

Рецензия

на методические рекомендации к дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по тхэквондо «Методика воспитания скоростных качеств юношей 12- 14 лет, занимающихся тхэквондо», разработанные Прудниковым Степаном Александровичем, тренером-преподавателем по тхэквондо МБУ ДО ДЮСШ № 2 города Крымска

Методические рекомендации к предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по тхэквондо «Методика воспитания скоростных качеств юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо» разработаны тренером-преподавателем Прудниковым Степаном Александровичем и предназначены для проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо с юношами от 12 до 14 лет разной подготовки. Количество страниц – 23.

Методические рекомендации направлены на: укрепление здоровья занимающихся, воспитание физических качеств через направленное развитие ведущих способностей человека, в особенности скоростных способностей, играющих одну из наиболее важных ролей в подготовке спортсмена-единоборца.

Автор успешно аргументирует свою точку зрения о существенном влиянии индивидуальных особенностей подростков на динамику возрастного развития тех или иных двигательных способностей и морфологических признаков. Рецензируемые методические рекомендации в значительной степени расширяют и конкретизируют представления о наличии критических и сенситивных периодов развития тех или иных двигательных способностей, в частности о наиболее благоприятном для развития различных проявлений качества быстроты и скоростно-силовых возможностей организма возрастном промежутке, приходящемся на 12-14 лет. Разработанный методический материал даёт углублённое представление о биохимических механизмах образования энергии для осуществления мышечных сокращений и конкретно о работе фосфогенной энергетической системы организма, обеспечивающей работу быстрых мышечных волокон.

Содержание методического материала представляет собой: психофизиологические особенности подросткового возраста, анатомо-физиологические особенности проявления скоростных качеств, средства и методы их воспитания и формы проявления.

В рассмотренном материале, в систематизированном виде представлены способы определения начального уровня развития скоростных способностей у юношей 12-14 лет и комплексы специальных упражнений, направленных на воспитание этих качеств.

Актуальность работы заключается в том, что в России практически неизвестна литература, посвящённая поиску и совершенствованию методик повышения уровня учебно-тренировочного процесса в тхэквондо, в части, касающейся воспитания скоростных качеств, а педагогическая целесообразность рекомендаций подкрепляется необходимостью постоянного поиска и совершенствования средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса в условиях роста уровня тренированности спортсменов, в соответствии с современными требованиями и условиями жёсткой конкуренции на соревнованиях.

Учебно-методическое пособие С.А. Прудникова обеспечивает практическую основу образовательного процесса, может служить методическим пособием для тренеров-преподавателей, реализующих дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по тхэквондо.

Рецензент
Президент федерации тхэквондо
Краснодарского края
5 апреля 2019 года



А.Н. Жданов