

Содержание

Введение.....	3
1. Литературный обзор по теме исследования	7
1.1 Обоснование методики формирования умений в процессе Занятий единоборствами	7
1.2 Игровой метод	10
1.3 Анатомо-физиологические особенности среднего школьного возраста.....	15
2. Методы и организация исследования.....	20
2.1 Методы исследования	20
2.2 Организация исследования.....	21
3. Эффективность применения игрового метода в процессе занятий тхэквондо.....	22
3.1 Применение метода.....	22
3.2 Результаты и обсуждения исследования.....	27
Выводы.....	32
Практические рекомендации.....	34
Список использованных источников.....	35
Приложение	37

Введение

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- Борьба за выживание, которая включает в себя добывание пищи поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защиту от агрессора (хищника);
- Борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнёра;
- Непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни и обеспечение способности к выживанию и продолжению генофонда.

В трёх выше перечисленных биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без её идеализации (Ключников Е. Ю. Шулик Ю. А. 2007). С древнейших времен в различных регионах мира люди изучали и обучались приемам самообороны как с оружием так и без него, используя при этом различные средства, методы и методики. Основным приоритет при этом отдавался боевым искусствам, Например в Китае было распространено кунг-фу, Японии – каратэ, айкидо, дзюдо и джиуджитсу, в России – русский рукопашный бой, самбо во Франции – Сават, в Корее субак-ги, таэк-кйён и тхэквондо достаточно молодой вид единоборства, которое получило большую популярность во всём мире.

Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень

зрелищным и динамичным видом спорта. (Ключников Е. Ю. Шулик Ю. А. 2007). Тхэквондо иначе можно назвать как путь ноги и руки. И он, этот путь, прямо скажем, весьма длинен и трудоемок. Такое сочетание не случайно. В тхэквондо технические приемы выполняются руками и ногами. Причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70%, а руки на 30%. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником. Выбиванию всадника из седла служили удары ногами в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел тхэквондо.

В настоящее время тхэквондо представляет собой 4 основных раздела:

- Туль – формальная техника, а точнее комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Всего их в тхэквондо
- Спарринг – поединок.
- Силовое разбивание – разбивание досок.
- Специальная техника - выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали.

Таким образом тхэквондо имеет разностороннее содержание, что позволяет занимающимся, в результате интенсивных систематических тренировок уметь управлять своим телом в целях самообороны, а также необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека (Сафонкин С. Н. 2001) Основным средством обучения единоборству являются отработка технических и тактических приёмов и формирование двигательного навыка в рамках учебно-тренировочного занятия. Критерием оценки владения навыками единоборства в спорте являются спортивные соревнования, которые проводятся по определённым правилам в присутствии зрителе, судей и медицинского персонала, в которых спортсмены не уничтожают друг друга реально, а демонстрируют своё мастерство владения технико-тактическим арсеналом в рамках правил. Одной из наиболее актуальных проблем в спортивных единоборствах, а в

частности в тхэквондо считается подготовка резерва национальных сборных команд. Одаренные юные спортсмены становятся призерами европейских и мировых первенств в своей возрастной группе, затем среди юниоров, но лишь немногие попадают в сборные команды страны. И причина не только в травмах, которых у юниоров порой больше, чем у ветеранов. Тренеры часто выбирают наиболее легкий путь к достижению высоких результатов - форсированное подведение к основным соревнованиям годичного цикла, используя для этого все доступные средства — от фармакологии до тренировок в среднегорье. Это приводит к длительной подготовке в соревновательном периоде на фоне хронического утомления. При этом снижается эффективность совершенствования техники и на освоение базовых приемов, составляющих «школу», не остается времени. Существует множество методик в обучении техники тхэквондо, но не все они обеспечивают скорость и надёжность освоения и совершенствования техники единоборств на примере тхэквондо.

Актуальность работы:

- Потребностью общества в нравственно-воспитанном, образованном, физически крепком гражданине в условиях снижения жизненного уровня населения в нестабильных социально-экономических условиях.
- Увеличения количества молодых людей с ослабленным здоровьем, недостаточным уровнем физического развития и физической подготовленности;
- Потребность обеспечения скорости и надёжности освоения и совершенствования техники тхэквондо.

Объект исследования: процесс развития основных физических качеств на уроках физкультуры посредством единоборств у обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности применения игрового метода на уроках физической культуры у обучающихся среднего школьного возраста.

Цель исследования - разработать комплекс специализированных игр, позволяющий интенсифицировать уроки физической культуры у обучающихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс игр направленных на развитие физических качеств.
2. Проверить эффективность воспитательных воздействий игрового метода посредством единоборств на физическую подготовку.
3. Исследовать влияние игрового метода на формирование двигательных умений.

Гипотеза исследования: занятия с применением игрового метода посредством единоборств, реализованные в рамках третьего урока физической культуры, будет эффективным методом развития физической подготовки у обучающихся среднего школьного возраста, если данная подготовка будет проходить в течение всего учебного года.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в ходе работы нами были использованы:

- Теоретический анализ специальной литературы
- Оценка тренировочной и соревновательной деятельности
- Метод экспертных оценок
- Педагогический эксперимент
- Методы математической обработки

1. Литературный обзор по теме исследования

1.1 Обоснование методики формирования умений в процессе занятий единоборствами

Процесс физического совершенствования занимающихся тхэквондо, характеризуется формированием у них специальных знаний, двигательных навыков, развитием физических качеств, улучшением антропометрических показателей. Применительно к двигательной деятельности занятия физической подготовкой способствуют формированию наиболее важных прикладных навыков и развитию основных физических качеств.

До сих пор среди ученых - представителей педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры бытуют противоречивые мнения в определении понятий «навыки» и «умения».

Представители одной группы считают, что в начале формируется двигательное умение, которое закрепляется, затем за счет многочисленных повторений оформляясь в автоматизированное действие – навык (Холодов Ж.К.

Кузнецов В. С. 2003. И.С. Барчуков 2010. Курмашина. Ю.Ф. 2003.)

По их мнению, двигательное умение представляет собой такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех отдельных операциях, невысокой быстротой, неустойчивостью к действиям сбивающих факторов, невысокой прочностью запоминания.

Двигательный же навык характеризует такой уровень владения двигательными действиями, который отличается минимальным участием сознания и автоматизированным выполнением действий. При этом действия в стадии навыка отличаются быстротой выполнения, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания. Отметим, что определения даваемые рассматриваемым категориям вышеперечисленными авторами несколько отличаются

трактовкой, но сходны в том, что навык представляет собой более высокую степень управления движениями и более эффективный автоматизированный двигательный акт, нежели умение. Но основная масса ученых (Ашмарин Б.А., 1979; Максименко А.М., 2003; Тимушкин А.В., 2003. и др.) считают, что в теории и методике физического воспитания процесс обучения двигательным действиям включает три этапа:

- формирование начального двигательного умения или двигательного представления;
- формирование двигательного навыка;
- формирование двигательного умения высшего порядка.

