

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Голенкова Ю.В., Скригін А.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1136

**Анотація.** Мета дослідження - виявити вплив засобів тхеквондо на розвиток прудкості у дітей середнього шкільного віку. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз спеціально-методичної і наукової літератури та інших джерел; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; тестування; методи математичної статистики.

**Висновки:** у статті обґрунтовано та розроблено методику розвитку прудкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірено її ефективність. Доведено, що впровадження до процесу фізичного виховання школярів середніх класів варіативного модуля «Тхеквондо» може сприяти покращенню розвитку прудкості, зокрема таких її показників, як теппінг-тест та біг на місці за 5 секунд.

**Ключові слова:** варіативний модуль, єдиноборства, прудкість, розвиток, середні класи, тхеквондо, школярі.

**Постановка проблеми.** В наш час тхеквондо стає популярним видом спорту як у світі так і в Україні. Багато дітей займаються цим видом спорту і немає обмежень для охочих тренуватися. Тхеквондо — універсальний засіб розвитку всіх фізичних якостей. Тому впровадження його як варіативного модулю до шкільної програми може принести позитивні зміни у фізичному стані дітей та підлітків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як свідчить аналіз спеціальної літератури, різні методи розвитку прудкості розглядали в своїх працях Заціорський В.М. (1996), Ломейко В.Ф. (1980), Шиян Б.М. (2001), Шиленко Д., Санжарова Н. М. (2010) Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. (2012), Худолій О.М., Іващенко О.В. (2013), Іващенко О. В.(2014), Khudolii O.M., Titarenko A.A. (2013), Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Prusik, K. (2015). Безпосередньо вплив єдиноборств на розвиток фізичних здібностей вивчали Огарь Г.О., Ласиця В.І., Санжаров В.А. (2013), Санжарова Н.М. (2013) та інші. Автори пропонують власні методики застосування єдиноборств для розвитку рухових здібностей у дітей шкільного віку та досліджують їх ефективність.

Але праць, присвячених розвитку прудкості у дітей середніх класів засобами тхеквондо на уроках фізичної культури у доступній літературі ми не виявили, що і визначило актуальність теми роботи.

### Матеріали і методи.

**Мета дослідження** - виявити вплив засобів тхеквондо на розвиток прудкості у дітей середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати та розробити методику розвитку прудкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз спеціально-методичної і наукової літератури та інших джерел; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент був проведений з вересня по жовтень 2014 року (протягом 8 тижнів) на базі Харківської гімназії №144. В ньому взяли участь 40 учнів п'ятих класів з яких було сформовано контрольну (20 осіб) та експериментальну (20 осіб) групи. Склад класів був однорідний: діти однакового віку без суттєвих відмінностей у фізичному розвитку. В експерименті брали участь як хлопці, так і дівчата - в кожній групі 10 хлопців та 10 дівчат. Контрольна група на уроках фізичної культури займалися за стандартною навчальною програмою. Експериментальна група ж навчалася за розробленим навчальним модулем «Тхеквондо», на який було відведено 16 годин.

Під час вивчення варіативного модулю «Тхеквондо» діти мали оволодіти ударами ап чагі, долю чагі, нерію чагі по щитам, переміщеннями в різних стійках, блоками руками, а також вмінням застосовувати термінологію тхеквондо. Поряд з вивченням техніки ударів та інших дій в тхеквондо для школярів проводилася загальна й спеціальна фізична підготовка, застосовувалися рухливі ігри. Ознайомлювалися досліджувані і з теоретичними відомостями щодо цього виду спорту (див.табл.1).

З метою визначення впливу засобів тхеквондо на розвиток прудкості, на початку та в кінці екс-

Таблиця 1.

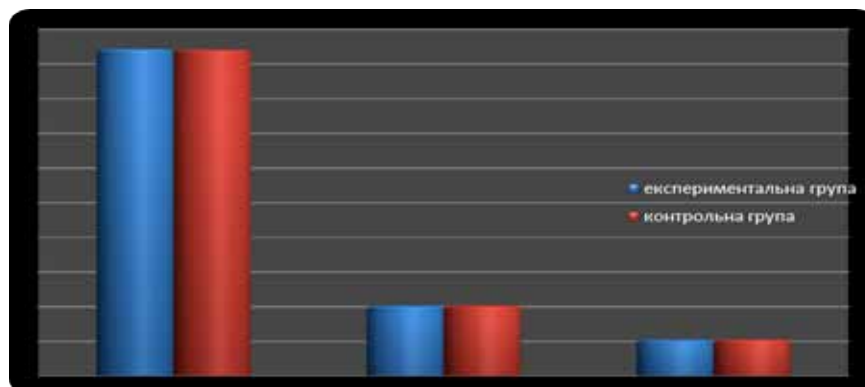
**Варіативний модуль «Тхеквондо» 1 рік вивчення (5 клас)**

