 8,6 | 11,1 |
| | 9 лет | 13,0 | 8,3 | 7,9 | 10,0 |
| | 10 лет | 11,5 | 12,8 | 12,2 | 15,9 |
| Проба Генче (сек) | 7 лет | 12,0 | 16,7 | 25,0 | 25,0 |
| | 8 лет | 7,1 | 7,1 | 6,7 | 13,3 |
| | 9 лет | 0,0 | 26,7 | 31,3 | 35,3 |
| | 10 лет | 20,0 | 15,8 | 14,3 | 8,7 |

В состав комплекса методов входили: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, методы оценки физического развития, выбранные в соответствии с Межведомственным соглашением по проведению общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 [2].

Использовались следующие методы оценки физического развития: антропометрические измерения - рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК); функциональные методы исследования - динамометрия, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательные пробы, проба Штанге, проба Генче (задержка дыхания на выдохе), артериальное давление (АД), позволяющие дать объек-

тивную характеристику изменения уровня их физического развития и здоровья.

На начало эксперимента при сравнении уровня физического развития у школьников всех 4-х групп различий не наблюдалось.

Так при изучении динамики показателей роста и веса у младших школьников, отмечено, что наиболее интенсивное их увеличение происходило в период 9-10 лет.

Изменения у них функциональных показателей неравнозначны для разных проб. Повышение силы правой кисти возникало в 7 (на 20%) и 10 лет (на 27%), а левой – в 7 и в 9 лет (на 17 и 18% соответственно). При дополнительных занятиях бодибилдингом прирост значений силы правой кисти выявляется в так же в 7 (на 20%) и 10 лет (на 18%), левой – в 8 и 10 лет (на 30 и 20% соответственно); при занятиях тхэквондо по базовой программе ДЮСШ, а так же в экспериментальной группе – максимальный прирост силы левой и правой кистей возникает в 7 и 10 лет (на 23 и 30%), но наиболее выражен прирост в группе тхэквондо, занимающейся по экспериментальной программе (на 40 и 62% соответственно). ЧСС у младших школьников имела тенденцию к снижению в 8 лет, при занятиях бодибилдингом – в 8 и 10 лет, при занятиях тхэквондо по базовой программе – так же в 8 и 10 лет, в экспериментальной группе снижение ЧСС – в 7 лет.

При изучении показателей ЖЕЛ у младших школьников, отмечается, что их прирост наиболее выражен в 7 и 10 лет (на 25 и 14%), у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, и у тхэквондистов наибольший прирост значений ЖЕЛ происходит в 7 и 8 лет, а в экспериментальной группе – в 7-9 лет и был более выражен (рис. 1).