При всем разнообразии трактовок вышеуказанные авторы сходятся в том, что останавливать процесс овладения двигательными действиями и способность применять их в условиях постоянного изменения окружающей обстановки на уровне лишь автоматизированного действия, т.е. навыка, не только не корректно, но и не реально.

При таком подходе к оценке степени усвоения произвольных движений под начальным двигательным умением понимается способность выполнять двигательные действия с повышенной концентрацией внимания на составляющих его операциях и не всегда со стабильным итогом достижения цели.

Двигательный навык можно охарактеризовать, как способность выполнить двигательное действие с высокой степенью надежности, в привычных условиях, когда управление движениями происходит, автоматизировано и внимание обучаемых концентрируется не на отдельных движениях, а на результате.

Двигательное умение высшего порядка характеризует способность человека в условиях постоянно меняющейся обстановки избирательно использовать сформированные знания, начальные двигательные умения и навыки для рационального решения задач физической подготовки (Ананьев В.А. 2004.г).

Для достижения цели и получения определенного результата, пусть даже незначительного, по проявленным параметрам двигательной активности и энергетическим затратам, необходима активизация большинства систем организма. Эту функцию берет на себя созданная функциональная система. П.К. (Адашевский. В.М. 2001г.). писал, что каждый поведенческий акт, обеспечивающий достижение какого-либо результата, большого или малого, неизбежно формируется по принципу функциональной системы. Функциональная система представляет собой экстренное центрально-периферическое образование, обеспечивающее выполнение каждого в отдельности двигательного действия. Схожие по структуре физические упражнения реализуются близкими по строению и энергетическому обеспечению компонентами системы «оставляя» в коре головного мозга своеобразный след, который в результате многократного повторения превращается в систему устойчивых нервных связей, т.е. в динамический стереотип по И.П. Павлову.

Физиологической конструкцией, объединяющей их в той или иной поведенческий акт и является функциональная система, имеющая особый сличительный механизм запрограммированных параметров действия, реально протекающих в данный момент и позволяющих вносить оперативную коррекцию.

Отсюда логику процесса обучения и совершенствования двигательных действий можно представить как последовательный переход от знаний представлений о действии к начальному двигательному умению, от него - к простому и сложному навыку, а затем - к умениям высшего порядка.

На начальном этапе подготовки тхэквондистов на базе сложившихся понятий и представлений возникают простые умения, образующиеся в результате первых попыток самостоятельного выполнения тех или иных приемов, например, при выполнении прямого удара ногой или блока, удара рукой. После неоднократного выполнения этих действий простые умения превращаются в простые навыки, благодаря которым действие выполняется,

автоматизировано и почти не требует сосредоточения внимания. В этом случае, тот же блок или удар рукой выполняется более уверенно, без опасений за то, что можно получить травму. Последующие тренировки приводят к формированию устойчивого сложного навыка в проведении ударов, блоков, уходов, а также в их комбинировании.

Для того, чтобы получить должный эффект от занятий физическими упражнениями, необходимо выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки. Знание сенситивных периодов, учет исходных кондиций и доведение сведений до учащихся, позволяет повысить мотивацию детей не только к занятиям в урочной деятельности, но и к самостоятельным занятиям по развитию физических качеств. В дальнейшем это способствует более высокой активности учащихся и повышению интенсивности, как самих занятий, так и более быстрому продвижению в изучении учебного материала. Наиболее благоприятными периодами для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 16-18 лет. А вот наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются от 9 до 11 лет.(Туманян Г.С., Шиян В.В 2000г.).

1.2 Игровой метод

Наряду с проблемой формирования двигательных умений, навыков, в центре внимания должен находиться дуализм влияния спортивно-физкультурной деятельности на личность.

Для единоборств, где победа достигается в результате физического превосходства в непосредственном противоборстве с противником, эта проблема особо актуальна (Шулика Ю. А., Ключников Е. Ю. 2007г.).

Принцип воспитывающего обучения, предусматривающий применение активных воспитательных воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий, других форм учебного процесса, был представлен в учебных

пособиях: Смирнов В.И.(2003г.) Герасимова Т. В. (2009г.) и Манжелей И.В. (2005г.) 10.Иванов И. В. (2006г.) и др.

О большой возможности умелого сочетания физического и вербального воздействия при нравственном воспитании в ходе выполнения физических упражнений писали Климов Е.А. (2005г.) Манжелей И.В. (2005г.) Принципиальные требования к воспитательным мерам, реализуемым вербальными средствами, сформулированы Евсеев Ю.И. (2003г.) Малкина-Пых И. Г. (2010г.) Фурманов, А.Г (2003г) В настоящее время определился круг проблем в сфере нравственного воспитания молодых людей: переосмысление нравственных идеалов советского периода развития России; восстановление ранее отвергнутых ценностей; преодоление аморализма из мира взрослых; апологетика денег, карьеризм, достижение успеха любой ценой и др. Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же

период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования. (Лукьяненко В.П. 2003; Железняк Ю.Д. Минбулатов .В.М. 2006; КирпиченковА.А. 2012; Герасимова Т. В. 2009; Гамидова С. К. 2012 и др.)

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, таких методов, как игровой.

Возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию.

На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе.

Там, где ребенок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он «вращался» в мир взрослых через игровую деятельность.

В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий.

В празднествах граждан обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность – проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила.

Эпоха капитализма явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания. С развитием социализма игровой метод становится одним из основных в физическом воспитании.

Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении. Однако одна из главных функций игр и соревнований – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.

По мнению Полата Е. С. (2006.г) при работе с детьми среднего школьного возраста перспективно использовать игровой метод.

Игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного методов, использующихся в физическом воспитании.

К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление занимающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнований.

Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания. Это происходит потому, что игровые задания являются мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

Цель заданий - совершенствование в игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся

Вышесказанное позволило сформулировать гипотезу исследования.

Гипотеза исследования - предполагается, что одним из путей повышения эффективности процесса формирования у обучающихся среднего школьного возраста занимающихся тхэквондо начальных двигательных умений, а также воспитания нравственных качеств в процессе занятий, является использование игрового метода.

