

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Красносельцев Павел Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие скоростных способностей обучающихся 7-8 лет во внеучебной
деятельности в тхэквондо

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
И.о. зав. кафедрой Логинов Д. В.

(дата, подпись)

Руководитель доцент Люлина Н.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Красносельцев П.А.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО	7
1.1 Понятие скоростных способностей в спорте	7
1.2 Возрастные особенности обучающихся 7-8 лет	10
1.3 Методы и средства развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет	14
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1 Методы исследования	21
2.2 Организация исследования	24
Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ В ТХЭКВОНДО	25
3.1 Разработка комплекса упражнений для развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет, занимающихся тхэквондо	26
3.2 Обсуждение педагогического эксперимента	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	31
ПРИЛОЖЕНИЕ	35

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. 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. Основной 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. 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% [36].

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 [40].

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. 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 зрителя, 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 [13].

В боевых искусствах, говоря о скорости, мы имеем в виду не расстояние и время, а способность передвигаться быстрее соперника.

В практике боевых искусств под скоростью подразумевается способность перемещать тело или какую-либо его часть из одной точки в другую за как можно более короткий отрезок времени. Строго говоря, способность эта врожденная, однако ее можно развивать определенными упражнениями. Тренировка скорости в первую очередь заключается в оттачивание техники эффективности движений. На максимальном уровне своего развития скорость характеризуется высокой степенью отточенности мастерства при выполнении любых действий.

Объект: тренировочный процесс обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

Предмет: комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

Цель: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить комплекс упражнений для повышения показателей быстроты у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой теме.
2. Разработать комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.
3. Проверить опытно - экспериментальным путем эффективность внедрения комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

Гипотеза. Предполагалось, что применение во внеучебной деятельности предложенного комплекса упражнений повысит показатели скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

Научная новизна. Впервые рассмотрена проблема развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо во внеучебной деятельности. Наша работа обобщает научно-методический опыт на этой основе предлагает методы для развития скоростных способностей у мальчиков 7-8 лет в тхэквондо.

Практическая значимость. Материалы данного исследования могут быть использованы в рамках образовательного процесса по подготовке тренеров и спортсменов.

Решение поставленных задач определило следующие методы исследования:

1. Анализ научно методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической обработки полученных данных

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

1.1 Понятие скоростных способностей в спорте

Скоростные способности – это способность человека выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Быстрота делится на 3 основные группы:

1) частота движений (бег)

2) быстрота двигательных реакций – это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

3) быстрота одиночного движения [34]

У каждого человека существует такое явление, когда он не может превзойти свой результат.

Скоростной барьер – это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Наиболее сенситивными (благоприятными) периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет [11].

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

1. Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека.

2. Морфологические особенности мышечной ткани, ее композиции (т.е. соотношение быстрых и медленных волокон).

3. Сила мышц.

4. Способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное.

5. Энергетические запасы в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ).

6. Амплитуда движений или другими словами степень подвижности в суставах.

7. Способность к координации движений при скоростной работе.

8. Биологический ритм жизнедеятельности организма.

9. Пол и возраст.

10. Скоростные природные задатки и способности человека [1].

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; передачи возбуждения в центральную нервную систему; перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от подвижности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа [16].

С биохимической точки зрения, быстрота движений зависит от концентрации аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов

(анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10% [8].

Общая подвижность или скорость тела зависят от нескольких физиологических факторов:

1.Скорости восприятия – той быстроты, с которой вы осознаете, что вам требуется выполнить определенное действие.

Пример. Соперник наносит Вам удар рукой, на который вы отвечаете блоком. Прежде чем вы поставите блок, ваш мозг должен осознать, что Вам угрожает опасность и необходимо предпринять немедленные действия для ее предотвращения.

2.Скорости реакции – быстроты, с которой вы выбираете ответные действия и начинаете осуществлять их.

Пример. Как только Ваш мозг осознает, что на удар противника необходимо отреагировать ответным действием, он выбирает наиболее эффективный способ ответа из ряда возможных и посылает в соответствующий участок тела сигнал приступить к его выполнению.

3.Скорости выполнения – быстроты, с которой ваше тело, восприняв сигнал мозга, выполняет ответное действие.

Пример. Ваш мозг определяет, что на удар соперника необходимо ответить блоком верхнего уровня, и посылает команду руке и верхней части тела занять соответствующее положение. Скорость, с которой ваши рука и тело отреагируют на эту команду, и будет скоростью выполнения [35].

4.Скорости восстановления – быстроты, с которой Вы способны вернуться в состояние готовности.

