

24. Kenney, W.L., Wilmore, J. and Costill, D. (2015), *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics, Published by Champaign, IL.

25. Ortega, F.B., Labayen, I., Ruiz, J.R., Kurvinen, E., Loit, H.M., Harro, J., Veidebaum, T. and Sjostrom, M. (2011), "Improvements in fitness reduce the risk of becoming overweight across puberty", *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 43, pp. 1891-1897.

26. Zaporozhanov V.A. and Borachinski, T. (2012), "Empiric reliability of diagnostic and prognostic assessments of physical condition of children, practicing sports", *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, No. 11, pp. 38-42.

Контактная информация: mashacernova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2019

УДК 796.856.2

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО

Юрий Александрович Бахарев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского;
Дмитрий Владимирович Малышкин, тренер, Детско-юношеская спортивная школа «Спартак», г. Выкса Нижегородской области; Игорь Алексеевич Сорокин, преподаватель, Петр Владимирович Великанов, преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация

В статье приводятся экспериментальные результаты использования разработанной программы занятий тхэквондо, направленной на развитие быстроты двигательных реакций спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки. Результаты тестов на выявление уровня развития быстроты простых и сложных двигательных реакций, показали эффективность разработанной программы, это доказывает превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем показателям специальной физической подготовленности в конце исследования, при $p < 0,05$.

Ключевые слова: тхэквондо, спортсмены, быстрота двигательных реакций, способности, развитие, учебно-тренировочный этап, спортивная подготовка.

DEVELOPMENT OF SPEED OF MOTOR REACTIONS AMONG THE ATHLETES OF EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE OF PREPARATION IN TAEKWONDO

Yury Aleksandrovich Bakharev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Lobachevsky State University of Nizhniy Novgorod; Dmitry Vladimirovich Malyshev, the coach, Children and youth sports school "Spartak", Vyksa, Nizhniy Novgorod Region; Igor Alekseevich Sorokin, the teacher, Petr Vladimirovich Velikanov, the teacher, Lobachevsky State University of Nizhniy Novgorod

Annotation

The experimental results of use of the developed program for taekwondo occupations aimed at the development of speed of the motor reactions of the athletes at the educational and training stage of preparation are given in article. Results of the tests for identification of the level of development of speed of the simple and difficult motor reactions showed efficiency of the developed program, it proves superiority of the experimental group over the control one by all indicators of the special physical fitness at the end of the research, at $p < 0.05$.

Keywords: taekwondo, athletes, speed of motive reactions, abilities, development, educational and training stage, sports preparation.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тхэквондо является одним из популярных и динамично развивающихся восточных единоборств по всему миру. Несмотря на то, что это довольно молодой вид спорта, тхэквондо приобрело широкую аудиторию благодаря зрелищности

соревнований, техническому арсеналу и методикам развития волевых и физических качеств занимающихся. В процессе спортивной подготовки в тхэквондо уделяют особое внимание развитию скоростных способностей, быстроты ударов рук и ног, а также быстроты двигательных реакций. Адекватная, своевременная двигательная реакция на действие соперника является залогом успеха в поединке [4]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что возраст 14-15 лет, соответствующий учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки в тхэквондо, является благоприятным для развития всех проявлений скоростных способностей [3]. Соответствие тренировочной программы возрастным особенностям организма является залогом сохранения здоровья спортсменов и успешности их дальнейшей соревновательной деятельности.

Актуальность исследования заключается в поиске и систематизации методических подходов, позволяющих оптимизировать занятия с юными тхэквондистами по развитию быстроты двигательных реакций.

Цель исследования – разработать и апробировать программу развития быстроты двигательных реакций в тхэквондо на учебно-тренировочном этапе подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале исследования было выдвинуто предположение о том, что направленный тренировочный процесс на развитие быстроты двигательных реакций на учебно-тренировочном этапе подготовки будет способствовать улучшению работоспособности и эффективности применения атакующих и защитных действий тхэквондистов в спарринге.

Нами была разработана программа занятий, способствующая развитию быстроты двигательных реакций на учебно-тренировочном этапе подготовки в тхэквондо и внедрена в тренировочный процесс в МБУ ДО ДЮСШ «Спартак», отделение «Тхэквондо» г. Выкса Нижегородской области. Программа включала в себя два блока:

- 1) развитие скорости простой двигательной реакции;
- 2) развитие скорости сложной двигательной реакции [1, 2].

Первый блок включал в себя специальные упражнения, которые необходимо выполнять по звуковым или визуальным сигналам, а также упражнения в усложненных и переменных ситуациях (выполнение ударов из положения стоя на коленях, с позиции выпада вперед и т.д.). Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции использовали повторный метод, который быстро дает положительные результаты на начальном этапе и игровой метод чтобы повысить эмоциональный фон занятий и избежать чрезмерную стабилизацию скорости простой реакции.

Второй блок включал в себя специальные упражнения на развитие реакции выбора и реакции на движущийся объект с усложнением характера реагирования и реализации действий. Большое влияние на данный тип реакции оказывает уровень технико-тактической подготовленности спортсмена, а также его способность своевременно и целесообразно выбирать нужное двигательное действие. Упражнения на развитие простых и сложных двигательных реакций сбалансированно включали в каждое тренировочное занятие экспериментальной группы на протяжении всего исследования, которое проходило с октября 2018 года по май 2019 года.

В исследовании участвовало 20 человек, группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, мальчики 14-15 лет (3-й год обучения), которые были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную, по 10 человек и уравновешены по уровню физического развития. Все дети были здоровы, без отклонений в функциональном состоянии. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа). Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами программе.