1.3 Анатомические и физиологические особенности среднего школьного возраста

Для применения рациональной методики обучения обязательно нужно знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма подрастающих спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Подростковый возраст приходится на 12-16 лет (мальчики 13-16 лет; девочки 12-15 лет). Границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку начало и завершение полового созревания, в зависимости от множества факторов, могут сдвигаться в сторону более старшего или младшего возраста ребенка. Кроме того, было установлено, что по уровню полового созревания 13-летние мальчики соответствуют не 12-, а 11-летним девочкам, потому что, у последних начало полового созревания относится к предшествующему периоду развития (второе детство), тогда как у мальчиков процесс полового созревания только начинается в это время.

Рост и развитие скелета. В среднем школьном возрасте происходит ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения.

Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают в 15-16 лет. В этом же возрасте происходит срастание нижних отрезков грудины. К

10-13 годам завершается окостенение запястья. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13-14 лет. С 13-14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3мм. К 15 годам базилярная часть затылочной кости сливается с основной. С 12 лет окружность черепа увеличивается ежегодно на 4 мм.

В период пубертатного периода отмечается наибольший прирост головы, у девочек к 13-14 годам, а у мальчиков к 13-15 годам. К 12-13 годам грудная клетка имеет все особенности взрослой, но отмечается меньшими размерами. Окружность груди в 15 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек – 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Отношение окружности груди к весу тела постоянно и равномерно уменьшается. Вес тела нарастает с возрастом быстрее, чем окружность груди. У девочек с 13 лет рост грудной клетки опережает ее рост у мальчиков. С 12 и до 14-15 лет у девочек увеличивается интенсивность роста поперечного размера входа в малый таз.

Рост и развитие нервной системы. К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. Продолжается рост пирамидных клеток. Мозговой конец двигательного анализатора достигает почти полного развития. Ввиду совершенствования торможения улучшается контроль над эмоциями. Продолжительность сна уменьшается до 9 часов.

Время активного внимания, при отсутствии утомления, возрастает до 30 минут. На 1 см. отодвигается ближайшая точка ясного виденья, и на 2 диоптрии уменьшается аккомодация глаза. Острота слуха наивысшая с 14 до 19 лет.

Развитие двигательного аппарата. В 12-15 лет происходит усиленный рост мышц и образование массивных волокон. Вес мышц по отношению к весу тела у подростка 15 лет составляет 32,6%. К 13-15 годам становая сила

увеличивается у мальчиков на 65%, а у девочек на 75% мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как чрезмерное развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину.

Упражнения типа подскоков и прыжков способствуют удлинению трубчатых костей.

Сгибатели и разгибатели мышц рук развиваются в основном одновременно, а разгибатели ног и туловища – быстрее, чем сгибатели.

Сила мышц правой и левой сторон туловища и конечностей имеет большое значение для формирования осанки.

Более высокие показатели физического развития у подростков и юношей спортсменов объясняются тем, что систематическая мышечная деятельность стимулирует процессы обмена веществ в организме. В восстановительном периоде после значительных энергетических затрат, связанных со спортивной нагрузкой, в тканях откладывается больше веществ, чем их было до начала работы, то есть происходит так называемая суперкомпенсация энергетических затрат.

Изменение крови и системы кровообращения. К 14-15 годам состав крови приближается и взрослому. Количество красных кровяных тельц эритроцитов и белых кровяных тельц лейкоцитов такое же, как у взрослого человека среднего возраста. Количество фагоцитарных клеток нейтрофилов доходит до 60,5%, их фагоцитарная способность поглощать бактерии благодаря иммуноглобулинам разных классов, которые уже тоже сформированы в подростковом возрасте, является основой для иммунной системы. Количество лимфоцитов – 29%. Тимус (вилочковая железа) полностью сформирован, Количество гемоглобина и цветного показателя приближается к взрослому человеку. Иммунная система сформирована по прототипу взрослого человека, и имеет относительно схожую стойкость к инфекционным и бактериальным возбудителям.

Общий вес сердца в 14-15 лет доходит у мальчиков до 183 грамм, а у девочек до 184,5 грамм. Следовательно, в периоде полового созревания он

больше у девочек. К 13-14 годам объем сердца подростка достигает половины объема сердца взрослого. Частота пульса в покое с 12 до 15 лет уменьшается на 4-5 ударов в 1 минуту. Систолический объем возрастает с 33,5 до 41,5 см³, а минутный объем – с 2730 см³ до 3250 см³.

К 15 годам среднее систолическое давление – 117 мм.рт.ст., а диастолическое – 73 мм.рт.ст.

Электрокардиограмма подростка близка и взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия. Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии; например, при стоянии в течение 15-20 минут у здорового подростка иногда нарушается кровообращение.

В процессе выполнения мышечной работы объем веществ у подростков увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При этом, усиление кровообращения относительно больше, чем у взрослых, увеличение минутного объема крови достигается в основном за счет учащения сердцебиения.

При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны с высокой интенсивностью выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга, в то время как в более младшем возрасте организм менее приспособляется к работе в анаэробных условиях и не может с прежней интенсивностью ее продолжать.

Дыхательная система. В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 14-15 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 14-15 годам 300-375 см³, минутный объем в покое 4900-5400 см³, легочная вентиляция в покое 6500см³,

жизненная емкость легких 2700-3000 см³. Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со 195 до 225 см³.

При планировании занятий с подростками необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Поэтому развитие общей выносливости затруднено и центр тяжести занятий должен быть перенесен на развитие скоростно - силовых качеств, а так же ловкости.

Работоспособность в зонах большой и умеренной мощностей, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода, также увеличивается. Это связано в первую очередь с уменьшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе.

Изменения, происходящие в морфофункциональном статусе организма, и прежде всего увеличение массы тела, сказывается и на процессах обеспечения организма энергией, что приводит к заметному возрастанию суточных потребностей в пище.

Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке).

Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности.

Во время игр (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма обучающихся, не восстанавливающиеся длительное время. Поэтому при определении нагрузки необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия.

2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Цель исследования - разработать комплекс специализированных игр, позволяющий интенсифицировать уроки физической культуры у обучающихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

- Разработать комплекс игр направленных на развитие физических качеств
- Проверить эффективность воспитательных воздействий игрового метода посредством единоборств на физическую подготовку
- Исследовать влияние игрового метода на формирование двигательных умений

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в ходе работы нами были использованы:

- Теоретический анализ специальной литературы
- Оценка тренировочной и соревновательной деятельности
- Метод экспертных оценок
- Педагогический эксперимент
- Методы математической обработки

2.2 Организация исследования

С целью выявления эффективности применения игрового метода при формировании навыков тхэквондо у обучающихся среднего школьного возраста, нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с сентября 2016 года по апрель 2017 года, с промежуточным контролем в декабря 2016 года.