Пример. После проведения блока верхнего уровня вам требуется вернуть руку в защитное положение и подготовить тело к выполнению следующего действия.

Скорость восприятия, реакции, выполнения и восстановления можно успешно воспитывать на тренировках. Изменения в лучшую сторону вы

начнете замечать уже после нескольких первых недель занятий, однако реальный прогресс наступит только через год упорных тренировок, когда тело и мозг научатся работать согласованно, как единый и слаженный механизм. Наиболее эффективный и быстрый способ развития скорости – постоянные и упорные тренировки. Помните, что скорость не подразумевает суетливость. Для скорости необходимы уверенные и точные движения.

1.2 Возрастные особенности мальчиков 7-8 лет

В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета на этом еще не заканчивается, отсюда его большая гибкость и подвижность, как открывающие значительные возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта, так и таящие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития). Вот почему соразмерность мебели, за которой занимается младший школьник, правильная посадка за столом и партой – важнейшие условия, для нормального физического развития ребенка, его осанки, условия всей его дальнейшей работоспособности.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, увеличивается их объем, растет общая мышечная сила. Крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но им сложнее выполнять мелкие движения, требующие точности. Окостенение фаланг рук заканчивается к девяти – одиннадцати годам, а запястья – к десяти – двенадцати. Если учесть это обстоятельство, то становится понятным, почему младший школьник часто с большим трудом справляется с письменными заданиями. У него быстро утомляется кисть руки, он не может писать очень быстро и долго. Перегружать младших школьников, особенно учащихся 1-2 классов,

письменными заданиями не следует. Встречающееся у детей желание переписать графически плохо выполненное задание чаще всего не улучшает результатов [20].

Таким образом, в младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольным, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, относительно устойчивой становится деятельность сердечно-сосудистой системы, наступает большее равновесие процессов нервного возбуждения и торможения. Все это исключительно важно потому, что начало школьной жизни – это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости. У младшего школьника интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо [23].

Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается после семи лет. Особенно увеличиваются лобные доли, играющие большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности человека [9].

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания, самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников [32]. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, отсюда непоседливость младших школьников.

Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых – необходимые внешние условия для формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Все это исключительно важно потому, что начало школьной жизни – это начало новой, особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости [3].

В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от детей младшего школьного возраста значительно больше энергетических затрат по сравнению с подростками и взрослыми.

У детей в возрасте 7-8 лет сила мышц ведущей стороны туловища и ведущих конечностей оказывается незначительно больше, чем сила другой стороны туловища и конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Важную роль в организации тренировочного процесса у детей младшего школьного возраста играют правильная организация и построение тренировочных занятий [15].

Содержание тренировочных занятий должно определяться с учетом физической подготовленности воспитанников. Нагрузка не должна быть чрезмерной.

Необходимо учитывать, что в младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость, наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений [2].

Особое внимание в процессе тренировки следует уделять развитию мелкой моторики и координации работы рук. Занятия в тренировочной группе играют немаловажную роль в развитии произвольной регуляции движений рук: выполнение заданий на развитие точных и согласованных между собой движений рук (с помощью упражнений с предметами), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

При организации занятий в тренировочных группах детей младшего школьного возраста необходимо учитывать, что следует уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника – сколиоз. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной и правильной осанки у детей [6].

Условия формирования внимания:

- 1) хороший темп занятия и продуманная его организация;
- 2) четкость, доступность и краткость пояснений, инструкций, указаний, которые тренер дает до работы и не повторяет во время выполнения детьми заданий;
- 3) максимальная опора на активную мыслительную деятельность детей;
- 4) разнообразие видов и форм работы, подчиненных основной задаче и теме занятия;
- 5) включение в работу всех детей без исключений;
- 6) проведение упражнений на развитие внимания.

При проведении занятий в тренировочной группе младших школьников тренеру необходимо учитывать специфику мышления детей этого возрастного периода. В этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени – путем осознания, продуманного освоения технического действия [10]. Поэтому обучение

целостному упражнению будет иметь в этом возрасте больший успех, чем разучивание его расчленено.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, которые требуют проявления силы, ловкости, быстроты реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Психолого-педагогический эффект подвижных игр достаточно велик. В процессе игровой деятельности развиваются все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [19].