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Правила техніки безпеки на уроках з тхеквондо. Історія розвитку тхеквондо. Гігієна тренувального процесу Термінологія по тхеквондо	Учень, учениця: дотримується правил техніки безпеки під час занять тхеквондо; правил гігієни під час занять; характеризує історію розвитку тхеквондо; застосовує термінологію по тхеквондо
Спеціально фізична підготовка	
Спеціально бігові вправи, різновиди стрибків, спеціальні вправи для ударів ногами, спеціальні вправи для розвитку гнучкості в тазостегнових і колінних суглобах, вправи для розвитку спритності. Рухливі ігри	Виконує спеціально бігові вправи, прискорення 10, 15 метрів з різних вихідних положень, «човниковий біг «4*10м» , стрибки поштовхом однієї і двох ногами, перестрибування через предмети, стрибки з поворотом на 180 і 360 градусів, спеціальні вправи для ударів ногами біля опори, спеціальні вправи для розвитку гнучкості в тазостегнових і колінних суглобах, вправи для розвитку швидкості і спритності.
Техніко-тактична підготовка	
Способи пересування, стійки (ап. согі, чжунбі согі, ап. кубі) Ап чагі. Долю чагі, Нерію чагі по доріжкам і в парах по щитам. Удар рукою (діджумок), Нижній блок (аре макі), верхній блок (ольгуль макі), середній блок (момтонг макі)	Виконує переміщення стійках (ап. согі, ап. кубі) в різних напрямках; Ап чагі. Долю чагі, Нерію чагі по доріжкам і в парах по щитам. Удар рукою (діджумок), Нижній блок (аре макі), верхній блок (ольгуль макі), середній блок (момтонг макі)

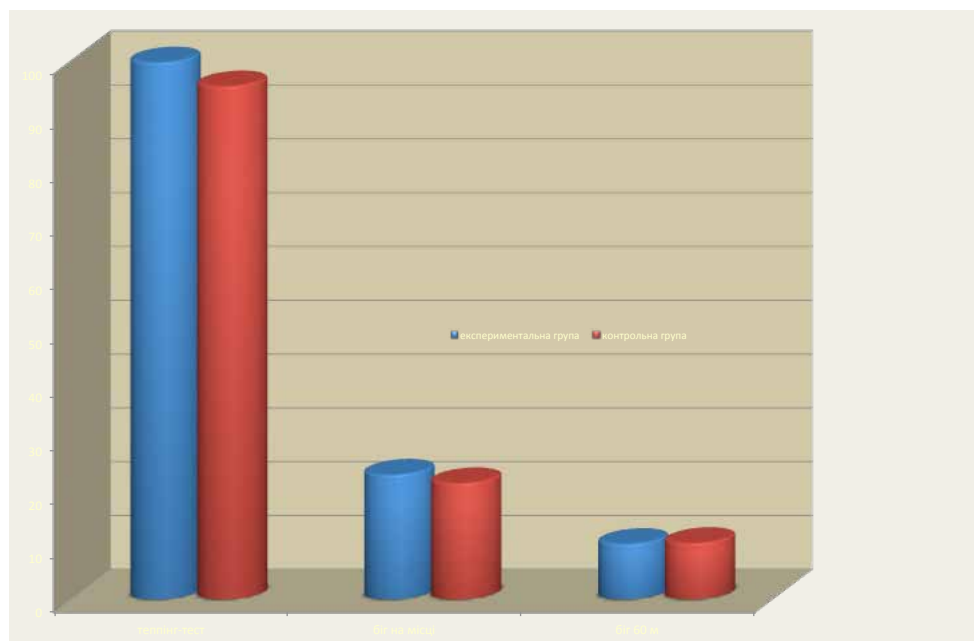
Таблиця 2.

