Ханкельдиев Шер Хакимович
профессор, доктор педагогических наук
Ж.Валиев, магистр
Ферганской государственной университет

НАПРАВЛЕННАЯ НА ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10072246

Аннотация. В статье изложена акцентированная методика направленная на воспитание скоростных возможностей у юных тхэквондистов. Экспериментально апробированы авторские методики на основе разработанных комплексов физических упражнений.

Ключевые слова: Тхэквондо, «Бой с тенью», скоростных возможностей, акцентированная методика, скоростных качеств у детей, упражнения.

Тхэквондо – научно-обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

«Тхэквондо – вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие этого искусства дисциплина, техника и дух, они являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленность. В тхэквондо сильный упор делается на духовную культуру, поскольку она не только развивает здоровое тело и ясный ум, но и обуславливает хорошие спортивные взаимоотношения и корректное добродетельное поведение (Цой Хонг Хи, 1993г.).

При разработке усовершенствованной методики для экспериментальной группы мы руководствовались следующими данными:

- анализ соревновательной деятельности (чемпионат Узбекистана.) показал, что наиболее эффективна методика направленная на скоростную работу. Зачастую ведение боя спортсменами направлено на выжидание, для нанесение встречного удара, а также быстрое нападение и выход из ближнего боя.

- по данным теории и методики физического воспитания возраст 12-14 лет характеризуется сенситивным для воспитания любого двигательного качества.

- для тхэквондо возраст 12-14 лет – это возраст, когда спортсмены переходят из возрастной категории «дети», в юношескую, где возрастают требования к физической подготовке тхэквондистов. На начальном этапе недостаточное проявление силовых качеств, в применение боевых действий можно компенсировать скоростью передвижений и проведения тактических приемов.

Содержание комплексов, направленных на воспитание скоростных качеств у юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо.

Все упражнения были раздели на группы:

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- защитные действия;
- передвижения в стойках;
- боевые упражнения;

Их распределение проходило следующим образом:

В подготовительную часть включались упражнения на подготовку организма к предстоящей работе - беговые упражнения, передвижения в стойках. В начале основной и в середине основной части упражнения боевого характера. При ра-

боте на скоростно-силовой компонент для реализации общей и специальной подготовки проводились прыжковые упражнения. В каждой тренировке включались упражнения для отработки защитных действий и технических приемов.

Их последовательность в зависимости от задач тренировки и содержания может варьироваться. Также предлагаемые отдельные группы упражнений могут быть взаимно заменены, из-за схожей направленности.

Мы предлагаем комплексы упражнений для воспитания скоростных способностей у юных тхэквондистов.

Комплекс №1.

1. Бег со старта из различных положений.
2. Передвижение в различных стойках.
3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах.
4. «Бой с тенью».

Был разработан инновационный план – конспект учебного занятия

Задачи:

1) Совершенствование передвижений базовыми степами и сайт – степом;

2) Совершенствование техники нанесения отдельных ударов руками;

3) Совершенствование техники отдельных ударов ногами «юп чаги»;

4) Развитие скоростных способностей;

Комплекс №2.

1. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров.
2. Отбив своим предплечьем руки партнера наносящего «хлопок» по вашему плечу.
3. Нанесение серий ударов руками и ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах.
4. Спрыгивание с подставки высотой 30 -60 см.

Комплекс №3.

1. Уклоны с отведением плеча назад от «хлопка» по нему.
2. Поочередное выполнение с максимальной частотой ударов руками, а затем бег на месте.
3. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одной из них.
4. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или разбега.

Комплекс №4.

1. Уклоны «глотание удара».
2. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке на месте.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.
4. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный).

Были исследованы показатели частоты движений рук в тесте удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек. у экспериментальной группы в начале эксперимента составили 35±2,65, в конце данный показатель составил 40,2±1,6 поэтому прирост показателей составил 15%, у контрольной группы этот показатель в начале 32±2,34, а в конце эксперимента показатель частоты движений рук равен 34±1,8, прирост показателей 6,3%.