Одна из главных задач тренера при работе с детьми в данном возрастном периоде – способствовать развитию и становлению рефлексивных способностей ребенка. Опираясь на способность младшего школьника к пониманию и принятию целей, тренеру необходимо обращать его внимание на собственное поведение и деятельность, а особенно на поведение и деятельность сверстников и значимых взрослых. Именно через анализ личностных черт, способов поведения, особенностей отношений и общения, окружающих происходит их оценка, затем реализуется процесс переноса этих характеристик на себя и осуществляется сравнение.

Практические приемы развития рефлексии в группе детей младшего школьного возраста:

- 1) выявление уровня трудности, эмоционального отношения к заданию (выполнять задание было: трудно, нетрудно, легко);
- 2) развитие оценочной деятельности сверстников;
- 3) выделение детьми критериев оценки (почему я получаю эту оценку);
- 4) выявление самооценки детей (соотнесение своей деятельности с выделенными критериями).

1.3 Методы и средства развития скоростных способностей у мальчиков

7-8 лет

Основными методами развития скоростных способностей являются:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает в себя:

а) Методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения.

б) Методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорения по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 секунд) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд [41].

Соревновательный метод подразумевает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательный метод может применяться в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты) и финальных соревнований.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [7].

1. Упражнения, которые воздействуют на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, единоборствах, спортивных играх и др.).

Для развития скоростных способностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Основными средствами развития быстроты движений служат упражнения, которые выполняются с предельной либо околопредельной скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения [33].

Собственно, скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15-20 секунд) и анаэробным элактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально).

В качестве общеподготовительных упражнений в физическом воспитании и спорте наиболее широко используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия.

В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

При использовании специально подготовительных упражнений с отягощениями в целях воспитания быстроты движений, вес отягощения должен быть в пределах до 15-20% от максимума [4]. Целостные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств воспитания быстроты главным образом в видах спорта с ярко выраженными скоростными признаками (спринтерские виды).

После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями [29].

Чтобы этого не произошло, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы:

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение.

Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или снаряжения, — уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях [30].

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет

приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору; бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений.

Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений и возрастет степень ускорений и мощность производимой работы.

Но подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения [25].

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.) [28].

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно небольшой, даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений;

во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет [26].

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

1. Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека.
2. Морфологические особенности мышечной ткани, ее композиции (т.е. соотношение быстрых и медленных волокон).
3. Сила мышц.
4. Способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное.
5. Энергетические запасы в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ).
6. Амплитуда движений, или иначе говоря степень подвижности в суставах.
7. Способность к координации движений при скоростной работе.
8. Биологический ритм жизнедеятельности организма.
9. Возраст и пол.
10. Скоростные природные задатки и способности человека [22].

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть, она зависит от лабильности нервных процессов.

Скорость восприятия, реакции, выполнения и восстановления можно успешно развивать на тренировках. Изменения в лучшую сторону Вы начнете замечать уже после нескольких первых недель занятий, но реальный прогресс наступит только через год упорных тренировок, когда тело и мозг научатся работать согласованно, как единый механизм. Наиболее быстрый и эффективный способ развития скорости - постоянные и интенсивные тренировки. Помните, что скорость не подразумевает суетливость. Для скорости необходимы выверенные и точные движения.

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость.

Одна из главных задач тренера в данном возрастном периоде - способствовать развитию и становлению рефлексивных способностей ребенка. Опираясь на способность младшего школьника к пониманию и принятию целей, тренеру необходимо обращать его внимание на собственное поведение и деятельность, а особенно на поведение и деятельность сверстников и значимых взрослых. Именно через анализ личностных черт, способов поведения, особенностей отношений и общения, окружающих происходит их оценка, затем реализуется процесс переноса этих характеристик на себя и осуществляется сравнение [27].

При организации занятий в тренировочных группах детей младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы
2. Метод контрольных испытаний
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической обработки результатов

Анализ научно – методической литературы

Этот метод был использован нами для более четкого и точного изложения методологии исследования и определения общих теоретических положений, а также для определения степени научной проработки данной проблемы. В процессе изучения литературы мы установили, как и насколько эта проблема освещается в общенаучных работах и специальных работах по этой проблеме, отражая результаты соответствующих исследований.

В это же время мы узнали, по каким вопросам ведутся научные споры, которые должны быть изучены, связаны с различными научными концепциями и идеями, вопросы, которые еще не были решены, и на основе этого мы определили области своего исследования по проблеме для воспитания скоростных способностей. Кроме того, проработанная нами литература стала основой для написания первой главы выпускной квалификационной работы.

Контрольные испытания

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью учащихся. В связи с этим, в последние годы особенно широкое распространение получила

методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, тестов, проб и упражнений [5].