В Муниципальном образовательном учреждении “Средняя общеобразовательная школа №88” г. Красноярск были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) численностью 19 человек и контрольная группа (КГ) численностью 21 человек. В эксперименте участвовали обучающиеся среднего школьного возраста находящиеся на этапе начальной подготовки и на этапе учебно-тренировочной подготовки.

3. Эффективность применения игрового метода в процессе занятий

ТХЭКВОНДО

3.1 Применение метода

Совершенствовать систему подготовки обучающихся среднего школьного возраста занимающихся тхэквондо можно, как увеличивая объем и

интенсивность нагрузки, так и оптимизируя саму методику преподавания, в частности, применяя игровой метод обучения.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о наличии разработок по применению игрового метода в большинстве спортивных единоборств (Караулова Л.К 2009; Боген М.М. 2007; Ушакова Е.В 2011; Платонов В.Н 2010; Фискалов В.Д. 2010; Малкина-Пых И. Г. 2010; Митриченко Р. Х. 2012; Евдокимов В. И. 2007; Гамидова С. К. 2012; Ципин Л.Л. 2012; Евсеев Ю.И. 2003; Никитушкин В.Г. 2010) как на этапе начальной подготовки, так и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Между тем, рассматривая игры с точки зрения теории моделирования, следует оценивать игру как своеобразную модель элементов реальной жизни, которая способна воспроизвести практическое поведение человека в рамках, заранее определенных. В игре могут присутствовать различные жизненные ситуации, действия, характерные для бытовой, трудовой деятельности человека (Ашмарин Б.А., 1974, 1990 М.В. Прохорова 2006; Сиваков, Ю.Л. 2006.).

Характерным признаком игрового метода является сильно выраженное соперничество и эмоциональность, что требует от игроков большого физического и психического напряжения, вследствие чего развивается способность к мобилизации всех сил для достижения победы.

Постоянное изменение игровой обстановки, возникновение сложных и напряженных ситуаций способствует развитию самообладания, выдержки, умения правильно сосредотачивать и распределять внимание, быстро ориентироваться в обстановке и мгновенно принимать решения.

При занятиях тхэквондо учебно-тренировочный процесс не ограничивается только приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предусматривает их использование в разных условиях, с разными противниками, что важно для соревновательной деятельности. Игровой метод обучения прекрасно способствует решению этих задач.

Исследования, проведенные по изучению воздействия игрового метода обучения на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств в различных видах спорта, констатируют, что добытые в игре навыки особенно долговечны и прочны. В процессе игры естественным образом мобилизуются скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В процессе игры не по указанию педагога, а по желанию самих занимающихся производится повторение пройденного материала в его различных интерпретациях.

Что очень важно, в процессе игры осуществляются взаимоотношения между людьми. Если условия игры предусматривают действия команды против команды, это создает благоприятные условия для развития таких социально-психологических качеств, как: чувство коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки. Вместе с тем, от каждого из членов команды требуется проявление личной инициативы и творческой активности.

Подвижные, спортивные игры способствуют формированию и развитию психологической устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов (Ушакова Е.В. 2011г.). Те же выводы сделаны в отношении занятий единоборствами, а в частности тхэквондо.

В процессе занятий тхэквондо да и другими единоборствами часто возникают ситуации, когда один и тот же двигательный акт приходится повторять по много раз. Тогда для борьбы с монотонией целесообразно применять специализированные подвижные игры.

Применение игрового метода обучения создает положительный эмоциональный фон, что очень важно, т.к. усвоение тактико-технических действий.

Развитие физических качеств, прямо связаны с настроением подростка, его увлеченностью.

Многие исследования подтверждают развивающее воздействие игрового метода на психомоторные функции, функции анализаторов, психические функции, мышление, физические качества, специализированные

качества подростков, юношей и девушек, занимающихся таким единоборством как тхэквондо. Все вышеизложенное показало необходимость разработки содержания игрового метода при формировании навыков у обучающихся среднего школьного возраста занимающихся тхэквондо на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Нами был подобран целый комплекс игр, которые использовались как при действиях с партнером, так и при действиях в командах (см. Приложения).

При этом предусматривалось следующее применение этих подвижных игр:

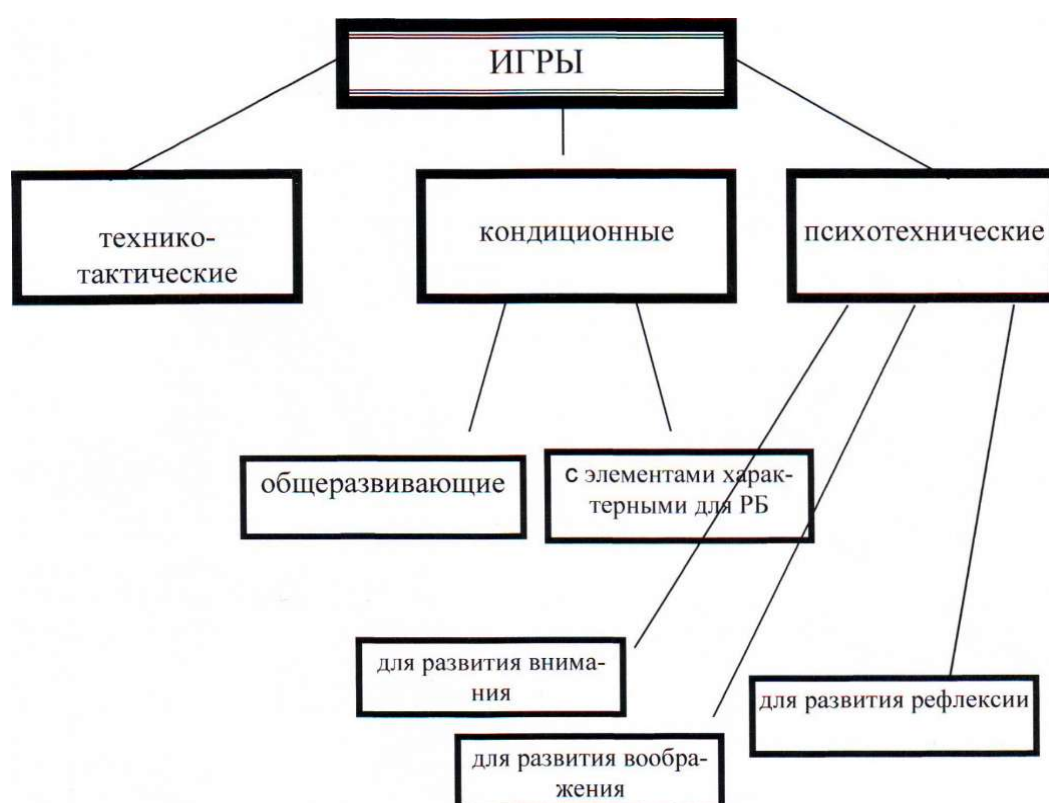
- для развития физических качеств;
- для развития психических качеств;
- как подводящие упражнения для овладения техническими приемами;
- как упражнения для закрепления и совершенствования технических приемов;
- для овладения тактическими навыками;
- для борьбы с монотонией;
- с целью создания благоприятного эмоционального фона на занятиях;
- для воспитания чувства коллективизма, товарищества;

Предлагается систематизировать комплекс игр, которые применялись на занятиях, по следующей схеме (рис.1).

