

экстремальных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2 (37). – С. 46-50.

Контактная информация: my-internet@yandex.ru

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО И БОДИБИЛДИНГОМ

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

Аннотация

Здоровьесберегающая методика проведения тренировочных занятий по тхэквондо позволяет улучшить функциональные показатели не только по физическому развитию учащихся, но и по большинству двигательных качеств их физической подготовленности.

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

PHYSICAL READINESS OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN AT THE LESSONS OF TAEKWONDO AND BODYBUILDING

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

Annotation

The health saving technology of training on taekwondo allows improving the functional indicators not only on physical development of pupils, but also on the majority of locomotor qualities of their physical readiness.

Keywords: health saving technologies, monitoring of physical development, taekwondo WTF.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ параметров физического развития и физической подготовленности, а так же состояния здоровья детей, подростков и молодежи последних лет указывает на достоверное нарушение этих жизненно важных для организма составляющих [1,2].

К сожалению, существующие педагогические подходы не учитывают возрастные, половые, психосоматические особенности детей. Наиболее рациональным и перспективным будет подход, при котором будут применяться научно-обоснованные прогрессивные средства и методы физического воспитания, требующие адекватной деятельности всех жизненно важных систем организма [3]. В связи с этим, особую значимость приобретает проблема мониторинга за уровнем физической подготовленности школьников, так как она позволяет не только оценить их здоровье, но и разработать гигиенические нормативы физических нагрузок, совершенствовать формы и методы физического воспитания [4]. Следовательно, проведение исследования физической подготовленности школьников на основе мониторинга и разработка рекомендаций, могут дать доказательную основу для совершенствования программы по тхэквондо с оздоровливающей направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся 6-10 лет общеобразовательных школ г. Иркутска. Общее количество учащихся, задействованных в исследовании, составило 3524 мальчика 6-10 лет.

Проведено комплексное исследование физической подготовленности 2838 школь-

ников 6-10 лет, занимающиеся физической культурой 2 часа в неделю по школьной программе.

342 протестированных учащихся занимались тхэквондо, из них 169 учащихся занимались тхэквондо ВТФ по базовой программе ДЮСШ (контрольная группа): 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 повышение функциональной подготовленности (сердечно-сосудистой, дыхательной систем), укрепление опорно-связочного аппарата, а так же комплексы специально-подготовительных упражнений с целью развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

171 протестированный учащийся занимался в группе бодибилдинга по базовой программе ДЮСШ.

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.

Использовались следующие методы оценки физической подготовленности. Для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и торможения, использовался тест «Челночный бег 10 раз по 5 м», быстроты – тест «Бег на 30 м с хода», силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса – тест «Подтягивание». Для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища применялся тест «Подъем туловища», активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов – тест «Наклон вперед сидя», динамической силы мышц нижних конечностей – тест «Прыжок в длину с места», для измерения общей выносливости - тест «Бег на 1000 м»

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

Динамика относительного прироста результатов тестирования в подтягивании у школьников имела максимальные значения в 6 лет, с пиком в 8 лет – 50,0%. У учащихся, занимающихся бодибилдингом, они отмечались в 6 лет – 400%, в 8 и 10 лет – 100%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост силы мышц верхнего плечевого пояса наблюдался в 6 лет – 350%, с пиком в 10 лет – 75%. В экспериментальной группе максимальные значения регистрировались так же в 6 лет – 400%, с пиком в 7 и в 10 лет – 100%.

Максимальный прирост показателей прыжка в длину с места у школьников приходился на 7 лет – 15,1%, с пиком в 9 лет – 12,8%. У школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом, он отмечался так же в 7 лет – 13,6%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост динамической силы мышц нижних конечностей наблюдался в 7 лет – 23,6%, с пиком в 10 лет – 17,2%, в экспериментальной группе максимальные значения регистрировались так же в 7 лет – 24,1%, с пиком в 10 лет – 20,1%.

Динамика относительного прироста результатов теста подъем туловища у школьников имела максимальные значения в 8 лет – 11,1% и в 9 лет – 10%. У учащихся, занимающихся бодибилдингом, они выявлены в 8 и 10 лет – 11,1%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища наблюдался в 8 лет – 16,7%, и в 9 лет – 14,3%, в экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались несколько раньше: в 7 лет – 31,3%, и в 8 лет – 33,3%.

Прирост результатов у школьников в наклоне вперед (рис. 1) выявлен в возрасте 8 лет – 33,3% и 9 лет – 25%, а в возрасте 7 лет регистрировалась отрицательная динамика этого показателя (-33,3%). У школьников, занимающихся бодибилдингом, наиболее интенсивный рост этого показателя отмечался в 7 лет – 83,3% и 8 лет – 75,0%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост активной гибкости наблюдался в 7-8 лет – 100%, в экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались так же: в 7-8 лет – 133,3% и 125%, и в 9 лет – 175,0%.