Показатели частоты движений в тесте бег на месте за 10 сек. у экспериментальной группы в начале эксперимента составили 33±1,08, а в конце этот показатель составил 38±0,7, прирост результатов составил 15,2%. В контрольной группе данный показатель в начале эксперимента 35±0,9, а в конце эксперимента показатель бега на месте 37±1,02, прирост результатов 5,7%.

Показатели частоты движений ног в тесте - удар левой ногой «долио чаги» в средний уровень за 10сек. в экспериментальной группе в начале 17,2±0,54, в конце эксперимента этот показатель равен 18,7±0,53, а прирост результатов 8,7%. В контрольной группе в начале эксперимента данный показатель равен 17,1±0,47, в конце 17,8±0,42, поэтому прирост результатов равен 4,1%.

Результаты теста приседания за 20 сек. у экспериментальной группы в начале эксперимента были 20±0,52, а в конце эксперимента этот показатель составил

Группы	Этап	x±δ	M%	t_{st}	P	t_{st}	ρ
Таблица 1. Изменение показателей теста удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек. в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента							
Эксперим.	Начало	35±2,65	15	5,1	<0,01	8,2	<0.01
	Конец	40,2±1,6					
Контрол.	Начало	32±2,24	6,3	2,0	>0,05		
	Конец	34±1,8					
Таблица 2. Изменение показателей в теста бег на месте за 10 сек. в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента							
Эксперим.	Начало	33±1,08	15,2	12,5	<0,01	2,56	<0,05
	Конец	38±0,7					
Контрол.	Начало	35±0,9	5,7	4,6	<0,01		
	Конец	37±1,02					
Таблица 3. Изменение показателей в тесте удар ногой «долио чаги» в средний уровень за 10 сек. в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента							
Эксперим. Пр. н.	Начало	16,6±0,65	11,5	7,4	<0,01	1,9	>0,01
	Конец	18,5±0,56					
Контрол. Пр. н	Начало	17,7±0,62	6,8	4,2	<0,01		
	Конец	18,9±0,43					
Эксперим. Лв. н	Начало	17,2±0,54	8,7	8,3	<0,01	4,2	<0,01
	Конец	18,7±0,53					
Контрол. Лв. н.	Начало	17,1±0,47	4,1	5,0	<0,01		
	Конец	17,8±0,42					
Таблица 4. Изменение показателей теста приседания за 20 сек. в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента							
Эксперим.	Начало	20±0,52	10,5	9,5	<0,01	6,1	<0,01
	Конец	22,1±0,43					
Контрол.	Начало	20,9±0,37	0,5	0,6	>0,05		
	Конец	21±0,38					
Таблица 5. Изменение показателей теста сгибание – разгибание рук в упоре за 20 сек. в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента							
Эксперим.	Начало	28±0,9	18	8,4	<0,01	6,8	<0,01
	Конец	33±1,7					
Контрол.	Начало	26±1,5	7,7	2,9	<0,01		
	Конец	28±1,6					

22,1±0,43, поэтому прирост результатов 10,5%, в контрольной группе в начале данный показатель равен 20,9±0,37, а в конце эксперимента результат составил 21±0,38 прирост результатов в контрольной 0,6%.

Показатели в тесте сгибание – разгибание рук в упоре за 20 сек. в экспериментальной группы в начале эксперимента составили 28±0,9, в конце данный показатель составил 33±1,7, прирост результатов составил в 15,2%, у контрольной группы этот показатель 26±1,5, а в конце эксперимента 28±1,6, а прирост показателей составил 7,7%.

При определении достоверности различий средних арифметических между группами мы получили следующие ре-

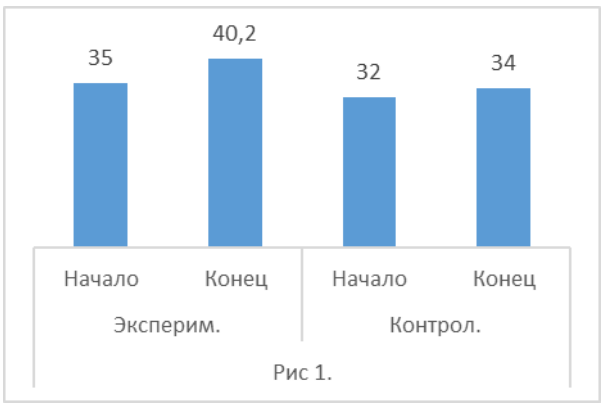

Рис 1.