Использование контрольных нормативов и тестов в области физического воспитания и спорта может помочь решить следующие задачи:

- Выявить общий уровень тренированности у спортсменов с помощью комплексных методов тестирования, включающие оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств.
- Выявить степень специальной тренированности спортсменов с помощью комплексных методов тестирования, включающие оценку функционального состояния внутренних органов, определение степени развития двигательных и психических качеств, а также степени овладения техническими и тактическими навыками.
- Выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней).
- Изучить методы отбора талантливых спортсменов.
- Рационализировать существующие системы тренировки.
- Изучить систему планирования процесса тренировки.
- Развить у спортсменов самостоятельность и сознательное отношение к выполнению упражнений и повысить самоконтроль.
- Проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики.
- Установить контрольные нормативы для различных периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.
- Подобрать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Педагогический эксперимент

Слово «эксперимент» в переводе с латинского (*experimentum*) означает «опыт», «испытание», «проба». Педагогический эксперимент — это научно

поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, регулирующих то, что уже существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер [24].

Педагогический эксперимент требует обоснования рабочей гипотезы, разработки исследуемого вопроса, составления детального плана проведения эксперимента, строгого соблюдения намеченного плана, точной фиксации результатов, тщательного анализа полученных данных, формулировки окончательных выводов. Научной гипотезе, то есть, предположению, которое подвергается опытной проверке, принадлежит определяющая роль. Эксперимент замышляется и проводится для того, чтобы проверить возникшую гипотезу. Исследования «очищают» гипотезы, устраняют некоторые из них, корректируют другие.

Исследование гипотезы — это форма перехода от наблюдения явлений к раскрытию законов их развития.

Математико-статистические методы

Математические и статистические методы в педагогике применяются для обработки данных, которые получены методами опроса и эксперимента, а также для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями. Они помогают оценить результаты эксперимента, повышают надежность выводов, дают основания для теоретических обобщений [18]. Обработка полученных результатов математическими методами по специальным формулам позволяет наглядно отобразить выявленные зависимости в виде графиков, таблиц, диаграмм.

Использование методов математической статистики помогает сделать объективные, научно обоснованные выводы при анализе результатов обучения, воспитания, развития, физкультурно-спортивной деятельности, показателей, которые характеризуют психофизическое состояние человека при занятиях физическими упражнениями.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

1 этап – Теоретический (сентябрь 2023) – поиск необходимых источников научно-методической литературы. Обзор и анализ средств для подбора комплекса упражнений, направленного для развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

2 этап – Экспериментальный (октябрь 2023 - май 2024) – подготовка теоретической части эксперимента, проведение первичного тестирования, внедрение разработанного комплекса упражнений в опытно-экспериментальную работу.

3 этап – аналитический (май - октябрь 2024) – анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработка, систематизация и обобщение результатов исследования.

Исследование проводилось в городе Красноярске на базе МБОУ СОШ №36. В эксперименте принимали участие обучающиеся 7-8 лет (мальчики), составляющие контрольную и экспериментальную группу по 8 человек.

Первый тест был взят из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо — это бег 30 метров (измеряется в секундах).

Второй тест был взят из тестов в физическом развитии школьников, разработанных Лях В.И. - это челночный бег 3X10 метров (измеряется в секундах).

Третий тест был взят из авторской программы Каташина Валерия Юрьевича по виду спорта тхэквондо, утвержденной методическим советом — это удары ногой на уровень живота за 10 секунд (измеряется количеством ударов).

Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7- 8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

3.1 Разработка комплекса упражнений для развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо

На данном этапе, был подобран комплекс упражнений по общей физической подготовке, который направлен на развитие скоростных способностей у занимающихся 7-8 лет занимающихся тхэквондо.

Таблица 1 – комплекс упражнений для развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет

Метод	Средство	Содержание компонентов			
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Интенсивность
Игровой	«Пятнашки»	1'	5	30''	Максимальная
	«Петушиные бои»	1'	2	30''	Максимальная
	«Снайпер»	4'	2	1'	максимальная
Повторный	Проведение ударов по высоким мишеням	10 раз	4	Чсс 100-110	максимальная
Переменный	Бег на месте с ударами руками с изменением темпа	1'	3	45''	максимальная
Соревновательный	Бег из разных И.п. на определенный сигнал	30 метров	5	1'	максимальная

Комплекс состоит из 6 упражнений. Он вводился в экспериментальную группу с января месяца 2024 года один раз в неделю в основную часть тренировочного занятия. Каждую среду занимающиеся выполняли комплекс.