Естественно, что каждая из разработанных и апробированных игр, хотя и обладает определенной направленностью, вместе с тем обладает комплексным воздействием.

Применение игрового метода обучения в процессе занятий оказалось тем более удобным, что не требовало особого дополнительного инвентаря (кроме как набивных мячей, гимнастических скакалок, предохранительных накладок на руки).

Рис.1. Систематизация специального комплекса игр, применяемого на занятиях.



Включение игрового метода в подготовительную часть занятия применялось нами с целью повышения работоспособности молодых людей. При этом в основном применялись игры и раздела «кондиционные игры» (игры для развития основных физических качеств); в меньшей степени на этом этапе занятия мы использовали специализированные игры с элементами технико-тактических взаимодействий. Применение игрового метода при проведении разминки оказалось достаточно действенным, ЧСС подростков, юношей и девушек повышалось до 110- 120 ударов в минуту, что говорило о готовности организма принимать предстоящие нагрузки.

В основной части занятия наоборот, использовались игры, где присутствовал изучаемый технико-тактический арсенал. Это были или игры в паре с партнером, или игры в составе команд, на которые разбивалась вся группа.

Во второй половине занятия, ближе к его завершению, использовались так называемые психотехнические игры, взятые из книги В. В. Петрусинский, Е. Г. Розанова «Развитие и воспитание в играх» (2010г.) Этот раздел игр, на наш взгляд, был полезен для развития психических качеств, необходимых для успешного развития обучающегося.

3.2 Результаты и обсуждения исследования

Для определения эффективности применения игрового метода обучения на занятиях в экспериментальной группе, по сравнению с обычной системой проведения занятий в контрольной группе, нами были выбраны 2 показателя - уровень технического мастерства как таковой и уровень тактико-технической подготовки при ведении учебного спарринга.

На применение игрового метода на каждом из 45-ти минутных занятий в экспериментальной группе, отводилось до 20 минут рабочего времени.

Уровень технического мастерства в ЭГ и КГ оценивался комиссией из 5 человек в середине эксперимента (декабрь 2016 года) и в конце эксперимента (апрель 2017). Обработанные данные помещены в таблицах 1 и 2. Были проведены контрольные спарринги между представителями ЭГ и КГ. Участники были разбиты, возрастным категориям, В итоге при наличии в ЭГ 19-ти человек, а в КГ – 21 человека было проведено 57 контрольных поединков.

В ходе контрольного поединка оба участника оценивались экспертами по следующим показателям:

- активность (по 5-бальной шкале);
- вариативность (по 5-бальной шкале);

- количество эффективных атак;
- количество эффективных контратак;
- результативность (по 5-бальной шкале);

Кроме того, определялось количество побед представителей КГ и ЭГ.

В таблицах 1 и 2 приведены обработанные данные ЭГ и КГ по этим показателям.

Таблица 1

Результаты технической аттестации (сентябрь 2016 г.)

	ЭГ (n= 19) $\bar{x} \pm m$	КГ (n = 21) $\bar{x} \pm m$	P
Выполнение учебных комбинаций	4,20 ±0,09	4,10 ±0,07	<0,05
Выполнения Формальный комплекс	4,72 ± 0,08	4,71 ± 0,06	
Выполнение условного спарринга	4,16 ±0,10	4,10 ±0,09	

Таблица 2

Результаты технической аттестации (декабрь 2016 г.)

	ЭГ (л= 19) x ± m	КГ (п = 21) x ± m	P
Выполнение учебных комбинаций	4,39 ± 0,08	4,33 ± 0,05	<0,05
Выполнение формального комплекса	4,80 ± 0,06	4,67 ± 0,06	
Выполнение условного спарринга	4,32 ± 0,07	4,23 ± 0,06	

Комментируя данные, помещенные в таблицах 1 и 2, где приведены результаты технической аттестации в сентябре 2016, в декабре 2016 года по ЭГ и КГ, следует отметить, что не наблюдается достоверных различий между уровнем технической подготовленности членов КГ, где обучение велось с помощью обычных средств и методов, и членов ЭГ, где при обучении применялся игровой метод. Это, по-нашему мнению, можно объяснить как тем, что объем пройденного технического арсенала за время эксперимента был одинаков в ЭГ и КГ, в этом случае следует сделать вывод, что отведение до 20 минут времени на игровой метод в процессе занятия длительностью 45 минут, не оказывает отрицательного влияния на темпы освоения технического арсенала; так и тем, что и у игрового метода, вероятно, существует слабая сторона, а именно: ограниченная возможность для формирования двигательного навыка.

Гораздо более многообещающе выглядят данные таблиц 3 и 4, где помещены обработанные результаты контрольных встреч, проведенных в декабре 2016 г. В апреле 2017 г. Схватки оценивались 5-ю экспертами.

Таблица 3

Результаты проведения контрольных поединков между занимающимися из ЭГ и КГ (декабрь 2016 г.)

	ЭГ (л= 19) x ± m	КГ (п = 21) x ± m	P

Выполнение учебных комбинаций	4,39 ± 0,08	4,33 ± 0,05	<0,05
Выполнение формального комплекса	4,80 ± 0,06	4,67 ± 0,06	
Выполнение условного спарринга	4,32 ± 0,07	4,23 ± 0,06	

Количество побед: ЭГ - 32; КГ – 25

Таблица 4

Результаты проведения контрольных поединков между занимающимися из ЭГ и КГ (апрель 2017 г.)

	ЭГ (л= 19) x ± m	КГ (п = 21) x ± m	P
Выполнение учебных комбинаций	4,84 ± 0,15	3,90 ± 0,23	<0,05
Выполнение формального комплекса	4,32 ± 0,22	3,27 ± 0,20	
Выполнение условного спарринга	4,84 ± 0,15	3,90 ± 0,23	

Количество побед: ЭГ - 38; КГ – 19

Во-первых, следует отметить тот перевес в количестве побед, который имели представители ЭГ над представителями КГ (из 57 поединков в 32 победили молодые люди из ЭГ, в 25 - из КГ) уже через 4 месяца применения этого игрового метода в процессе занятий.