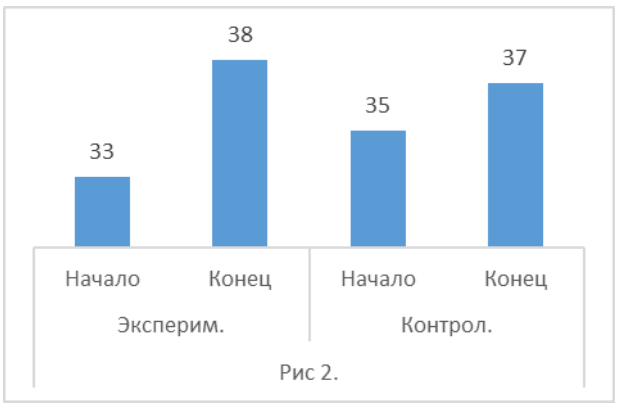

Рис 2.

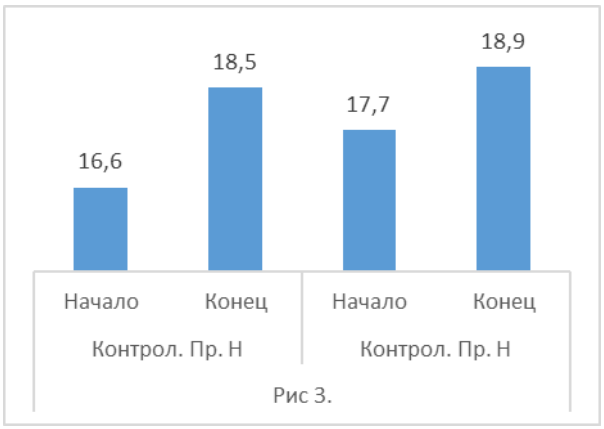

Рис 3.



Рис 4.

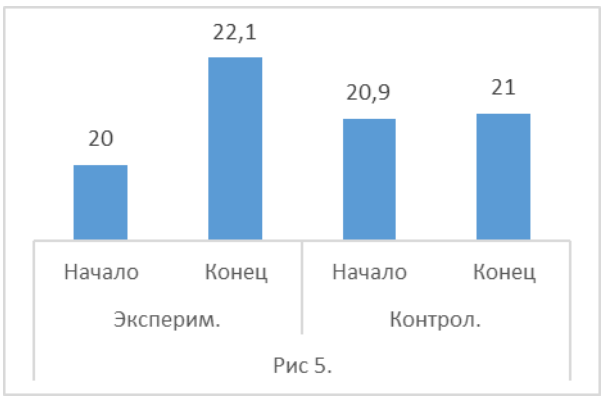

Рис 5.

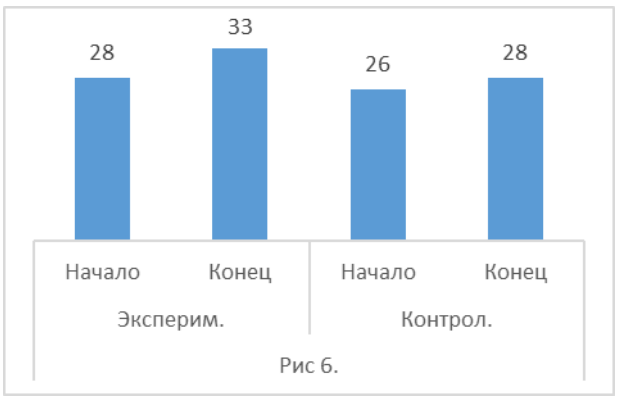

Рис 6.