**Орієнтовні навчальні показники 1 рік навчання (5 клас)**

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Низький	Середній	достатній	високий
Попадання у удару нерію чагі у ціль (виконується 10 ударів)	4	6	8	10 і більше
Попадання удару долю чагі в середній рівень ( виконується 10 ударів)	4	6	8	10 і більше



**Рис. 1.** Результати тестування експериментальної і контрольної груп на початку експерименту



**Рис. 2.** Результати тестування контрольної і експериментальної груп після експерименту

*Таблиця 3.*

*Показники розвитку прудкості досліджуваних контрольної та експериментальної груп на початку і в кінці експерименту*

Назва тестування	Середнє значення до експерименту	Середнє значення після експерименту	t	p
<b>Експериментальна група</b>				
Теплінг-тест	94,4 ± 0,53	99,75 ± 0,36	8,36	p<0,05
Біг на місці за 5 секунд	20,35 ± 0,53	23,15 ± 0,62	3,41	p<0,05
Біг 60 метрів, с.	10,51 ± 0,11	10,27 ± 0,1	1,53	p>0,05
<b>Контрольна група</b>				
Теплінг-тест	94,15 ± 0,48	95,3 ± 0,64	1,44	p>0,05
Біг на місці за 5 секунд	20,4 ± 0,59	21,55 ± 0,47	1,53	p>0,05
Біг 60 метрів, с.	10,565±0,1	10,445 ± 0,1	0,85	p>0,05

перименту для досліджуваних контрольної та експериментальної груп було проведено тестування: теплінг-тест, біг на місці за 5 секунд та біг на 60 метрів.

#### **Результати дослідження.**

Аналіз отриманих даних показує, що на початку дослідження результати тестування в обох групах були майже однакові (теплінг-тест : ЕГ=94,4; КГ=94,15; біг на місці за 5 секунд: ЕГ=20,35; КГ=20,44 біг 60 метрів: ЕГ= 10,51, КГ=10,565) (див. рис.1).

Після експерименту результати школярів, що входили до експериментальної групи на відміну від контрольної набули значного покращення (див.рис.

2). Так, різниця між досліджуваними показниками в експериментальній групі до та після експерименту становила у теплінг-тесті — 5,35; бігу на місці — 3,8, бігу на 60 метрів — 0,24 с. Отже, впровадження варіативного модуля «Тхеквондо» у навчально-виховний процес учнів середніх класів значною мірою може сприяти розвитку прудкості.

Після розрахунків t-критерія Стьюдента отримали наступні результати (див. табл. 3).

**Висновки.** Обґрунтовано та розроблено методику розвитку прудкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірено її ефективність. Доведено, що впровадження до процесу фізичного виховання школярів серед-

ніх класів варіативного модуля «Тхеквондо» може сприяти покращенню розвитку прудкості, зокрема таких її показників, як теплінг-тест та біг на місці за 5 секунд.

Перспективи подальшого дослідження можуть бути спрямовані на вирішення питань використання поєднань різних методик та засобів по розвитку прудкості у роботі з дітьми шкільного віку.