Контрольные испытания проводились дважды, в начале и в конце эксперимента. Педагогическое тестирование включало в себя: тесты на быстроту простых двигательных реакций на звуковой и визуальный сигнал и быстроту сложных двигательных реакций в

спарринге на реакцию выбора и реакцию слежения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первое тестирование в контрольной и экспериментальной группах проводилось в октябре 2018 года. Средне групповые показатели быстроты двигательных реакций по всем тестам в начале эксперимента не имеют достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности обеих групп по уровню исследуемого качества. Из полученных данных в начале педагогического эксперимента можно сделать вывод, что развитие быстроты двигательных реакций контрольной и экспериментальной группах находится на среднем уровне.

По результатам итогового тестирования быстроты простых и сложных двигательных реакций, которое проводилось в конце эксперимента (апрель 2019 года), наблюдается улучшение результатов в обеих группах, однако, показатели быстроты двигательных реакций у спортсменов экспериментальной группы достоверно увеличились: в тесте на быстроту простой двигательной реакции на звуковой сигнал в процентной составляющей результативность увеличилась на 20%, в тесте на быстроту простой двигательной реакции на визуальный сигнал показатели возросли на 28,7%, в тесте на реакцию выбора в спарринге показатели увеличились на 30,6%, в тестировании реакции слежения (на движущийся объект) в спарринге результаты повысились на 31,5%. Результаты итогового тестирования, полученные в контрольной группе, не по одному из тестов не достигли показателей экспериментальной группы. Экспериментальная группа превзошла контрольную в динамике развития быстроты двигательных реакций по всем показателям, при $p < 0,05$, следовательно разработанная и внедрённая нами программа положительно влияет на развитие исследуемого нами качества.

Таблица – Изменение показателей уровня развития быстроты двигательных реакций в контрольной и экспериментальной группах в ходе исследования

Тесты	Группы	Результаты эксперимента		
		В начале	В конце	Результативность
Быстрота простой двигательной реакции на звуковой сигнал (кол-во) ударов за 5 (сек)	КГ	9,0±0,4	9,8±0,4	+ 8,8%
	ЭГ	9,5±0,5	11,4±0,2	+ 20%
Быстрота простой двигательной реакции на визуальный сигнал (сек)	КГ	1,28±0,02	1,25±0,05	+ 2,4%
	ЭГ	1,3±0,05	1,01±0,03	+ 28,7%
Реакция выбора в спарринге (кол-во) баллов за 1 раунд (2 мин)	КГ	9,7±0,3	10,2±0,3	+ 5,2%
	ЭГ	9,8±0,4	12,8±0,2	+ 30,6%
Реакция слежения в спарринге (кол-во) защитных действий за 1 раунд (2 мин)	КГ	9,4±0,4	9,8±0,2	+ 4,3%
	ЭГ	9,2±0,2	12,1±0,3	+ 31,5%

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами была разработана программа развития быстроты двигательных реакций на учебно-тренировочном этапе подготовки в тхэквондо, которая была внедрена и апробирована в МБУ ДО ДЮСШ «Спартак», отделение «Тхэквондо».

Результаты тестов на выявление уровня развития быстроты простых и сложных двигательных реакций, показали эффективность разработанной программы, это доказывает превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем показателям специальной физической подготовленности в конце исследования, при $p < 0,05$. Следовательно, разработанная и внедрённая нами программа положительно влияет на развитие быстроты двигательных реакций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

3. Симаков, А.М. Развитие физического качества быстрота у тхэквондистов в сенситивном периоде 14-15 лет / А.М. Симаков, Е.А. Симакова, Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 172–175.
4. Эпов, О.Г. Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 196–199.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (2008), *Bases of special physical training of athletes*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Platonov, V.N. (2005), *Training system of athletes in Olympic sport, Common theory and its practical applications*, Soviet sport, Moscow.
3. Simakov, A.M., E.A. Simakova and Sonbol Assim Abdel-Ghani Ahmed (2015), "Development of physical quality speed at tkhekvondist in the sensitive period of 14-15 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (122), pp. 172-175.
4. Epov, O.G. (2014), "Analysis of technical actions of competitive duels of tkhekvondist WTF", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (107), pp. 196-199.

Контактная информация: baharev_84@list.ru

Статья поступила в редакцию 02.08.2019

УДК 378.17:796

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТРУКТУРЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск,
Александр Викторович Чумичев, кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск*

Аннотация

Статья посвящена исследованию жизненных ценностей студентов железнодорожного вуза, обучающихся по инженерным и социальным направлениям. В исследовании использована методика «Морфологический тест жизненных ценностей». Изучены профили жизненных ценностей студентов и место в них физической активности. Показано место физической активности в материальных и духовных ценностях студентов. Сами ценности рассмотрены как составляющая физической культуры личности.

Ключевые слова: жизненные ценности, студенты, физическая активность.

FEATURES OF MANIFESTATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF LIFE VALUES OF STUDENTS DEPENDING ON THE PROFESSIONAL ORIENTATION

*Larisa Vladimirovna Byankina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk,
Alexander Viktorovich Chumichev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Far Eastern State University of Communication Routes, Khabarovsk*

Annotation

The article is devoted to the study of life values of railway University students studying in engineering and social areas. The study used the technique of "Morphological test of life values." Profiles of life values of the students and place in them of the physical activity are studied. The place of physical activity in material and spiritual values of the students is shown. The values themselves are considered as a component of the physical culture of the individual.

Keywords: values, students, physical activity.