

11. Сеть миссионерских школ // История Алтая с древнейших времен до наших дней URL: <http://starshoes.su/prosveschenie/set-missionerskih-shkol.html> (дата обращения: 30.09.2023).
12. Скубневский, В.А. В.К. Штильке – гласный Барнаульской городской думы / В.А. Скубневский // Актуальные вопросы истории Сибири. Двенадцатые научные чтения памяти профессора А.П. Бородавкина. – Барнаул, 2019. – С. 71–77.
13. Храмцов, А.Б. Развитие народного образования в городах Западной Сибири : от начального к всеобщему обучению (1880–1917 гг.) / А.Б. Храмцов // Былые годы, 2018. – Вып. 47. – № 1. – С. 349–359.
14. Шамахов, Ф.Ф. Роль народной инициативы в борьбе за просвещение в дореволюционной Сибири / Ф.Ф. Шамахов // Общественно-политическое движение в Сибири в 1861–1917 гг. – Новосибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 1967. – С. 99–106.
15. Шиловский, М.В. Специфика благотворительности в сфере образования дореволюционного периода в городах Сибири / М.В. Шиловский // Вестник Томского гос. ун-та. – 2018. – № 437. – С. 161–164.

Искуснов Я.К., студент 1 курса магистратуры Института физической культуры и спорта,
Иванова М.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ТХЭКВОНДИСТОВ 11–12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Аннотация. В научной статье осуществлен теоретический анализ проблемы развития быстроты тхэквондистов на этапе спортивной специализации на основе специальных средств. Выявлен ряд противоречий между существующей потребностью в научном обосновании новых подходов воспитания быстроты и недостаточной изученностью данного вопроса в научно-методической и специальной литературе. Разработана и апробирована методика развития быстроты тхэквондистов 11–12 лет на основе специальных средств. Опытным-экспериментальным путем выявлена эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: тренировочный процесс, тхэквондо, быстрота, специальные средства, тренировка, педагогический эксперимент.

Y.K. Iskusnov,
M.M. Ivanova

DEVELOPMENT OF THE SPEED OF TAEKWONDO 11-12 YEARS ON THE BASIS OF SPECIAL MEANS

Abstract. In the scientific article, a theoretical analysis of the problem of the development of the speed of taekwondo athletes at the stage of sports specialization on the basis of special means is carried out. A number of contradictions have been revealed between the existing need for scientific substantiation of new approaches to speed education and the insufficient study of this issue in scientific, methodological and specialized literature. A method of developing the speed of taekwondo athletes aged 11–12 years on the basis of special means has been developed and tested. The effectiveness of the developed methodology has been revealed experimentally.

Key words: training process, taekwondo, speed, special means, training, pedagogical experiment.

Такие видные ученые, как М.М. Боген, В.В. Кузнецов, Ж.К. Холодов и др. считают быстроту врожденным качеством, что нельзя, например, стать прыгуном в длину, если нет соответствующих природных данных. Среди экспертов нет единого мнения относительно природы такого качества, как быстрота. Некоторые исследователи предполагают, что физиологической основой скорости является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие считают, что подвижность нервных процессов играет важную роль в проявлении скорости. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсменов может развиться качество быстроты в очень большой мере. Установлено (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1997), что при отсутствии систематических занятий физическими и спортивными упражнениями у многих школьников, особенно у девочек, с 13–14 лет скоростные качества регрессируют. Прогрессивное естественное развитие быстроты наблюдается у юношей до 15–16 лет. В дальнейшем скорость целостных движений у девочек сильно ухудшается, а у мальчиков она очень медленно увеличивается до 17–18 лет, а затем стабилизируется. С окончанием полового созревания дальнейшее биологическое развитие быстроты практически прекращается. Это не означает, что после 15–16 лет невозможно добиться значительного улучшения скорости с помощью специализированных тренировок. Но индивидуальные достижения будут намного выше, если начать целенаправленно развивать быстроту в процессе ее активного биологического развития. Поэтому именно в это время целесообразно всесторонне развивать правильные скоростные характеристики. Считается, что сенситивный период развития быстроты приходится на 11–14 лет. Причем, по мнению А.Г. Хрипковой с (1990) и В.К. Бальсевича (2000), максимального уровня это качество достигает к 14–15-летнему возрасту. Вместе с тем исследования, проведенные А.П. Матвеевым (цит. по Б.А. Ашмарину, 1990), свидетельствуют, что сенситивные периоды в развитии быстроты наблюдаются в 10–11 лет у девочек и 12–13 лет у мальчиков. По мнению И.М. Серопегина (1979), большая эффективность развития скорости движений наблюдается в 9–13 лет, а после 15 лет приостанавливается. Поэтому необходимо акцентировать внимание на совершенствовании межмышечной координации в скоростных движениях в самом начале сенситивного периода развития этого качества [5]. Следует подчеркнуть, что эти возрастные периоды относятся не к паспортному, а к биологическому возрасту человека. Таким образом, в вопросе сенситивных периодов развития скоростных качеств у специалистов отсутствует единое мнение [4].