Время на выполнение данного комплекса составляет 31 минуту с учетом отдыха. Каждое упражнение выполняется с максимальной интенсивностью.

3.2 Обсуждение педагогического эксперимента

Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, мы получили следующие результаты. При сравнении первичного и повторного тестирования контрольной группы нами был выявлен прирост в тесте «бег 30 метров» 4,3%. В тесте «челночный бег 3x10 метров» прирост составил 3%. В тесте «удары ногами за 10 секунд» прирост составил 12%.

Таблица 2 - результаты первичного и повторного тестирования контрольной группы

ФИО	Бег 30 метров (сек)		Челночный бег 3x10 метров (сек)		Удары ногами за 10 секунд (кол-во ударов)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Исаев	7,2	6,8	10,0	9,7	9	11
Муравьев	7,0	6,8	10,1	9,9	8	9
Ерохин	6,9	6,7	9,9	9,8	10	10
Лалетин	6,8	6,6	9,7	9,6	8	9
Дылгиров	7,0	6,8	9,6	9,6	6	7
Мухин	6,6	6,5	9,6	9,5	8	9
Брюханов	6,8	6,6	9,7	9,7	7	8
Средний показатель	6,9	6,6	9,8	9,6	8	9

В результате проведения педагогического эксперимента были получены следующие результаты. При первичном и повторном тестировании экспериментальной группы был выявлен прирост в тесте «бег 30 метров» 5,9%. В тесте «челночный бег 3x10 метров» прирост - 4%. В тесте «удары ногами за 10 секунд» прирост составил 33%.

Таблица 3 - результаты первичного и повторного тестирования экспериментальной группы

ФИО	Бег 30 метров (сек)	Челночный бег 3x10	Удары ногами за 10
-----	---------------------	--------------------	--------------------

			метров (сек)		секунд (кол-во ударов)	
	До экспери-мента	После экспери-мента	До экспери-мента	После экспери-мента	До экспери-мента	После экспери-мента
Быков	6,8	6,4	9,8	9,6	8	11
Турутин	6,5	6,2	9,7	9,4	11	13
Хачатрян	6,8	6,5	10,2	9,8	9	12
Широков	6,7	6,3	9,9	9,6	10	14
Ганюшкин	6,8	6,5	9,9	9,5	8	11
Дудушкин	6,9	6,4	10,2	9,7	7	10
Гайсин	6,7	6,3	9,7	9,5	10	13
Средний показатель	6,7	6,3	9,9	9,5	9	12

