СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОСУГА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)

SPORTS AND RECREATION TREND OF ADULT POPULATION LEISURE TIME ACTIVITIES (USING THE EXAMPLE OF TAEKWONDO)

CZU: 796.015.5:796.856:613.7-053.8 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.139**

Виктор ШПАК
ORCID:0000-0002-6807-4968
E-mail:garrievi4@tut.by
Витебский Государственный Университет им. П. Машерова, Беларусь

Вадим ЛОСЕВ
E-mail: vadimlosev293@gmail.com
Витебский Государственный Университет им. П. Машерова, Беларусь

Иван ДЕРКАЧЕНКО
ORCID: 0009-0007-1114-1377
E-mail: Perchatki79@mail.ru
Институт физического воспитания и спорта,
Молдавский государственный университет, Кишинёв, Республика Молдова

Summary. *The article is devoted to the analysis of the results of a study on the use of elements of martial arts, in particular taekwondo, in the practice of physical education of the adult population. The purpose of the study is to substantiate the possibility of using taekwondo classes as a means of improving the physical condition of an adult's body and combating physical inactivity. This study involved men in the age range of 25-45 years old, engaged in 2 groups of physical education and recreation, with 30 people in each group. When conducting the developed study and analyzing the data obtained, the research methods generally accepted in physical culture were used. During the use of experimental technology, it was determined that taekwondo training increases the degree of physiological fitness and favorably has a great impact on the functional state of the respiratory and cardiovascular systems of those involve*

Keywords: *adult population, taekwondo, physical qualities, sports training, martial arts.*

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной Организации Здравохранения (ВОЗ) от гиподинамии страдают более 60 % взрослого населения и 75 % молодежи. Считается, что причиной 10 % смертей является малоподвижный образ жизни. Гиподинами́я – это нарушение функциональных возможностей человека как итог ограничения его

двигательной активности. По мнению специалистов наибольший «ущерб» гиподинамия наносит его кардиореспираторной системе (ИБС, гипертония, ишемия, атеросклероз, ХОБЛ, брадикардия и др.). Со временем начинают прогрессировать изменения в ОДА (остеопороз, остеохондроз и остеоартроз), усиливается атрофия мышц, наблюдается миофасциальный синдром. Следствием гиподинамии могут быть метаболическим синдромом, нсулинорезистентность, жировой гепатоз, аденома предстательной железы, миома, диабет и пр.[4, 5 и др].

В связи с тем, что проблема недостаточной двигательной активности затрагивает всю популяцию городов без исключения вне зависимости от возраста, ее решение также должно обрести глобальный характер. В современном обществе, прежде всего у людей среднего и старшего возраста, отмечено стремление к ведению «здорового образа жизни». В то же время, «здоровье» воспринимается ими как некая абстракция – т.е. состояние, когда ничего не болит и потому здоров. Подобный критерий самочувствия в совокупности с «кризисом среднего возраста» у мужчин, обычно заканчивается реанимацией. В данном контексте, наметившийся тренд следует рассматривать не как желание повысить двигательную активность с целью ее улучшения самочувствия, а как моду[1, 5 и др].

Как правило, у мужчин наибольшую популярность имеют спортивные игры и единоборства. Обычно их привлекают не столько спортивные единоборства, сколько восточные боевые искусства. При этом мужской частью населения единоборства никогда не рассматривались как средства борьбы с гиподинамией, хотя для этого были все основания [3, 4, 5 и др].

Среди множества видов восточных единоборств, менее всего на эту роль подходит тхеквондо. Чаще всего, мужчины среднего и старшего возраста обращают внимание на такие виды как каратэ, ушу, айкидо, самбо, джиу-джитсу. Вероятно, на их привлекательность оказывает влияние используемая атрибутика, стаффаж и антураж занятий, возможность обрести навыки самообороны. Здоровье, повышение двигательной активности или спортивного мастерства, развитие тех или иных двигательных способностей не входит в перечень приоритетов данного контингента мужчин. Однако в последние годы и тхэквондо получило у них признание [4].

Не вникая в аргументацию выбора тхэквондо в качестве средства досугового времяпровождения, отметим, что занятия данным видом единоборств обладает значительным потенциалом единовременного решения проблем физического самосовершенствования, профилактики негативного влияния гиподинамии, частичной реабилитации ее последствий, нормализации психоэмоциональной сферы занимающихся [4, 5 и др].

