

2. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, В.И. Шарагин, Л.Ю. Климова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 5 (159). – С. 350–356.
3. Исследование учебной и профессиональной мотивации студентов психологических специальностей / О.В. Грибкова, В.И. Шарагин, Л.Ю. Климова, Т. Ю. Федорова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 4 (182). – С. 559–566.
4. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Карпов Владимир Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 39 с.
5. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе / В. Ю. Карпов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2005. – № 1. – С. 43–46.
6. Карпов В.Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов, Е. А. Белоцерковец // *Физическая культура, спорт - наука и практика.* – 2009. – № 1. – С. 46–50.

REFERENCES

1. Belyakova, N.V., Romanova, A.V., Karpov, V.Yu. and Ivanov, D.A. (2019), “Study of educational activity motivation at social university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 402–407.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sharagin, V.I. and Klimova, L. Yu. (2018), “Researching of the psycho-pedagogical higher education institution student’s relation to the occupation of physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 350–356.
3. Gribova, O.V., Sharagin, V.I., Klimova, L. Yu. and Fedorova, T. Yu. (2020), “Study of academic and professional motivation of students of psychological specialties”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 559–566.
4. Karpov, V.Yu. (2005), Raising management of students by means of physical culture and sports, dissertation, Saint-Petersburg.
5. Karpov, V.Yu. (2005), “Influence of student’s fitness and sport experience to their adaptation at training in higher education institution”, *Physical education: education, training*, No.1, pp.78–81.
6. Karpov, V. and Belotserkovets, E. (2009), “Education of interpersonal communication and professional interaction of students means of physical culture and sport”, *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp 46–50.

Контактная информация: victor200758@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.856.2

РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО

Дмитрий Владимирович Малышкин, аспирант, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

Аннотация

В статье представлена методика развития пространственной ориентации тхэквондистов на этапе начальной подготовки, а также результаты экспериментального тестирования тхэквондистов по уровню развития способности к пространственной ориентации на этапе начальной подготовки. Цель исследования заключалась в разработке программы развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки и её экспериментальной апробации на практике. Эффективность методики была успешно доказана в ходе эксперимента. Данная научная работа не имеет аналогичных исследований в области восточных единоборств, что составляет научную новизну. Методика может быть применима на практике в тренировочном процессе восточных видов единоборств, в которых присутствует соревновательная дисциплина по технике формальных комплексов движений (туль, ката, пхумсе).

Ключевые слова: тхэквондо, методика, пространственная ориентация, этап начальной подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p298-302

DEVELOPMENT OF SPATIAL ORIENTATION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN TAEKWONDO

Dmitry Vladimirovich Malyshkin, the postgraduate student, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract

The article presents a methodology for the development of spatial orientation of taekwondo athletes at the stage of initial training, as well as the results of experimental testing of taekwondo athletes on the level of development of the ability to spatial orientation at the stage of initial training. The purpose of the study was to develop a program for the development of spatial orientation of taekwondo athletes at the initial training stage and its experimental testing in practice. The effectiveness of the methodology was successfully proven during the experiment. This scientific work has no similar research in the field of martial arts, which is a scientific novelty. The technique can be applied in practice in the training process of oriental martial arts, in which there is a competitive discipline in the technique of formal complexes of movements (tul, kata, poomse).

Keywords: taekwondo, methodology, spatial orientation, initial training stage.

ВВЕДЕНИЕ

В тхэквондо на начальном этапе подготовки по дисциплине формальный комплекс «Туль», согласно приказу министерства спорта Российской Федерации № 988 от 15.12.2022 об утверждении федерального стандарта по виду спорта тхэквондо, указано, что возрастным диапазоном занимающихся на этапе начальной подготовки спортсмены 7–10 лет [1, 5]. В.И. Лях доказал в своих исследованиях, что дети начального школьного возраста более предрасположены к положительному развитию координации, что говорит о чувствительном развитии координационных способностей. Пространственная ориентируемость является одной способностью из проявлений координационных способностей [4].

В формальных комплексах «Туль» одним из правил является начать формальный комплекс и закончить ориентируемо в одну и ту же сторону, которой начинался комплекс движений (пример: юг, север, восток, запад) причём, «Туль» должен быть закончен в точке площадки, с которой начинался. Если спортсмен допускает ошибки в технических действиях передвижения (стойки) или в самих передвижениях из-за нарушенной пространственной ориентации, то он возвращается на другую точку соревновательной площадки, не на ту точку, с которой начинал комплекс, что является нарушением [3].

Следовательно, возникает актуальность развития пространственной ориентированности тхэквондистов этапа начальной подготовки, для повышения эффективности спортивной подготовки по дисциплине формальные комплексы «Туль».