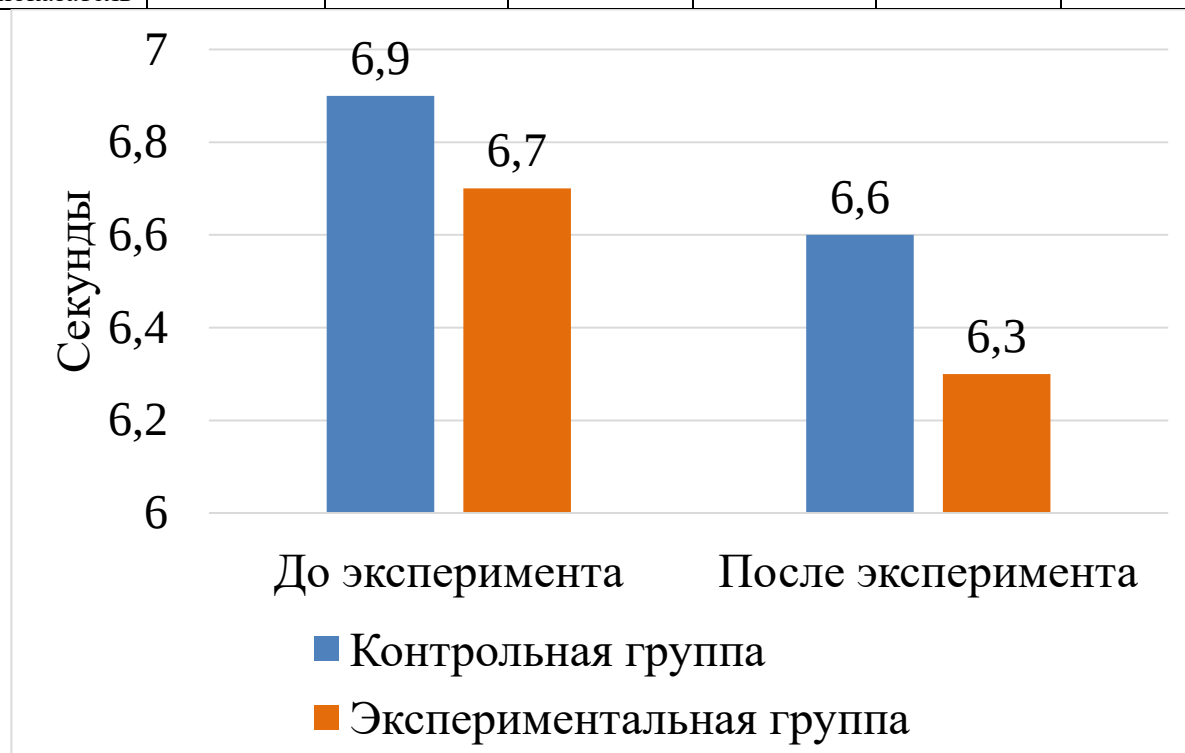


Рисунок 1. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо «бег 30 метров» (сек)

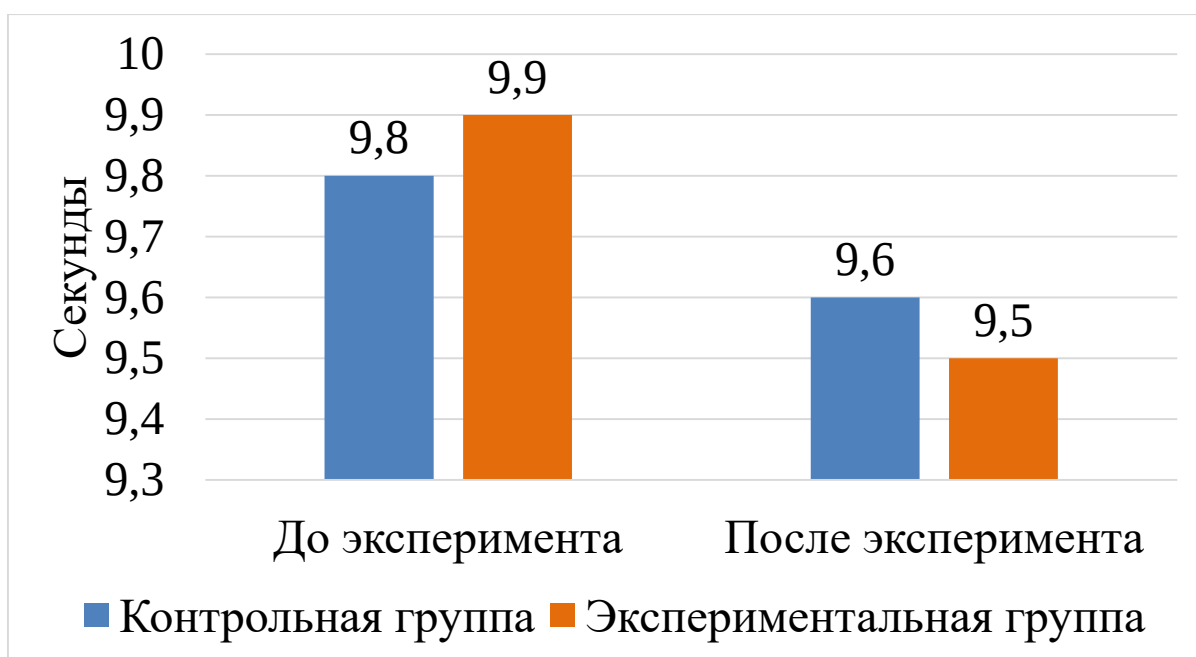


Рисунок 2. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7- лет в тхэквондо «челночный бег 3х10 метров» (сек)