Во-вторых, при дальнейшем применении игрового метода наблюдается дальнейшее увеличение перевеса по количеству побед в контрольных встречах, и к концу учебного года молодые люди из ЭГ одерживают уже 38

побед из 57 возможных и только в 19 поединках берут верх представители КГ.

Естественным показателем исхода встречи является преимущество представителей ЭГ над представителями КГ в количестве эффективных атак, в количестве эффективных защит. Кроме того, юноши из ЭГ по оценке экспертов, данной по 5-ти бальной шкале, имели преимущество над юношами из КГ по следующим показателям:

Активность - это показатель свидетельствует о решительности, способности действовать, используя все возможности атаки. Кроме того, этот показатель характеризует выносливость.

Вариативность - этот показатель свидетельствует о разнообразии применяемой техники, характеризует степень освоения бойцом технических приемов и, в косвенном порядке, координированность, ловкость.

Результативность - этот показатель говорит об успешности применения не только технических действий, но и тактических приемов, о степени психологической готовности к постоянно меняющимся обстоятельствам поединка.

Отметим также, что преимущество по этим показателям занимающихся из ЭГ, где применялся игровой метод над занимающимися из КГ за период с декабря 2016 г. апрель 2017 г. имеет тенденцию к увеличению.

Выявлено, что при применении специализированного комплекса игр плотность занятий повышается в среднем на 18%.

Проведенный педагогический эксперимент доказывает целесообразность применения игрового метода при формировании умений, необходимых для дальнейшего освоения технических и тактических действий у обучающихся детей среднего школьного возраста, а также эффективность использования комплекса предлагаемых игр в процессе занятий с вышеуказанным контингентом.

Заключение

Разработанный специальный игровой комплекс, включающий кондиционные игры и игры для закрепления и совершенствования техники позволяет интенсифицировать процесс обучения занимающихся единоборствами на примере (тхэквондо); способствует росту активности; повышает вариативность, результативность применения двигательных

умений. способствует достоверному приросту общих физических качеств занимающихся, кроме того, плотность занятий повышается на 10%.

В учебно процессе тхэквондистов следует опираться на следующие положения:

- этапность реализации;
- оздоровительная направленность учебно-тренировочного процесса, способствующего формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- адекватность средств, методов обучения с использованием специальных педагогических приемов, направленных на повышение физической работоспособности и эффективности формирования навыков в единоборствах, психофизиологическим особенностям подростков и юношей;
- сочетание физической тренировки с воспитательными воздействиями (разъяснениями о применении приемов самообороны в обычных условиях жизни), что положительно влияет на дисциплинированность, улучшает отношение к окружающим;
- использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе тхэквондистов среднего школьного возраста.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что направленное комплексное обучение с использованием игрового метода, включающее в себя 2 основных компонента - воспитательный и двигательный позволяет значительно ускорить процесс освоения техники тхэквондо.

Педагогический эксперимент доказывает целесообразность применения игрового метода при формировании умений, необходимых для дальнейшего освоения технических и тактических действий у тхэквондистов среднего школьного возраста, а также эффективность использования комплекса предлагаемых игр в процессе занятий с вышеуказанным контингентом.

Практические рекомендации

Включение игровых заданий следует включать в подготовительную часть занятия с целью повышения работоспособности молодых людей.

При этом рекомендуется использовать в основном «кондиционные игры» (игры для развития основных физических качеств); в меньшей степени на этом этапе занятия - используются специализированные игры с элементами технико-тактических взаимодействий.

Применение игрового метода при проведении разминки повышает ЧСС занимающихся до 110-120 ударов в минуту, что говорит о готовности организма к предстоящим нагрузкам.

В основной части занятия наоборот, следует использовать игры, где присутствуют элементы изучаемого технико-тактического арсенала. Это или игры в паре с партнером, или игры в составе команд, на которые разбивается вся группа.

В заключительной части занятия для снятия эмоционального напряжения, в целях релаксации, снятия монотонии также целесообразно давать игровые задания, способствующие решению упомянутых задач.

На применение игрового метода на каждом из 45 минутном занятии, отводится до 20 минут рабочего времени.

Список использованных источников

1. Адашевский. В.М Теоретические основы механики биосистем . 2001.- 258 с.
2. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие 2004. - 400с.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1979.-355 с.
4. Боген М.М.: Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования. 2007 -455 с.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта 2010. -528 с.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий 2012. - 19 с.
7. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры 2009. – С. 25-27
8. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - С. 68-72.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: 2003. – 384 с.
10. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие 2006. - 56 с.
11. Караулова Л.К.: Физиология. - 2009 -275 с.
12. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
13. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. 2005. – 304 с.
14. Курмашина. Ю.Ф. Теория и методика физической культуры Советский спорт, 2003. - 464с.
15. Советский спорт, 2003. - 464с. УДК 796 ББК 75.10я73 Кх-3
16. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний, 2003. - 224с.
17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: 2001. -319с.

18. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры 2010. -С. 101-108
19. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: 2005. – 208 с.
20. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: 2005. – 185 с.
21. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. -2012. - 26 с.
22. Платонов В.Н.: Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм., 2010 -541 с.
23. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010 -401 с.
24. Петрусинский, В.В. Розанова Е.Г. «Развитие и воспитание в играх» 2010. -272 с.
25. Прохорова М.В. Педагогика физической культуры, 2006.- 288с
26. Полат Е. С. Новые педагогические технологии 2006. -272 с.
27. Сафонкин С.Н. основные кинематические характеристики ТАЭКВОН-ДО. 2001. - 182 с.
28. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его 2006. - 26с.
29. Смирнов В.И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрациях. 2003 - 416 с.
30. Туманян Г.С., Шиян В.В. функциональная подготовленность спортсменов 2000. – 315 с.
31. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. 2011 -251 с.
32. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : 103 с.
33. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура

2003. - 528с

34. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С.

Теория и методика физического воспитания и спорта 2003 – 48 с.

35. Шулика Ю. А., Ключников Е. Ю. Образовательные технологии в спорте, 2007 -52с.

Приложения 1

Кондиционные игры

№1

Цель: развитие силы мышц ног- ловкости.

Организация: Занимающиеся делятся на 2 команды. Для каждой пары на полу чертится мелом круг диаметром 2-3 метра.

Проведение. По сигналу преподавателя по представителю от команды занимают место в кругу, вступают на одну ногу, другую подгибают ,руки за спиной , и начинают выталкивать друг друга из круга плечом.

Побеждает тот, кто вытолкнул соперника из круга или вынудил его встать на обе ноги. Если оба выходят из круга – ничья. Победитель приносит своей команде очко.

№2

Цель: развитие силы мышц ног, выносливости.

Организация. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают, руки занимают защитное положение у лица.