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование было проведено в течение года (09.2023 – 09.2024 гг.) на базе спортивного клуба «ЦСК». В нем приняли участие мужчины в возрасте 25-45 лет (n = 60). Алгоритмом исследования предусмотрено комплектование равных

числом 2-х групп занимающихся, не имевших между анализируемыми признаками достоверных различий (P>0,05). Преимущественная направленность занятий - спортивно-оздоровительная [5]. Цель исследования: обосновать возможность использования тхэквондо в качестве действенного средства повышения двигательного потенциала занимающихся, поддержания требуемого уровня дееспособности функциональных систем организма, нормализация психических состояний и пр. Критериями эффективности апробированного подхода избраны: случаи обращения к врачу (травмы и заболевания ОДА, заболевания кардиореспираторной системы); показатели, характеризующие уровень развития силовой и аэробной выносливости, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств. По данному комплексу [1, 2, 3 и др] показателей тестирование проводилось до и после эксперимента. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 90-100 мин. До эксперимента все участники прошли медицинское обследование и получили допуск к занятиям спортом. Целесообразность использования тхэквондо в качестве системообразующего вида спорта определялась в сравнении с кроссфитом. Тренировочный режим сопоставим. В работе использован комплекс общепринятых методов исследования. Контрольная группа (КГ), сформированная из числа занимающихся кроссфитом, апробировала в эксперименте вариант занятий, ориентированный исключительно на развитие двигательных качеств средствами кроссфита. Вариант, апробированный другой группой (ЭГ), предполагал решение тех же задач в рамках занятий тхэквондо. В последнем случае регулирование тренирующего эффекта осуществлялось посредством манипуляций компонентами нагрузки [1, 2 и др].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить степень целесообразности использования мужчинами 25-45 лет тхэквондо, в качестве системообразующего вида спорта. Проведенное перед началом эксперимента тестирование способствовало формированию 2-х гомогенных групп, между показателями которых не были выявлены достоверно значимые различия. Условиями эксперимента было предусмотрено эквивалентное по реакции сердечно-сосудистой системы (ЧСС) и времени выполнение разминки/заминки. Структура двигательных режимов основной части тренировок КГ: аэробный (8,9 %), анаэробно алактатный (9,3 %), смешанный (30,7 %), анаэробно-лактатный (51,1 %). Структура двигательных режимов основной части тренировок ЭГ: анаэробно-лактатный (5,1 %), анаэробно-алактатный (9,9 %), смешанный (36,8 %), аэробный (48,2 %). Спустя двенадцать месяцев было проведено повторное тестирование участников эксперимента (табл. 1). Его итоги свидетельствуют о том, что уровень их двигательной и функциональной подготовленности достиг статистически значимых изменений ($P < 0,05$).

Результаты тестирования констатировали однозначное превалирование показателей, демонстрируемых ЭГ над КГ ($P < 0,05$). Подобные изменения были

ожидаемы в уровне развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, аэробной выносливости. Однако, превосходство в тестах, отражающих уровень развития силовой выносливости, стало неожиданностью. Вероятно, тренировочные воздействия, используемые с целью развития специфичных тхэквондо двигательных качеств, оказались достаточно эффективными для доминирования в данных тестах. Если бы для тестирования силы была выбрана иная форма ее двигательного проявления, то и результат был бы иным. В исследовании эффективность вариантов определялась и по итогам мониторинга здоровья участников эксперимента. Травмы и заболевания ОДА: ЭГ - 16,6 % и КГ – 56,6 % от числа участников эксперимента. В: ЭГ – преимущественно «растяжения» (микротравмы 1-й степени), КГ – преимущественно миозиты и повреждение связок 2-й степени. Зафиксированы случаи обращения к врачу по поводу заболеваний сердечно - сосудистой системы. Так, в КГ у 20,0 % участников диагностированы аритмия и гипертрофическая кардиомиопатия. Следует отметить, что данная группа до начала эксперимента уже функционировала более года. Случаи простудных заболеваний в КГ также выше–23,3 %. Таким образом, полученные в эксперименте сведения подтвердили эффективность занятий спортивно - оздоровительной направленности на базе тхэквондо.