Проведённый теоретический анализ показал необходимость в разработке средств и методов контроля уровня развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки, так как следует отметить, что научные данные о специальных средствах оценки развития пространственной ориентированности по дисциплине формальных комплексов движений юных тхэквондистов на начальном этапе 7–10 лет, отсутствуют, что значительно снижает эффективность спортивной подготовки спортсменов.

Полученные результаты литературного анализа определили цель исследования: разработать программу развития пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки и экспериментально апробировать её на практике.

Гипотеза исследования заключалась в том, что целенаправленное применение средств тхэквондо, формальных комплексов «Туль» тхэквондо ИТФ по специально

отобранным методам, применяемым в физической подготовке, направленным на развитие ориентации в пространстве, повысят показатели способности к пространственной ориентированности по соревновательной дисциплине тхэквондо ИТФ формальные комплексы «Туль».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу составили литературный анализ в области спортивной тренировки в тхэквондо начального этапа подготовки, теории физической культуры и спорта и практический опыт тренер тренеров нижегородской региональной физкультурно-спортивной общественной организации федерации «Тхэквондо ИТФ».

По результатам литературного анализа было выявлено, что для более эффективного развития пространственной ориентации в дисциплине формальный комплекс «Туль», данную способность необходимо развивать именно в процессе спортивной подготовке по данной дисциплине.

Тренировочная программа развития пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки была внедрена в тренировочный процесс на базе региональной областной федерации тхэквондо ИТФ, в нижегородском филиале в центре спортивных единоборств «Феникс», Нижний Новгород, ул. Дунаева, 19.

Процесс тренировки строился по разработанной методике развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки в период исследования с сентября 2022 г. по февраль 2023 г. Общая и специальная физическая подготовка проводилась по стандартной методике, а техническая подготовка по разработанной нами методике, которая была направлена на развитие способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился среди 20 спортсменов, обучающихся на этапе начальной подготовки 3-го года обучения 9-10 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек. Спортсмены в обеих группах имели одинаковый уровень физического развития. Спортсмены обеих групп занимались 3 раза в неделю по 1,5 час (1 академический час). Контрольная группа тренировалась по стандартной методике, экспериментальная – по разработанной методике.

Тестирование способности к пространственной ориентированности в тхэквондо на этапе начальной подготовки, контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента.

Попытки № 1–4. Тестирование способности к пространственной ориентации при выполнении формального комплекса «Саджу маки» (17 движений). Попытка № 5. Тестирование способности к пространственной ориентированности с сбивающим фактором при выполнении формального комплекса «Саджу маки» (17 движений).

Описание тестирования: в тестировании пространственной ориентации в попытках № 1–4 задача тестируемых заключалась в выполнении формального комплекса «Саджу маки» без ошибок в передвижении с правильным завершением комплекса движения. Попытка № 5 заключалась в выполнении тестируемым формального комплекса с сбивающим фактором, 4 спортсмена начинали выполнение «Саджу маки» в определенную сторону, каждый в свою определенную сторону (север, юг, восток, запад). Тестирующий фиксировал нарушения в продвижении тестируемых [2].

Оценивание: считались только зачётные попытки тестируемых, без ошибок в передвижениях, рассчитывался среднegrupповый показатель способности к пространственной ориентированности юных тхэквондистов. Максимальная оценка: 5,00 баллов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработанная программа состояла из двух этапов:

– 1 этап. Развитие общей пространственной ориентации по дисциплине формальный комплекс «Туль»;

– 2 этап. Развитие пространственной ориентации с сбивающим фактором.

На первом этапе программы использовались средства тренировки из тхэквондо ИТФ, формальные комплексы туль, которые выполнялись последовательно с изменением визуальных ориентиров, т. е. спортсмены группой и самостоятельно выполняли комплексы туль начиная выполнение каждого последующего формального комплекса туль в определённую сторону, особенность комплекса движений заключается в том, что начинаться и заканчиваться туль должен в определённую, конкретную сторону, в которую был фронтально направлен спортсмен.

Второй этап программы был направлен на развитие пространственной ориентации в условиях сбивающих факторов, юные спортсмены выполняли одинаковые формальные комплексы движений с другими спортсменами, но каждый выполнял формальный комплекс в свою определённую сторону, каждый спортсмен был направлен обособлено в одну сторону и по методу круговой тренировки они менялись сторонами, ориентировочно в которую начинали формальные комплексы туль, также в тренировочный процесс был добавлен метод идеомоторной тренировки между каждым выполнением последующего формального комплекса туль, для улучшения мышечной памяти и сознательного мышления о ориентации собственного тела в пространстве, не полагаясь на подсказки и движения других спортсменов, спортсмены выполняли комплекс движений в уме (представляя полное выполнение формального комплекса своим телом).