Проведение. По сигналу все игроки, прыжками из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в другую сторону, но в игре не участвует того, кто пересек линию дома последним.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.. По количеству игроков на площадке - определяется команда-победитель.

Варианты: передвигаться можно в упоре лежа, перебирая руками; либо в упоре лежа сзади, перебирая руками и ногами.

№3.

Цель: развитие быстроты.

Организация. Все занимающиеся, рассчитавшись по номерам, встают в круг, в центре которого - водящий с мячом.

Проведение: Водящий громко, назвав номер, подбрасывает мяч в воздух. Игрок с названным номером должен подскочить и поймать мяч. Если он ловит мяч, то опять встает в круг, если нет - становится водящим.

Играют установленное время, после чего отмечают игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого.

Варианты: игроки могут стоять спиной к водящему; сидеть на полу - лицом или спиной к водящему; выполнять по заданию преподавателя отжимания, приседания и т.д.

№4

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, внимания.

Организация. Занимающиеся, рассчитавшись на «первый-второй», выстраиваются в колонну по одному, дистанция - 2-3 шага. Оговариваются условные сигналы преподавателя (зрительные или звуковые) и двигательная реакция играющих.

Проведение. Колонка начинает легкий бег по залу, внимательно следя за сигналами преподавателя. Одни хлопок в ладоши - 1е номера останавливаются, 2е проползают у них под ногами. Два хлопка в ладоши - 2е номера принимают положение упор согнувшись, подбородок к груди, 1е перепрыгивают через них с опорой руками о спину.

Игра длится несколько минут. Не успевший среагировать или перепутавший двигательный ответ получает штрафной балл. Побеждает тот, кто получил меньше всего штрафных баллов.

Варианты: возможны самые разные условные сигналы преподавателя, разные двигательные реакции игроков.

№5

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, ловкости.

Организация. Игроки каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями площадки, рассчитываются по порядку номеров. В 12-15 метрах от каждой из команд установлены поворотные стойки, а посередине между ними - булава на табурете.

Проведение. Преподаватель называет любой номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку и стараются первыми схватить булаву. Кто успел первым - приносит команде очко. Булава ставится на место, преподаватель вразбивку называет номера игроков.

Варианты: создание на пути к поворотной стойке различных усложнений - огибание табуреток «змейкой», бег спиной вперед по скамейке, прыжки на одной ноге через скакалку.

№6

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Организация. Занимающиеся делятся на 2 команды. Одна команда встает к стене спиной. Другая располагается в 8-10 метрах от стены с теннисными мячами в руках.

Проведение. Игроки с мячами по одному стараются попасть в игроков у стенки. Последние стараются увернуться, не отходя от стенки. Если мяч попадает в какую-либо часть тела игрока, он выбывает из игры. Так до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки команды у стенки, после чего команды меняются местами. Побеждает команда, продержавшаяся дольше всего у стенки.

Варианты: игроки без мячей стоят на расстоянии 2 метров от стенки, лицом к ней, а игроки с мячами в 2-3 метрах позади их; задача - «выбить» игроков без мячей посредством рикошета от стенки.

№7.

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции.

Организация: Двое игроков стоят на одной линии на расстоянии 1 метр друг от друга. Ступни правых ног - впереди, левых - сзади, левые руки заложены за спину.

Проведение. Игроки должны ударами ладони правой руки в ладонь правой руки соперника заставить сместить его ступню в линии.

№8.

Цель: развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Организация. Для игры подходит половина волейбольной площадки. Выбирается водящий. Остальные произвольно располагаются на выбранной площадке.

Проведение: По сигналу преподавателя водящий начинает ловить убегающих. Поймав кого-либо он берет его за руку, и они начинают вдвоем ловить других, окружая свободными руками. Пойманный отходит в сторону. Когда пойман второй, они образуют пару и начинают ловить самостоятельно. Таким образом, количество пар все время увеличивается. Игра заканчивается, когда все будут переловлены. Отмечаются 2-3 игрока, которые были пойманы последними.

№9.

Цель: развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Организация. Занимающиеся делятся на 2-4 равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. Колонны располагаются параллельно друг другу. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих - по мячу.

Проведение. По сигналу преподавателя первый игрок передает мяч над головой второму, второй, наклонившись, прокатывает мяч по полу третьему, третий передает мяч на головой четвертому и т.д. Когда мяч доходит до последнего игрока колонны, его возвращают подобным образом первому игроку колонны.

Передача совершается 2-3 раза, после чего, команда закончившая первой, объявляется победителем.

Приложения 2

Игры для закрепления и совершенствования техники тхэквондо

№1.

Цель: совершенствование техники прямого удара рукой; воспитание способности «почувствовать» начало движения руки партнера; воспитание быстроты двигательной реакции.

Организация: Занимающиеся разбиваются в пары, принимают на дистанции вытянутых рук боевую стойку, взгляд направлен в глаза партнеру.

Проведение: Одни из партнеров старается нанести прямой удар в живот соперника, между его раздвинутыми ладонями. Партнер не допускает удара, хлопая ладонями, стараясь захватить кулак соперника в «замок» из своих ладоней.

За каждый удачный удар или «хлопок» начисляется очко. После оговоренного числа попыток партнеры меняются ролями. Побеждает набравший наибольшее число очков.

№2.

Цель: развитие способности определять слабые места в обороне противника и применять личный технический арсенал.

Организация: Преподаватель стоит перед группой. Каждый занимающийся находится в боевой стойке и внимательно следит за положением тела преподавателя.

Проведение. Преподаватель демонстрирует положения, на которые занимающиеся должны моментально реагировать соответствующими ударами в атаке.

Например: слишком низко опускает руки (тем самым открывая голову), ставит ноги на одну линию (ухудшая тем самым устойчивость тела), открывает то или иное место на туловище и т.д. Преподаватель также может создавать ситуации из боя: прямолинейная атака, момент «проваливания» в атаке, момент отступления и т.д.

Выигрывает тот, кто точнее выполнит соответствующие ситуации действия.

№3.

Цель: совершенствование техники выполнения удара рукой «бекфист» (хлест предплечьем, ударная поверхность - обратная сторона костяшек пальцев) и условий его применения при работе с партнером; воспитание быстроты двигательной реакции; воспитание способности «почувствовать» начало движения руки партнера; воспитание способности контролировать движения соперника при работе на близкой дистанции.

Организация: Занимающиеся разбиваются на пары, стоят лицом друг к другу. Стопа правой ноги - к стопе правой ноги, запястье правой руки - к запястью правой руки (руки - в накладках), левые руки прикрывают подбородки. Взгляд направлен в глаза партнеру.