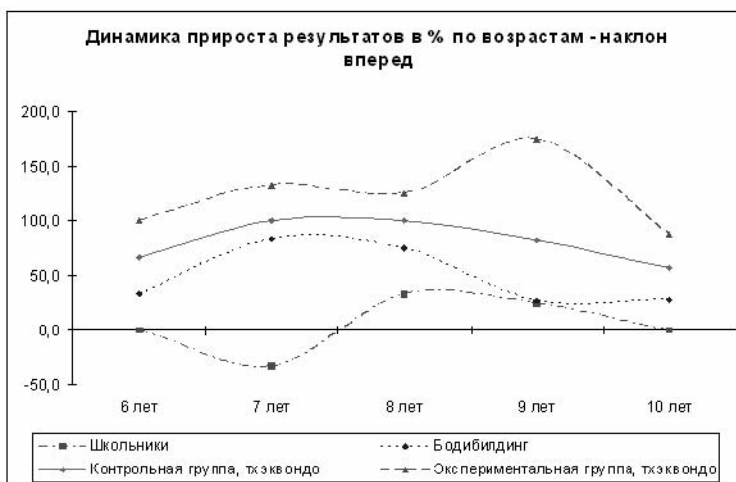


Рис.1 Динамика прироста результатов в % по возрастам – наклон вперед

Выраженное улучшение данных тестирования в челночном беге у школьников отмечалось в 6 и 9 лет – 5,5%, а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 7-8 лет (7,1% и 5%) и в 10 лет (6,1%) с пиком в 7 лет – 7,1%. У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост результатов теста «челночный бег» наблюдался в 7 и 9 лет – 7,0% с пиком в 10 лет – 10,3%. В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения регистрировались так же: в 7-8 лет – 8,3% в 9-10 лет – 14,0%.

Наибольшие значения результатов в беге 30 м с хода у школьников отмечались в 8 (4,6%) и 9 лет (4,9%), а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 6 (4,2%) и 8 лет (4,6%). У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост быстроты наблюдался в 10 лет – 7,1% с пиками в 8 (6,5%) и 9 лет (6,9%). В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения быстроты регистрировались так же в 10 лет – 14,0%, с пиками в 7 (9,0%) и 8 лет (8,1%).

Существенное улучшение показателей тестирования в беге 1000м у школьников выявлено в 8 (7,7%) и 9 лет (8,5%), а у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, – в 7-8 лет (7,8%) с пиком в 9 лет (9,2%). У тхэквондистов в контрольной группе наибольший прирост выносливости происходил в 9 лет – 10,2%, с пиками в 7-8 лет (9,8%). В экспериментальной группе тхэквондо максимальные значения выносливости регистрировались так же в 9 лет – 15,3%, с пиком в 10 лет (13,2%).

ВЫВОДЫ

На основании мониторинга физической подготовленности установлено, что у учащихся младшего школьного возраста наибольший прирост силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса отмечался в 6 и 8 лет, максимальный прирост динамической силы мышц нижних конечностей – в 7 лет. В возрасте 8 и 9 лет наблюдался наибольший прирост скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища (минимальный прирост – в 7 лет) и активной гибкости (минимальный прирост в 10 лет). В

возрасте 9 лет происходил максимальный прирост общей выносливости (ее минимальный прирост наблюдался в 6 лет). У учащихся в 10 лет регистрировался наибольший прирост таких качеств как быстрота, скоростная выносливость и ловкость, в 6 лет их прирост был минимален.

По сравнению со школьниками у учащихся, занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые начинают возрастать со 2-3 года занятий и наиболее выраженный прирост большинства двигательных качеств происходит, в основном, на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам. Дополнительные занятия бодибилдингом и тхэквондо положительно влияют на физическую подготовленность учащихся 6-10 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Совершенствование физического воспитания школьников : монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. – Иркутск, 2007. – С. 179.

3. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи : метод. рекомендации / Под редакцией В.Ю. Лебединского. – Иркутск : [б.и.], 2002. – 24 с.

4. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» : учебно-методический комплекс для студентов вузов / авт.-сост. В.В. Тверских. – Тюмень : Изд-во «ТОГИРРО», 2006. – 85 с.

5. Литвинова, О.В. Влияние занятий тхэквондо на физическое развитие младших школьников города Иркутска / О.В. Литвинова, В.Ю. Лебединский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 76-79.

Контактная информация: mahovsk@yandex.ru

УДК 378

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Шамиль Абдулмажидович Магомедов, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Джамила Абдулкафаровна Салманова, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,*

*Дагестанский государственный педагогический университет
г. Махачкала*

Аннотация

В данной статье анализируется содержание образования соответствующее высокому уровню теоретической и практической подготовки магистрантов педагогического образования, а та же в качестве примера применения деятельностного подхода приводится организационно-деятельностная игра в подготовке магистра к профессионально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: деятельностный подход, профессиональное образование, магистр педагогического образования, педагогическая деятельность, профессиональная подготовка, организационно-деятельностная игра.