Таблица 1. Характеристика состояния двигательной подготовленности участников эксперимента

Тесты	Группы	Сроки эксперимента	
		Начало (X±m)	Окончание (X±m)
Подтягивание на перекладине, раз	КГ	8,45±0,5	9,6±1
	ЭГ	8,8±0,4	11,95±0,8
P		>0,05	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	КГ	8,9±0,04	9,85±0,75
	ЭГ	8,95±1,15	12,4±0,6
P		>0,05	<0,05
Бег 100 м, сек	КГ	15,08±0,5	14,7±0,45
	ЭГ	15,03±0,5	13,98±0,4
P		>0,05	<0,05
Прыжок в длину с места, см	КГ	197,5±10,1	200,7±9,73
	ЭГ	198,7±8,6	215,05±7,1
P		>0,05	<0,05
Челночный бег 3х10 м, сек	КГ	9,23±0,51	9,03±0,48
	ЭГ	9,37±0,4	8,85±0,3
P		>0,05	<0,05
Наклон вперед, см	КГ	7,4±0,9	9,8±1,1
	ЭГ	7,3±0,9	14,5±1,3

P		>0,05	<0,05
Бег 3000 м, мин	КГ	14,95±0,5	14,89±0,41
	ЭГ	14,62±0,3	14,24±0,3
P		>0,05	<0,05

ВЫВОДЫ

Изучение публикаций научно – методического характера позволяет утверждать, что занятия тхэквондо имеют существенный потенциал повышения двигательного потенциала занимающихся, поддержания требуемого уровня дееспособности функциональных систем организма, нормализация психических состояний, формирования наиболее востребованных двигательных компетенций, способствующих ускоренному освоению специфичных виду навыков и пр.

Тхэквондо отличается двигательным разнообразием, его арсенал имеет широкий спектр применения в повышении потенциальных возможностей, не только с целью становления спортивного мастерства, но и в случае самообороны. Данные вид восточных единоборств, в своем упрощенном варианте, оказывает оздоровительное влияние на организм занимающихся, способствует их социализации, высокая вариативность занятий гармонизирует их психическое состояние, повышает адаптивность индивида и пр. По сути, тхэквондо может быть позиционирован, как двигательная деятельность исключительной универсальности.

В последнее десятилетие активно продвигается идея имплементации восточных единоборств в досуг старшего поколения, когда стремление к высшим достижениям уже не обладает прежней привлекательностью.

В исследовании установлено, что показатели, демонстрируемые занимающимися ЭГ достоверно выше, чем в КГ. Статистически значимые изменения ($P < 0,05$) зарегистрированы по всему комплексу батареи тестов, отражающих уровень развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств и аэробной выносливости.

Результаты мониторинга состояния здоровья свидетельствует о том, что травмы и заболевания ОДА составляют в ЭГ - 16,6 и КГ – 56,6 % от числа участников эксперимента. В ЭГ – это преимущественно «растяжения» (микротравмы 1-й степени), а в КГ – миозиты и повреждение связок 2-й степени. В течение года были случаи обращения за медицинской помощью по поводу заболеваний сердечно - сосудистой системы: в КГ у 20 % участников диагностированы аритмия и гипертрофическая кардиомиопатия. Случаи простудных заболеваний в КГ также выше на 6,7 %. Таким образом, полученные в эксперименте сведения подтвердили эффективность занятий спортивно - оздоровительной направленности на базе тхэквондо для мужчин 25-45 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. ГОРАЩЕНКО, А., ДЕРКАЧЕНКО, И. Индивидуализация специальной физической подготовки кикбоксеров, как один из факторов повышения степени ее эффективности. В: Ştiinţa Culturii Fizice, 2011, 1(7), с. 42-52 ISSN: 1857 – 4114
2. ДЕРКАЧЕНКО, И., ГОРАЩЕНКО, А. Построение тренировочных нагрузок в средствах специальной физической подготовки кикбоксеров в подготовительных периодах годичного цикла. В: Ştiinţa Culturii Fizice, 2009, 2(2), с. 32-37 ISSN: 1857 – 4114.
3. ЛОСЕВ, В. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта «Спортивные единоборства»: курс лекций. Витебск: ВГУ им. П. Машерова, 2020. 123 с.
4. ОСМИНА, Е. Сравнительный анализ личностно-смысловых компонентов в мотивации занятий восточными и спортивными единоборствами. В: Вестник спортивной науки, Москва, 2009. № 5. с. 51–54.
5. ШПАК, В., РОДВАН, Ф. Элементы спортивных единоборств в оздоровительной физической культуре взрослого населения (на примере таэквондо). В: Психологический Vademecum: Метатеория: социокультурно-контекстуальная интердетерминация диалогизма. Витебск: ВГУ им. П. Машерова, 2022. с. 349-352.