

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

А.Ю. Диканева, магистрант

*Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Спорту принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Одним из универсальных видов спортивных единоборств, который пользуется большой популярностью не только в России, но и в нашей стране является таэквондо. Таэквондо – молодой вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр современности с 2000 г. (Сидней).

В таэквондо имеют значения как общие, так и специальные способности. Общие способности позволяют относительно ловко овладевать знаниями, умениями, навыками и обеспечивают продуктивность в различных видах деятельности. К ним относятся: крепкое здоровье, общая выносливость, общие силовые показатели, как относительной, так и абсолютной силы, координация движений, гибкость, школа движений.

К специфическим особенностям относятся качества, необходимые для достижения высоких результатов в конкретных видах спорта. Таэквондисту необходимы скоростно-силовые способности

при выполнении неожиданных для противника ударов. Спортсмен, обладающий высоким уровнем скоростных способностей, имеет преимущество в выполнении действий нападения и защиты.

Изучая научно-методические подготовки в таэквондо можно констатировать, что они наиболее полно раскрыты для спортсменов высокой квалификации.

Вопросы, связанные с возрастными особенностями развития физических способностей юных таэквондистов, а также вопросы выбора наиболее эффективных тренировочных средств для развития физических способностей и основных элементов техники юных таэквондистов на этапе начальной подготовки не получили достаточного научного обоснования.

В связи с недостаточной разработкой в литературе вопроса о том, на сколько отличается уровень скоростно-силовой подготовленности школьников 9–11 лет, занимающихся в ДЮСШ (таэквондо) от учащихся того же возраста, не занимающихся спортом, нами проведено педагогическое исследование.

Целью исследования явилось определение уровня скоростно-силовой подготовленности юных таэквондистов в возрасте 9–11 лет и мальчиков такого же возраста, не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Выявить состояние и темпы скоростно-силовой подготовленности начинающих таэквондистов и мальчиков, не занимающихся спортом.

2. Сравнить показатели скоростно-силовой подготовленности юных таэквондистов с показателями мальчиков, не занимающихся спортом.

Организация исследования. Экспериментальная работа выполнялась на базе УГО «СОШ № 12 г. Бреста» и ДЮСШ по видам борьбы.

В исследовании приняли участие мальчики в возрасте 9–11 лет, занимающиеся таэквондо (13 человек) и мальчики, не занимающиеся спортом (12 человек).

Уровень скоростно-силовой подготовленности определялся путем применения скоростно-силовых контрольных тестов: прыжок в длину с места (см); метание набивного мяча весом 1 кг из и. п. сидя ноги врозь.

Результаты исследования и их обсуждение.

Математическая обработка данных, полученных в результате контрольных испытаний, показали преимущественный рост скоростно-силовой подготовленности у юных таэквондистов (таблица).

Таблица – Достоверность различий в показателях скоростно-силовой подготовленности между юными таэквондистами и мальчиками, не занимающимися спортом в возрасте 9–11 лет

Контрольные тесты	Статистические параметры							
	таэквондисты			не занимающиеся спортом			t	p
	x	σ	v	x	σ	v		
первый год обучения								
Прыжок в длину с места (см)	150,0	15,77	10,5	132,0	13,14	9,95	4,295	<0,05
Метание набивного мяча (см)	316,5	45,3	14,3	285,0	48,3	16,94	2,330	<0,05
второй год обучения								
Прыжок в длину с места (см)	163,0	8,89	5,14	140,5	7,21	5,13	9,629	<0,01
Метание набивного мяча (см)	340,0	30,5	8,97	297,0	37,8	12,7	4,337	<0,05

Проведенное исследование подтвердило, что тренировочный процесс юных таэквондистов является эффективным средством повышения уровня двигательной подготовленности, т. е. её составляющей – скоростно-силовой способности. Полученные данные о развитии скоростно-силовых способностей детей 9–11 лет могут быть использованы учителями физической культуры и тренерами спортивных школ при планировании учебно-тренировочного материала с детьми младшего школьного возраста.