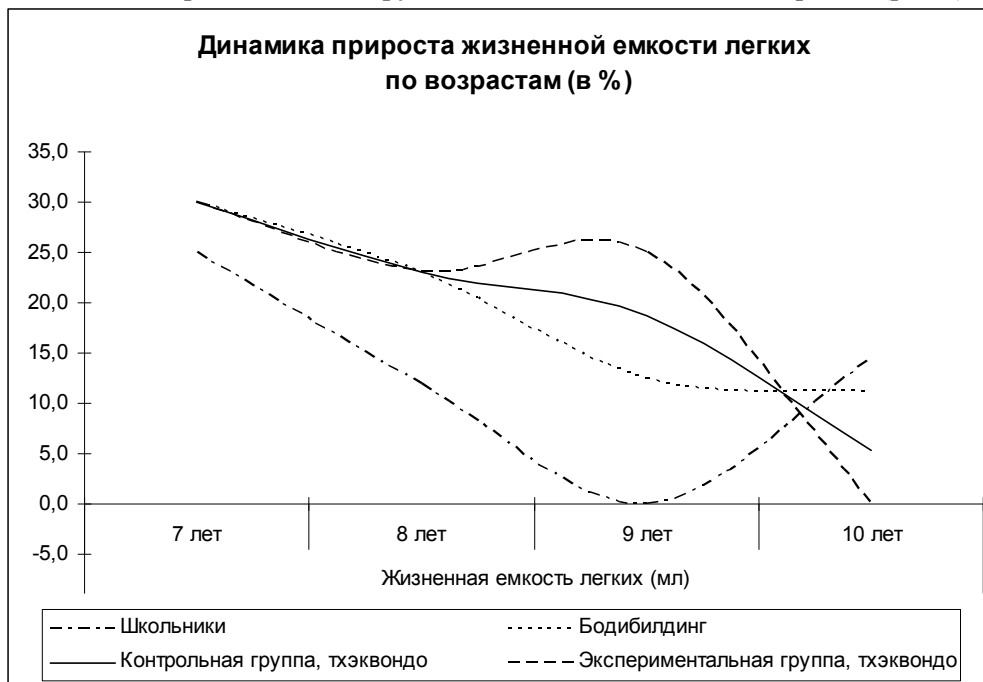


Рис. 1. Сравнительные характеристики динамики прироста емкости легких

Показатели дыхательных проб начинают активно изменяться по сравнению со школьниками (прирост в 9-10 лет пробы Штанге и в 10 лет – пробы Генче), у спортсменов, занимающихся бодибилдингом максимальный прирост пробы Штанге наблюдался в 7 лет (на 57%), пробы Генче – в 9 лет (на 27%), у спортсменов, занимающихся тхэквондо максимальный прирост пробы Штанге происходил в 7 и 10 лет, пробы Генче – в 9 лет, но в экспериментальной группе этот прирост был наиболее значим (на 71%).

Показатели систолического артериального давления у школьников повышались в 7 и 9 лет, а диастолического в 8 лет и 10. В группах, занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, прирост показателей систолического давления наблюдался в 9

лет, а динамика прироста диастолического давления повторяла динамику показателей диастолического давления у школьников.

ВЫВОДЫ

На основании мониторинга физического развития установлено, что антропометрические параметры не зависят от двигательного режима младших школьников, а функциональные показатели нарастают, за исключением частоты сердечных сокращений и значений систолического и диастолического артериального давления.

Данные, полученные при изучении антропометрических показателей учащихся, дополнительно занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, в основном совпадают с аналогичными изменениями у школьников, занимающихся только по программе общеобразовательной школы, и позволяют сделать вывод об отсутствии значимого влияния занятий бодибилдингом и тхэквондо на антропометрические показатели, которые, видимо, генетически детерминированы.

Изменение функциональных показателей у спортсменов, занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, были более выражены и обусловлены влиянием дополнительных занятий этими видами спорта, но наиболее выраженное их изменение наблюдалось в группе тхэквондо, занимающихся по экспериментальной программе, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости и кардио-респираторной системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых : некоторые проблемы теории и практики // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 49-60.
2. Мониторинг физической подготовленности детского населения Иркутской области / А.А. Беляев, В.Ю. Лебединский, Н.П. Лин-бей, И.И. Переверзин // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи. – М., 2002. – С. 81-91.
3. Совершенствование физического воспитания школьников : монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. – Иркутск : Изд-во ООО «Мегапринт», 2007. – 268 с.
4. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким, Р.Х. Аминов, Г.С. Хам // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 41-45.
5. Тверских, В.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств тхэквондо // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 15-18.

Контактная информация: korspb@gmail.com

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОЛЕВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Алевтина Витальевна Могучева, старший преподаватель
Северо-Восточный Государственный университет
г. Магадан*

Аннотация

В работе представлены результаты исследования особенностей профессиональной деятельности специалистов-геологов, работающих в условиях Северо-востока России, данные их психофизической подготовки и студентов, обучающихся полевым профессиям. Обоснована необходимость использования спортивного ориентирования для развития профессионально важных качеств будущих специалистов геологического профиля.

Ключевые слова: психофизическая готовность, профессионально важные качества,