Удается попытка нанесения удара или нет, партнеры возвращаются в исходное положение, запястье к запястью

Играют оговоренное количество раз, меняют стойки. Побеждает тот, чей удар большее число раз достиг цели.

Замечание: ключом к своевременному нанесению удара «бекфист» и к овладению контролем над рукой противника является расслабление мышц «играющей» руки.

№4.

Цель: закрепление, совершенствование навыков ведения боя; совершенствование применения техники ударов руками на ближней и средней дистанции и обороны от них. Совершенствование координационных способностей.

Организация. Занимающиеся разбиваются на пары.

Проведение. По сигналу преподавателя занимающиеся, передвигаясь свободно в парах пятнают друг друга руками по туловищу в структуре удара.

Играют обусловленной время. Побеждает нанесший большее число ударов.

№5.

Цель: развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции; совершенствование техники перемещений при прямолинейной атаке; совершенствование техники выполнения прямолинейных ударов рукой.

Организация. Занимающиеся, рассчитавшись на «первый-второй», разбиваются на пары, встают лицом друг к другу в боевые стойки.

Проведение. По сигналу преподавателя, начав игру, первые номера стараются достать ладонью руки грудь или живот партнера, в выпаде с «передней ноги. При этом разрешается «раздергивать» партнера, имитируя движения тела вперед, на что партнер не должен реагировать.

Первые номера получают очко за каждое такое касание. Вторые номера получают очко за своевременный уход от такого касания и лишаются очка за уход при ложной атаке первого номера. По сигналу преподавателя происходит смена ролей.

№6.

Цель: закрепление, совершенствование ухода вниз от атаки руками, ногами в голову; совершенствование техники включения комбинаций приемов; развитие ловкости, внимания, расчетливости.

Организация. Занимающиеся делятся на 2 команды, которые строятся в колонны, параллельно друг другу. На расстоянии 5 метров от начала колонн стоит преподаватель, вращающий на уровне лица длинную скакалку.

Проведение. По сигналу преподавателя в круг, очерчиваемый скакалкой, вбегают поочередно игроки из каждой команды и делают 3 раза заранее обусловленную комбинацию приемов, состоящую из ударов руками и ногами. При приближении скакалки делается присед (полуприсед) - уход от атаки в голову.

Коснувшийся скакалки - выходит из игры и отходит в сторону. Успешно выполнивший задание - встает в конец своей колонны.

Побеждает команда, в которой по окончании игры остается больше игроков.

Варианты: скакалку можно вести по низу - тогда игроки должны будут подпрыгивать (уход от удара по ногам, от подсечек); можно организовать выполнение комбинации приемов в коридоре, образованном пересечением двух окружностей - один ведущий вращает скакалку по низу, другой, стоящий от него на расстоянии - по верху, прыжком от «атаки» по ногам и «нырком» от «атаки» в голову.

№7.

Цель: совершенствование техники выполнения ударов, блоков руками и ногами; развитие ловкости, расчетливости.

Организация. Занимающиеся делятся на 2 команды, которые строятся в 2 параллельные колонны. В 5 метрах от каждой колонны устанавливается по гимнастической скамейке, символизирующей переправу (скамейки параллельны колоннами, расстояние между скамейками 0,5-0,7 м). В 5 м после скамеек проведена финишная черта.

Проведение. По сигналу первые игроки каждой команды бегут каждый к своей «переправе» и стараются пройти ее, не дав пройти партнеру. С этой целью разрешается проводить атаки и защиты руками, ногами, чтобы партнер потерял равновесие и шагнул со скамьи.

За каждый сход со скамьи дается минус балл, при этом прохождение по переправе продолжается с того же места, где было потеряно равновесие. Игрок, первый пересекший финишную черту, получает плюс 3 балла.

После того, как первые игроки пересекли финишную черту, по сигналу преподавателя «переправу» начинают вторые игроки в каждой колонне и т.д.

Побеждает команда, набравшая по завершении игры большее число очков.

№8

Цель: дальнейшее развитие координационных способностей; совершенствование техники выполнения комбинаций ударов, блоков ногами и руками.

Организация. Группа делится на 2-4 равных команды, построенных в колонны по одному за общей стартовой чертой. Расстояние между колоннами 2-3 метра. Перед каждой командой продольно ставится по гимнастической скамье, на которых равно удаленно расположены по 3-5 набивных мяча, а в 10 метрах за скамьей - поворотная отметка.

Проведение. По сигналу преподавателя первые игроки каждой команды стартуют, пробегают по скамейке, выполняя перед каждым мячом заранее оговоренный удар, блок или комбинацию из ударов, блоков руками и ногами. Затем, добегают до поворотной отметки, огибают ее и возвращаются назад, давая возможность стартовать следующему игроку касанием руки об руку.

Если игрок при движении по скамье теряет равновесие, то должен пройти ее с самого начала. Побеждает команда, закончившая первой.

№9.

Цель: закрепление, совершенствование техники ударов, блоков руками и ногами, совершенствование морально-волевой подготовки, необходимой для ведения .

Организация. Занимающиеся делятся на 2 команды, которые строятся в шеренгу по одному на противоположных краях поля; на руках у всех – накладки. На середине поля устанавливается набивной мяч. За линией каждой команды чертится окружность диаметром 2 метра, в центре которой устанавливается картонный короб (ведро и т.п. - куда можно было бы положить мяч).

Проведение. По сигналу преподавателя игроки обеих команд стараются захватить мяч и, вбежав в двухметровый круг, положить мяч в короб, за что команде и присуждается очко.

Запрещается: наносить удары руками, ногами в голову; атаковать игрока без мяча; делать подсечки игроку в процессе его бега;

Команды играют заранее определенное время. За нарушение вышеуказанных запретов мяч отдается соперникам. Побеждает команда, заработавшая большее число очков.

Варианты: возможно применение шлемов для головы, накладок на голени и предплечья, биндажей - в зависимости от упрощения или усложнения правил игры, возрасти играющих и т.д.

№10.

Цель: совершенствование способности ориентироваться в пространстве; совершенствование ударной техники рук, ног.

Организация. Посредством 4-х гимнастических скамеек огораживается игровое поле, на которое входят первые 4 игрока. Один - «ведущий» (с завязанными глазами), имеет на руках и ногах накладки и размещается в центре этого игрового поля. Трое остальных - вокруг него, в пределах поля.

Проведение. По сигналу преподавателя трое игроков начинают двигаться вокруг «ведущего» и подавать различные сигналы голосом, хлопками рук или топанием ног. «Ведущий», ориентируясь на эти сигналы, стремится попасть в кого-либо ударом руки или ноги. По истечении 2-5 минут партнеры меняются ролями.

Побеждает, нанеся наибольшее количество ударов.