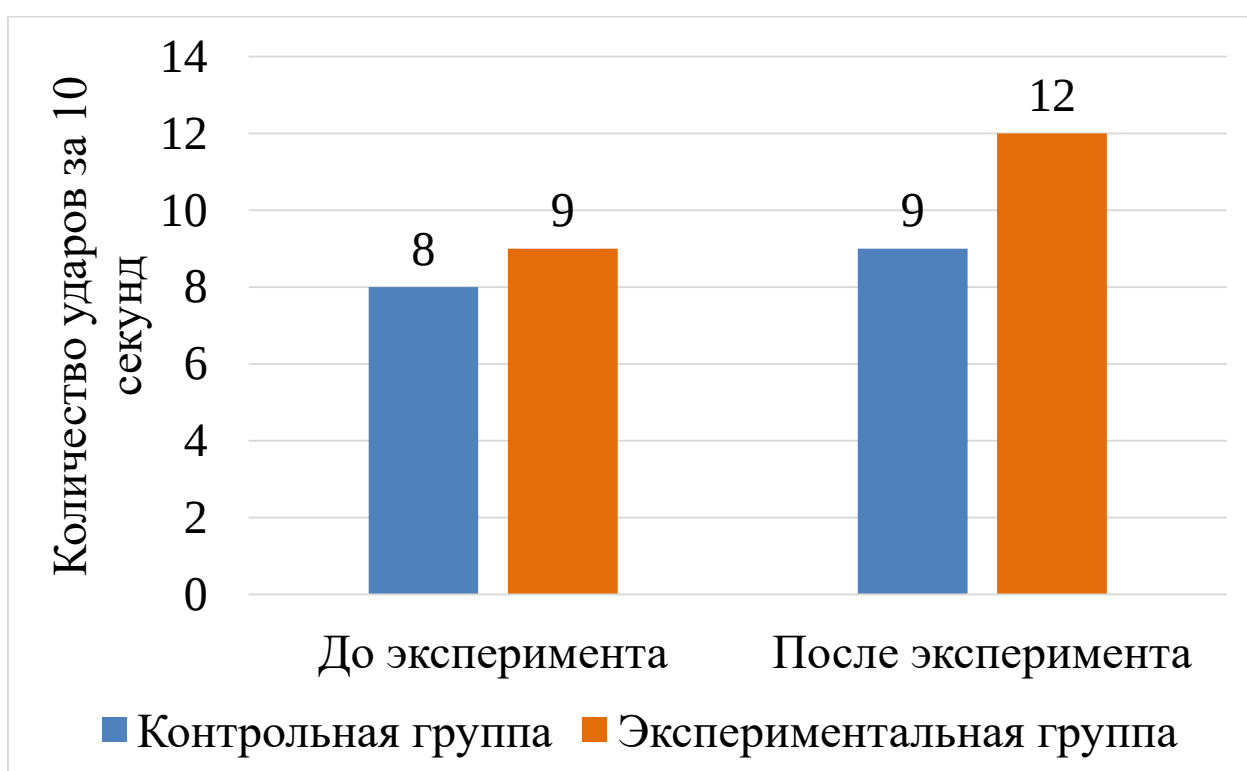


Рисунок 3. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет занимающихся тхэквондо «удары ногами на уровень живота с двух стоек за 10 секунд» (кол-во ударов)

Таблица 4 - анализ показателей скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо в контрольной и экспериментальной группах

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	%
Бег 30 метров	ЭГ	6,7	6,3	0,4	5,9
	КГ	6,9	6,6	0,3	4,3
Челночный бег 3х 10метров	ЭГ	9,9	9,5	0,4	4
	КГ	9,8	9,6	0,3	3
Удары ногами за 10 секунд	ЭГ	9	12	3	33
	КГ	8	9	1	12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. В ходе изучения научно-методической литературы было отмечено, что по вопросу развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет, занимающихся тхэквондо, уделяется недостаточно внимания, и он требует дальнейшего исследования.

2. В рамках педагогического эксперимента был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей обучающихся 7-8 лет в тхэквондо.

3. Экспериментальным путем проверена эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие скоростных способностей обучающихся младшего школьного возраста во внеучебное время в тхэквондо.

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты:

- в контрольной группе показатели: «Бег 30 метров» улучшились на 4.3%. «Челночный бег 3х10 метров» улучшились на 3%. «Удары ногой за 10 секунд» улучшились на 12%.

- в экспериментальной группе показатели: «Бег 30 метров» улучшились на 5,9%. «Челночный бег 3х10 метров» улучшились на 4%. «Удары ногой за 10 секунд» улучшились на 33%.

Таким образом, задачи, поставленные в ходе эксперимента выполнены, рабочая гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2013 - 235с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, А.А. Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Блинов, Н.Г., Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева – М.: Физкультура и спорт, 2014 -200с.
4. Бочаров, М. И. Спортивная метрология: учеб. пособие / М.И. Бочаров. – Ухта: УГТУ, 2022. – 156 с.
5. Буйнов, Л.Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г. Буйнов, Л.П. Макарова, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 4. – С. 242
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский –М.: Физическая культура и спорт, 2019 – 330 с.
7. Виноградов М.Н. Физиология трудовых процессов. -2-е издание / М.Н Виноградов – М.: Медицина, 2022 – с 228-238
8. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков – М.: «Здоровье», 2021. – 88с.
9. Герасимова, Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры / Т.В. Герасимова // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта, 2013 –27с.
10. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунув. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 264с.
11. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2011 - 186с.