## Література

## References

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 1996. — 200 с.
2. Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної й силової підготовленості юнаків 9—11 класів / О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 24-33. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042>
3. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф.Ломейко. — Минск, 1980. — 128 с.
4. Огарь Г.О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій / Г.О. Огарь, В.І. Ласиця, В.А. Санжаров // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. — Чернігів, 2013. — Вип. 112. — Т.4. — С.177—180.
5. Санжарова Н.М. Влив засобів тхеквондо на рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку / Н.М. Санжарова, М. Попова // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали VIII Міжнародної електронної конференції (24-25 квітня 2013 року м. Харків) / ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2013. — С. 38—40.
6. Сергієнко, Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. — К.: Олімпійська література, 2001. — 400 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. — Ч.1. — 272 с.
8. Худолій О.М. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / О.М. Худолій, О.В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — №2. — С. 3—16.
9. Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — №9. — С. 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
10. Шиленко Д. Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів / Д. Шиленко, Н. М. Санжарова // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 11. — С. 8-10. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/665>
11. Khudolii O.M. The effectiveness of development programming strength in primary school children. / Khudolii O.M., Titarenco A.A. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
12. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Prusik, K. (2015). Classification of motor fitness of 7–9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. doi:10.7752/jpes.2015.0203
1. Zaciorskij V.M. (1996). Fizicheskie kachestva sportsmena. M.: Fizkul'tura i sport, 200.
2. Ivashchenko O. V. (2014). Osoblyvosti funktsional'noyi, koordynatsiyanoi y sylovoi pidhotovlenosti yunakiv 9—11 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 24-33. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042>
3. Lomejko V.F. (1980). Razvitie dvigatel'nyh kachestv na urokah fizicheskoy kul'tury. Minsk, 128.
4. Ohar' H.O., Lasytsya V.I., & Sanzharov V.A. (2013). Vplyv shvydkisno-sylovoi spryamovanosti trenuvannya yunyk tkhekvondystiv na efektyvnist' udarnykh diy. *Visnyk Chernihiv'skoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*. Chernihiv, 4 (112), 177—180.
5. Sanzharova N.M. & Popova M. (2013). Vlyv zasobiv tkhekvondo na riven' rozvytku hnuchkosti khlopchykiv molodshoho shkil'noho viku. *Aktual'ni problemy fizkul'turnoyi osvity: Materialy VIII Mizhnarodnoyi elektronnoyi konferentsiyi (24-25 kvitnya 2013 roku m. Kharkiv) / KhNPU im. H.S.Skovorody*. Kharkiv: «OVS», 38—40.
6. Serhiyenko, L.P. (2001). Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv. K.: Olimpiys'ka literatura, 400.
7. Shyyan B. M. (2001). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Ternopil' : Navch. knyha – Bohdan, 1, 272.
8. Khudolii O.M., & Ivashchenko O.V. (2013). Kontseptual'ni pidkhody do modelyuvannya protsesu navchannya i rozvytku rukhovykh zdibnostey u ditey i pidlitkiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 3—16.
9. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Pimenov O. O. (2012). Osoblyvosti sylovoi pidhotovlenosti shkolyariv starshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 37—41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
10. Shylenko, D., & Sanzharova, N. (2010). Metodyka rozvytku shvydkisno-sylovykh yakostey yunyk sambistiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (11), 8-10. Otrymano z <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/665>
11. Khudolii O.M., & Titarenco A.A. (2013). The effectiveness of development programming strength in primary school children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
12. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Prusik, K. (2015). Classification of motor fitness of 7–9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. doi:10.7752/jpes.2015.0203

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Голенкова Ю.В., Скрыгин А.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 5 с., 3 табл., рис. 2, 12 источников.

Цель исследования — выявить влияние средств тхэквондо на развитие быстроты у детей среднего школьного возраста. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: анализ специально-методической и научной литературы и других источников; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; тестирование; методы математической статистики.

**Выводы**: в статье обгрунтовано и разработана методика развития быстроты средствами тхэквондо

для учеников средних классов и экспериментально проверена ее эффективность. Доказано, что внедрение в процесс физического воспитания школьников средних классов вариативного модуля «Тхэквондо» может способствовать улучшению развития быстроты, в частности таких ее показателей, как теппинг-тест и бег на месте за 5 секунд.

**Ключевые слова**: вариативный модуль; единоборства; быстрота; развитие; средние классы; тхэквондо; школьники.

## THE INFLUENCE OF THE ORIENTAL MARTIAL ARTS IN THE DEVELOPMENT OF SPEED AT THE MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Golenkova J.V., Skrygin A.V.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 5 p., 3 tables., 12 sources

**The aim** — to identify the impact of the Taekwondo hurried the development of children of secondary school age. To achieve the objectives we used the following **methods**: analysis specifically methodical and scientific literature and other sources; pedagogical experiment; pedagogical supervision; testing; methods of mathematical statistics.

**Conclusions**: The article studies the methodology and means of hurried Taekwondo classes for secondary

and experimentally verified its effectiveness. It is proved that the introduction to physical education classes Junior variable module «Taekwondo» can contribute to the improvement of hurried, including its parameters such as Tapping Test and running in place for 5 seconds.

**Keywords**: Variadic module, martial arts, quickness, development, middle classes, taekwondo, students.

### Інформація про авторів:

**Голенкова Ю.В.**: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

**Скрыгин А.В.**: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

**Цитуйте статтю як**: Голенкова Ю.В. Вплив засобів східних единоборств на розвиток пружкості у школярів середніх класів / Голенкова Ю.В., Скрыгин А.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 2. — С. 10—14. DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1136

Стаття надійшла до редакції: 25.05.2015 р. Прийнята: 05.06.2015 р. Надрукована: 30.06.2015 р.