Современные боевые искусства в самых разных видах, стилях и школах постепенно становятся неотъемлемой частью универсальной культуры. Одним из самых популярных боевых искусств является корейское тхэквондо, что означает «путь ног и кулаков» («Тхэ» – это нога, «квон» – кулак, «до» – это путь). Наблюдая за схватками бойцов в одном из вариантов тхэквондо, можно отметить характерное преобладание приемов ногами над действиями руками [8]. Это особенность – своего рода основа техники этого боевого искусства, восходящая к древним стилям корейских боевых искусств (субак, тэккен, хварандо и т. Д.). Эти боевые искусства использовались в древние времена в реальных боевых ситуациях, и удары ногами играли главную роль. В январе 1946 года Чой Хон Хи, младший лейтенант вооруженных сил Республики Корея, начал для физического и духовного воспитания обучать солдат армии каратэ. Тогда он понял, что корейцам необходимо развивать свое собственное боевое искусство, превосходящее японское каратэ технически и духовно. Последующие годы были посвящены как самостоятельным тренировкам, так и занятиями с учениками, но главным делом оставалась работа по созданию нового стиля, в который вошло всё самое лучшее из традиционных восточных единоборств.

Овладеть основами тхэквондо может каждый, независимо от возраста и социального статуса, занимаясь этим видом единоборств, можно не только укрепить свое здоровье, но и

изменить свои взгляды на жизненный путь, что может кардинально повлиять на судьбу человека. Молодые люди обретают уверенность в себе, пробуют себя в спорте. А для самых целеустремленных открыта дорога в спорт высших достижений, включая Олимпийские игры. Тхэквондо дает возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, воспитывать силу воли, самодисциплину и воинственный дух. Основная задача тренеров при подготовке спортсменов, особенно имеющих общую и специальную физическую подготовку, заключается в развитии их скорости, силы и взрывных способностей, повышении гибкости и прямой растяжке ног. Следующий этап – изучение приемов и приемов самообороны. Далее следует отработка изучаемых элементов в движении на легких лапах и «ракетках». Во время спортивных тренировок технические приемы отрабатываются парами, в полном защитном снаряжении. Все действия доведены до автоматизма, до рефлекса. Кроме того, стажер проходит тактическую и психологическую подготовку, и, наконец, выступления на соревнованиях являются проверкой его физической формы [1].

Победа в поединке по тхэквондо достигается путем решения ряда определенных промежуточных задач. Основным результатом соревновательной деятельности в конкретном поединке является одностороннее преимущество по очкам или выполнение приема, дающего чистую победу. Эти цели достигаются с помощью действий и операций, разрешенных правилами. Основными действиями, направленными на достижение победы, являются атака, защита и контратака. Целью атакующих и контратакующих действий является достижение наивысшего результата (чистая победа) или получение определенного количества очков. Достижение другой цели достигается за счет оборонительных и контратакующих действий, которые не позволяют сопернику набрать определенное количество очков. Обе цели взаимосвязаны и направлены на получение одностороннего преимущества в оценках судей.

Как отмечают Е.И. Глебов и Ч.С. Мо, «за последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам восточных и западных спортивных единоборств. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр ставит перед специалистами задачу научно обосновать систему спортивной подготовки российских тхэквондистов к успешным выступлениям на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. Однако научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в данном виде спорта раскрыто недостаточно. Теоретические изыскания, а также практика тхэквондо свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса специальной физической подготовки в этом виде спорта вообще и развитии специальной быстроты у спортсменов» [3].

