

УДК 5527

Быков М.В., Игнатьева А.В., Сенникова А.Т.

ВЛИЯНИЕ ТХЭКВОНДО НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние тхэквондо на развитие физических навыков (выносливость, координация). Авторы предлагают свой опыт развития физических навыков посредством тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, спорт, развитие, навыки.

Для начала мы хотим отметить, что тхэквондо – это форма контактных единоборств. Существует распространенное заблуждение, что в этом виде спорта используются только ступни. Те, кто имеет отношение к этому виду спорта и достаточно хорошо его знает, смогут опровергнуть это суждение. В тхэквондо удары ногами сильные, а руки еще сильнее.

Помимо ударов, есть также стойки и блоки, которые необходимо выполнять, для начала, под наблюдением тренера. После этого вы можете запустить его самостоятельно. Следует помнить, что повторение всех упражнений является основным ключом к закреплению техники выполнения на мышечном уровне. Другими словами, можно сказать – это действия, доведенные до автоматизма [1, с. 1].

Тхэквондо сильно влияет на развитие физических навыков или способностей человека. Первоначальное исследование показателей уровня физического развития и физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп показало, что средний темп роста учащихся контрольной группы составил $172,2 \pm 1,5$ см, а у учащихся-экспериментаторов – $171,3 \pm 0,9$ см. В зависимости от крайних вариантов антропометрических показателей рост учащихся 18–19 лет составляет от 160 см до 182 см, то есть учащиеся контрольной и экспериментальной групп имеют рост выше среднего; средняя масса тела учащихся контрольной группы составила $59,4 \pm 2,4$ и у студентов экспериментальной группы $63,8 \pm 1,5$, что соответствует среднему значению в таблице; средний балл OGC студентов контрольной группы составил $78,3 \pm 1,5$ см, соответственно, у студентов экспериментальной группы $74,5 \pm 0,7$ [2, с. 430].

Среднее значение скоростных и силовых способностей в тесте «челночный бег» у мальчиков контрольной группы составляет $17,1 \pm 2$, у мальчиков экспериментальной группы – $17,1 \pm 2$, что вполне соответствует оценке. Средний показатель силы в тесте на удержание штанги у мальчиков контрольной группы составил $34,8 \pm 2,5$, у мальчиков экспериментальной группы – $37,7 \pm 2,1$, что удовлетворительно соответствует оценке. Средний балл по тесту «тест на потепление» у студентов контрольной группы составил $10,4 \pm 0,2$, у студентов экспериментальной группы – $10,0 \pm 0,3$, что соответствует среднему показателю. У молодых практикующих тхэквондо в возрасте 12 лет уровень межчеловеческой координации на 39,2% выше, чем у греко-римских борцов [2, с. 431].

В системе «техника-координация» гибкость является неотъемлемым проявлением координационных способностей, которые проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением, согласованностью и сохранением осанки [4, с. 443].

Ловкость – это способность быстро и находчиво выходить из двигательных задач. Это умение быстро и находчиво справиться с любой двигательной задачей, умение правильно решать неожиданные двигательные задачи, быстро овладевать новыми навыками, рациональность использования двигательных действий, их перестройка в связи с изменением условий [4, с. 444]. Ловкость может быть особой, то есть способностью выполнять скоординированные и специально подобранные движения, связанные с определенной деятельностью. И также может быть общая ловкость, которая включает в себя способность выполнять различные скоординированные движения, включая большинство групп мышц.

Координировать – значит устанавливать надлежащий баланс между действиями. Координационные способности сочетаются с таким понятием, как ловкость. Эти два понятия считаются эквивалентными в традиционной системе физических качеств, поскольку они отражают одни и те же свойства двигательных навыков [4, с. 445].

Изучение движения разделено на четыре группы:

– сложные поведенческие навыки;

- стандартизированные двигательные тесты;
- физиологические системы;
- нейропсихологические системы.

Важной особенностью двигательной реакции является ее тренированность. Структура специальных способностей определяется общими способностями, психологической надежностью и специальными способностями, которые имеют четыре стадии формирования: первичная интеграция способностей, трансформация в исходную структуру общих способностей, вторичная интеграция в динамическую структуру специальных способностей, повышение надежности и индивидуальной изменчивости способностей. Динамическая структура специальных способностей (с использованием принципов систематизации, функциональности, адаптации и индивидуального развития) [4, с. 445].

Можно сделать вывод, что тхэквондо положительно влияет на развитие таких навыков, как выносливость, ловкость и сила.

Список литературы

1. В.О. Цыганкова. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / Цыганкова В.О., Никифоров Ю.Б. // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.
2. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений // В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
3. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

4. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

5. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

Быков Максим Валерьевич – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Игнатьева Анна Вадимовна – студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Сенникова Александра Тимофеевна – студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