Результаты тестирования, которое проводилось в сентябре 2022 года, показали, что уровень развития способности к пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки в обеих группах не имеет достоверных различий в обеих группах, при $p > 0,05$. Это указывает на то, что спортсмены в начале эксперимента имели одинаковый уровень развития пространственной ориентации.

Результаты контрольной группы относительно начала и конца эксперимента имеют достоверные различия, но прирост результатов в способности к пространственной ориентации экспериментальной группы значительно выше.

Средне групповые результаты обеих групп в начале и в конце эксперимента изображены в таблице.

Таблица – Изменение результатов тестирования уровня развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо в контрольной и экспериментальной группах в период эксперимента

Тестирование	Группы	Результаты эксперимента		
		В начале эксп.	В конце эксп.	Результативность
Тестирование уровня развития пространственной ориентации в тхэквондо	К	3,3±0,05	3,4±0,02	+3%
	Э	3.25±0,05	4,8±0,05	+47,7%

По результатам итого тестирования способности к пространственной ориентации тхэквондистов этапа начальной подготовки, которое проводилось в феврале 2023 года, можно сделать вывод, что результаты экспериментальной группы достоверно превосходили результаты контрольной группы, при $p < 0,05$.

ВЫВОДЫ

Была разработана программа развития способности к пространственной ориентации тхэквондистов на этапе начальной подготовки, которую внедрили в тренировочный процесс, экспериментальной группы тхэквондо этапа начальной подготовки на базе федерации тхэквондо ИТФ Нижегородской области, в филиале региональной федерации, в центре спортивных единоборств «Феникс», г. Нижний Новгород, ул. Дунаева, 19. Контрольная группа занималась по традиционной методике преподавания тхэквондо.

В начале эксперимента, в сентябре 2022 года, результаты тестирования уровня развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо не имели достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, в 95% возможных случаев.

В конце эксперимента, в феврале 2023 года, результаты тестирования экспериментальной группы значительно превосходили результаты контрольной, на 44,7%, следует отметить, что в 95% случаев различия в результатах тестирования достоверны.

По полученным результатам исследования можно сделать вывод, что представленная гипотеза была доказана, т. к. тестирование проводилось именно с применением средств тхэквондо формальных комплексов «Туль», на примере которых и было улучшена пространственная ориентация юных спортсменов. На основе выше сказанного, можно считать, что поставленная цель была доказана в ходе исследования.

Данная методика развития способности к пространственной ориентации в тхэквондо на этапе начальной подготовки может быть применима в восточных видах единоборств, в которых присутствует соревновательные дисциплины по формальным комплексам технических движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Развитие быстроты двигательных реакций у спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки в тхэквондо / Ю.А. Бахарев, Д.В. Малышкин, И.А. Сорокин, П.В. Великанов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 34–37.
2. Малышкин Д.В. Комплекс оценивания координационных способностей в тхэквондо на начальном этапе подготовки / Д.В. Малышкин, Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика. Материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чайковский, 2022. – С. 78–84.
3. Малышкин Д.В. Развитие сложно-координационных двигательных действий в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства // Д.В. Малышкин // Культура физическая и здоровье». – 2021. – № 4 (80). – С. 164–167.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков., С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148–155.

REFERENCES

1. Bakharev, Yu.A., Malyshkin, D.V., Sorokin, I.A. and Velikanov, P.V. (2019), "Development of speed of motor reactions in athletes of the training stage of taekwondo training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (174), pp. 34–37.
2. Malyshkin, D.V., Bakharev, Yu.A. and Tupitsyn, V.P. (2022), "Complex assessment of coordination abilities in taekwondo at the initial stage of training", *Training of martial artists: theory, methodology and practice. Materials of the IX International Scientific and Practical Conference*. Tchaikovsky State Academy of Physical Culture, Tchaikovsky, pp. 78–84.
3. Malyshkin, D.V. (2021) "Development of complex coordination motor actions in taekwondo at the stage of improving sports skills", *Physical culture and health*, No. 4 (80), pp. 164–167.
4. Lyakh, V.I. (2000), *Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development*, Terra-Sport, Moscow.
5. Simakov, A.M., Bakulev, S.E. and Chistyakov, V.A. (2014), "Topical issues of training in taekwondo at the initial stage of educational-training process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (107), pp. 148–155.

Контактная информация: dmitry.malyschkin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.011.3

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТЕСТА УКК

Ольга Александровна Маркова, старший преподаватель, Татьяна Ивановна Величко, кандидат биологических наук, доцент, Олеся Сергеевна Ванина, старший