Исходя из вышеизложенного, актуальность работы обусловлена наличием противоречий между существующей потребностью в научном обосновании новых подходов к решению задачи по развитию специальной быстроты тхэквондистов и недостаточной изученностью данного вопроса в научно-методической и специальной литературе.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учётом возрастных особенностей спортсменов [2]. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизнедеятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения [6]. При занятиях тхэквондо особое внимание уделяется развитию скоростных навыков, быстроте ударов руками и ногами, а также быстроте двигательных реакций. Адекватная, своевременная двигательная реакция на действия противника является залогом успеха в поединке [7]. Необходимость развития быстроты в подготовке спортсменов, занимающихся тхэквондо, заключается в том, что скорость выполнения различных приемов, уклонов, нападений и другого рода тактических действий является одним из главных составляющих соревновательной деятельности, обуславливающих спортивный результат. При этом

молниеносное выполнение технико-тактических действий является своего рода сбивающим фактором, препятствующим успешному проведению любых действий соперника.

Тренировочное занятие от начала и до конца состоит из специальных тренировочных задач, направленных на изучение, совершенствование техники, повышение физической и других сторон подготовленности [9]. Каждое из применяемых тренировочных нагрузок одновременно решает несколько задач, влияющих на повышение подготовленности спортсмена. Из всего разнообразия тренировочных упражнений отбираются такие, которые наиболее эффективно решают поставленную цель. Исходя из проблемы и полученных результатов, нами разработана методика, включающая тренировочные задания, направленные на воспитание быстроты тхэквондистов на основе специальных средств.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На первом этапе, с сентября 2022 г. по январь 2023 г., изучалась научно-методическая литература, определялись цели и задачи, объект и предмет исследования, обсуждалась программа педагогического эксперимента. На втором этапе, с января 2023 г. по апрель 2023 г., проводился педагогический эксперимент в течение трех с половиной месяцев на базе КГБУ СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды» г. Барнаула. Проводилось обследование детей в возрасте 11–12 лет, занимающихся тхэквондо в условиях спортивной секции. К эксперименту были привлечены две группы тхэквондистов на этапе спортивной специализации: экспериментальная (8 человек) и контрольная (8 человек). Группы подбирались одинаковые по уровню развития и физической подготовленности. Первоначальный уровень подготовки спортсменов до разделения на группы был одинаковым. Таким образом, экспериментальная группа – основной объект в педагогическом эксперименте. Контрольная группа служит для сравнения и определения результата в экспериментальной группе. Нами были подобраны контрольные испытания, благодаря которым мы смогли определить уровень развития скоростных качеств испытуемых на начальном этапе и по завершению эксперимента:

Тест – «удар правой/левой ногой (долио чаги) в корпус за 10сек.»

Тест – «прямой удар ведущей рукой (джируги) за 10 сек.»

Тест – «удар правой/левой ногой (нерио чаги) в голову за 10сек.»

Тест – «бег на месте за 10 сек.»

На наш взгляд, последовательность самих тренировочных заданий – это наиболее важный элемент их организации. Перед выполнением скоростных упражнений в основной части занятия необходимо качественно проводить разминку с применением упражнений, которые подобны тренировочным как по форме, так и по содержанию. Следует отметить, что тренировку следует начинать с такой разминки, которая поспособствует включению как функциональных систем организма, так и эмоционального фона.

Итак, при пятиразовых тренировках в неделю в двух из пяти тренировочных занятий использовалась методика по развитию быстроты для совершенствования скоростно-силовых способностей. Следует отметить, что при разработке комплекса упражнений были учтены все методические рекомендации для развития быстроты:

– упражнения следует выполнять в теплом помещении и на ровной поверхности;

– разносторонность тренировочных воздействий;

– постепенное увеличение объема скоростных упражнений;

– достаточное усвоение техники скоростных упражнений;

– качественная подготовка (разминка) к выполнению скоростных упражнений;

– интервалы отдыха между отдельными упражнениями и сериями упражнений должны быть настолько продолжительными, чтобы произошло восстановление показателей работоспособности вегетативных функций, и настолько коротким, чтобы не снижалась возбудимость нервно-мышечного аппарата.

Так как быстрота – комплексное физическое качество, которое представляет собой совокупность относительно независимых компонентов (скрытое время двигательной реакции; быстроты одиночного движения; частота (темп) движений), то каждая наша тренировка была отведена воспитанию отдельного компонента быстроты.

Особенности примененной экспериментальной методики заключались в следующем:

1) использование специальных средств технико-тактической подготовки, комплексно развивающих быстроту тхэквондистов, которые применялись на двух из пяти тренировочных занятиях в неделю.

2) использование дополнительного отягощения: манжет, резиновых жгутов и утяжелителей для ног, в результате чего увеличился тренировочный эффект благодаря росту нагрузки на работающие мышцы (скоростно-силовые упражнения).

Во время тренировок постоянно контролировалась правильность выполнения упражнений, обращалось особое внимание на поддержание высокой скорости и на правильную технику.