зультаты:

В тесте удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек. t = 8,2, при ρ <0,01, что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте бег на месте за 10 сек. t = 2,56, при ρ <0,05, что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте удар правой (левой) ногой «долио чаги» за 10 сек. t = 4,2, при ρ <0,01, что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте приседания за 20 сек. t = 6,1, при ρ <0,01, что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте сгибание – разгибание рук в упоре за 20 сек. t = 6,8, при ρ <0,01, что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

При определении достоверности различий между началом и концом эксперимента в каждой из групп было выявлено:

В тесте удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек. в экспериментальной группе t = 5,1, при ρ<0,01, что является больше граничного значения, поэтому

различия считаются достоверными, в контрольной группе t = 2,0, при ρ>0,05, что является меньше граничного значения, поэтому различия между группами считаются недостоверными.

В тесте бег на месте за 10 сек. в экспериментальной группе различия между средними арифметическими величинами являются достоверными, так как t = 12,5, при ρ<0,01, что больше граничного значения. В контрольной группе t =4,6, при ρ<0,01, что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. В тесте удар правой ногой за 10 сек. в экспериментальной группе различия считаются достоверными, так как t=7,4, при ρ <0,01, что больше граничного значения. При ударе левой ногой t=8,3, при ρ <0,01, что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими считаются достоверными.

В тесте удар правой ногой за 10 сек. в контрольной группе t=4,2, при ρ <0,01, что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими считаются достоверными. При ударе левой ногой различия считаются достоверными, так как t =5,0, при ρ <0,01, что больше граничного значения.

В тесте приседания за 20 сек. в экспериментальной группе t = 9,5, при ρ <0,01, поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. В контрольной группе различия не достоверны, так как t =0,06, при ρ> 0,05.

В тесте сгибание – разгибание рук в упоре за 20 сек. в экспериментальной группе t = 8,4, при ρ <0,01, поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. В контрольной группе различия достоверны, так как t = 2,9, при ρ >0,01.

При анализе достоверности различий между группами, между началом и концом эксперимента нами было выявлено, что средние арифметические величины экспериментальной группы выше величин контрольных, следовательно, достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что наша усовершенствованная методика оказалась эффективнее.

Рост уровня тренированности юных тхэквондистов, в соответствии с современными требованиями и условиями жёсткой конкуренции на соревнованиях, требует постоянного поиска и совершенствования методик повышения уровня учебно-тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Kamolidin P. Physical Preparation and Development of School Students //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2021. – Т. 3. – С. 161-163.

2. Sidikova G. S., Ibrahimovich T. A. Formation Of Children's Health Culture As A Social And Pedagogical Problem // Conferencea. – 2021. – С. 71-74.

3. Убайдуллаев Р. М. Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной” //Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования. – 2020. – С. 37-40.

4. Usmonov Z. N. Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3. – С. 13.

5. Усманов З. А. Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура» //Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследова. – 2019. – С. 90.

6. Yuldashev M. Innovative Aspects For Healthy Lifestyle Formation And Development Of Sports //Current Research Journal Of Pedagogics. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 102-107.

7. Хайдаралиев Х. Х. МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ // EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY. –

2019. – C. 50-52.
8. Yakubova G. K. MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – T. 1. – №. 2.

Khankeldiev Sher Khakimovich
professor, doctor of pedagogical sciences
Zh.Valiev, master
Fergana State University

AIMED AT DEVELOPING SPEED QUALITIES IN CHILDREN 12-14 YEARS OLD DOING TAEKWONDO

Annotation. *The article outlines an accentuated methodology aimed at educating speed capabilities in young taekwondo fighters. The author's methods were experimentally tested on the basis of the developed complexes of physical exercises.*

Keywords: *Taekwondo, speed capabilities, accented technique, speed qualities in children, exercises*

Xankeldiyev Sher Hakimovich
professor, pedagogika fanlari doktori
J.Valiyev, magistr
Farg'ona davlat universiteti

TAEKVONDO BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI BOLALARDA TEZKORLIK SIFATINI TARBIYALASH

Annotatsiya. Maqolada yosh taekvondochilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ta'kidlangan metodologiya ko'rsatilgan. Muallifning ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar to'plamiga asoslangan usullari eksperimental sinovdan o'tkazildi.

Kalit so‘zlar: Taekvondo, “Soyali boks”, tezlik imkoniyatlari, aksentli usul, bolalarda tezlik sifatlari, mashq.