Таким образом, сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента выявил достоверные отличия во всех проводимых тестах. Результаты в экспериментальной группе во всех испытаниях оказались лучше, чем в контрольной. Так, в тесте «Удар правой/левой ногой (долио чаги) за 10 сек.» видны улучшения показателей, причем, если в контрольной группе они повысились на 5%, то в экспериментальной – на 14%. В тесте «Прямой удар ведущей рукой (джируги) за 10 сек.» видны улучшения показателей в контрольной группе на 6%, а в экспериментальной – на 11%. В тесте «Удар правой/левой ногой (нерио чаги) в голову за 10сек.» показатели в контрольной группе увеличились на 6,5%, а в экспериментальной – на 13%. В тесте «Бег на месте за 10 сек.» показатели в контрольной группе увеличились на 4%, а у экспериментальной – на 10%. Средние показатели быстроты показывают, что в экспериментальной группе произошли значительные прогрессирующие сдвиги. При уровне значимости ($p < 0,05$) по t-критерию Стьюдента данные показали достоверность различий экспериментальной группы по отношению к контрольной группе по всем показателям.

Предлагаемая нами методика развития специальной быстроты рассчитана была на 3,5 месяца по 2 тренировки в неделю из 5 и составила 30 тренировочных занятий. Предложенная методика развития быстроты тхэквондистов с использованием специальных средств технико-тактической подготовки и дополнительного отягощения: манжет, резиновых жгутов и утяжелителей для ног может применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании тренировочного процесса тхэквондистов в возрасте 11–12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности : учебник / Н.А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 1966. – 348 с.
2. Германов, Г.Н. Олимпийское образование : Учебное пособие / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина ; Институт естествознания и спортивных технологий. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2018. – 421 с.
3. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, Ч. Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.
4. Головхин, Е.В. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондиста / Е.В. Головхин, А.В. Лапшов, А.П. Ефремов // Союз тхэквондо России. – 2007. – 320 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Москва : Феникс, 2016. – 444 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – С. 207-328.
7. Чой Сунг, М. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Мо Сунг Чой ; под ред. Чой Сунг Мо. – Москва : Феникс, 2013. – 211 с.

8. 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.

9. Ouergui I, Messaoudi H, Chtourou H, Wagner MO, Bouassida A, Bouhleb E, et al. Repeated sprint training vs. repeated high-intensity technique training in adolescent taekwondo athletes a randomized controlled trial / Int J Environ Res Public Health. 2020 г. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32585907/> (дата обращения: 24.10.2023).

Некрасова Е.Г., студентка 2 курса магистратуры Института психологии и педагогики, Бокова О.А., канд. психол. наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии Алтайский государственный педагогический университет г. Барнаул

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО СЛУХА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ХОДЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности коррекционно-логопедической работы по развитию фонематического слуха у младших школьников с задержкой психического развития. Представлены этапы и методы коррекционной работы. Показана модель взаимодействия учителя-логопеда с другими участниками коррекционно-образовательного процесса.

Ключевые слова: коррекционная работа, задержка психического развития, дисграфия, младшие школьники, фонематический слух, фонематическое восприятие, логопедическое сопровождение.

**E.G. Nekrasova,
O.A. Bokova**

CORRECTIVE AND LOGOPEDIC WORK ON THE DEVELOPMENT OF PHONEMIC HEARING IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MENTAL RETARDATION IN THE COURSE OF LOGOPEDIC SUPPORT

Abstract. The article considers the peculiarities of correctional logopedic work on the development of phonemic hearing of the junior schoolchildren with mental retardation. The stages and methods of correctional work are presented. The model of interaction of the teacher-speech therapist with other participants of correctional educational process is shown.

Key words: correctional work, mental retardation, dysgraphia, junior schoolchildren, phonemic hearing, phonemic perception, logopedic support.

В последнее время нарушения фонематического слуха встречаются все чаще у учащихся с задержкой психического развития (при поступлении в школу). Успешное усвоение школьной программы требует хорошо развитого фонематического слуха и восприятия. Для успешного обучения чтению и письму ребенку необходимо уметь различать звуки в словах и устанавливать их определенную последовательность. Однако у детей с задержкой психического развития, которые поступают в начальную школу, нередко отмечаются недостаточно развитые фонематические процессы, что может привести к нарушениям письменной речи [3].

Письмо представляет собой сложную форму речевой деятельности, многоуровневый процесс. В нём принимают участие различные анализаторы: речеслуховой,