12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский – Минск: Нар.асвета, 2021. – 204с.
13. Данилова, Е.Н. Специфика и проблемы спортивного отбора в тхэквондо. Возможности повышения его эффективности / Е.Н. Данилова – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2021. – 231 с.
14. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев – М.: Физкультура и спорт, 2004 -214с.
15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2010. – 264с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 2020 – 39с.
17. Иванов, И.В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И.В. Иванов - Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2014. - 56 с.
18. Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте / Л. В. Капилевич. – Томск: Томский политехнический университет, 2021. – 172 с.
19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. - №1. – С. 15-19.
20. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеманов - М.: Издательский центр «Академия», 2020 - 251 с
21. Кофман Л.Б. Физическая культура / Л.Б. Кофман – М.: Просвещение, 2016 – 113с.
22. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2023 - 440 с.
23. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта / П. Кунат // Психология и современный спорт. – М., 2023. – 224 с.

24. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников 2-е издание / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2022 - 64 с.
25. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания / Е.Н. Литвинов – М.: Просвещение, 2016 – 83с.
26. Максименко, А.М Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2012 -165с.
27. Максачук, Е.П. Ценности физической культуры и спорта в жизни подрастающего поколения / Е.П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2015. - №1. – С. 39-41.
28. Маркевич, Е.М. Психология спортивной личности / Е.М. Маркевич // Спорт медицина: наука и практика. – Москва, 2010. – № 1. – С. 16–22.
29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 280с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 2021 - 85с.
31. Мейксон, Г.Б. Физическое воспитание / Г.Б. Мейксон. – М.: Физкультура и спорт, 2015. - 235с.
32. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 2012. -280 с.
33. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2013 – 354 с.
34. Платонов, В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: СААМ. - 2015. - С. 20-23.
35. Решетников Н.В. Физическая культура Учебник / Н.В. Решетников – М.: Академия, 2018 – 288с.
36. Сахарова, М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных тхэквондистов в годичном цикле / М.В. Сахарова // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2019. – С.50–51.

37. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта/ Ф.П. Суслов. – М.: Физкультура и спорт, 2011 -105 с.
38. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.
40. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2020 - 480 с..

Приложение А

Контрольно-измерительные тесты

Первый тест был взят из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо — это бег 30 метров (измеряется в секундах).

Выполняется из положения высокого старта. По команде «на старт» толчковая нога ставится перед стартовой линией, вторая нога на 1,5-2 стопы сзади. По команде «внимание» туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на переднюю ногу. По команде «марш» спортсмен выполняет бег со слегка наклоненным вперед туловищем. Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение туловища. Дается одна попытка.

Второй тест был взят из тестов в физическом воспитании школьников, разработанных Лях В.И. - это челночный бег 3X10 метров (измеряется в секундах).

Упражнение выполняется из исходного положения высокий старт. По команде «на старт» спортсмены принимают исходное положение высокого старта и становятся перед стартовой линией. По команде «внимание» туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на переднюю ногу. По команде «марш» спортсмен выполняет бег. После прохождения 10 метров перед линией финиша необходим выполнить стопорящий шаг, сделать разворот на 180 градусов и задеть линию и продолжить бег до линии старта. Перед линией старта так же выполняем разворот и продолжаем бежать до финиша. Дается одна попытка на выполнение задания.

Третий тест был взят из авторской программы Каташина Валерия Юрьевича по виду спорта тхэквондо, утвержденной методическим советом — это удары ногой на уровень живота за 10 секунд (измеряется количеством ударов).

И.П. – стойка «моа соги». По первому сигналу спортсмен начинает наносить удар «ап чаги» по лапе правой ногой на уровень живота с правосторонней стойки. По второму сигналу спортсмен меняет стойку на левостороннюю и наносит удары по лапе левой ногой. Время выполнения по 10 секунд с каждой стойки. Засчитывается наилучший результат из двух стоек.

Приложение Б

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо

Упражнение 1. «Пятнашки». Спортсмены разбиваются на пары. Цель игры сделать в каждом раунде как можно больше касаний противника и при этом не дать сопернику задеть себя. Касаться нужно определенных зон. Один раунд длится 1 минуту. Перерыв между раундами 30 секунд. Первый раунд нужно задеть ладонью колено противника. В следующем раунде нужно задеть грудь или живот. В третьем раунде надо задеть плечи либо голову. В четвертом раунде нужно наступить на ногу соперника. В заключительном раунде можно задевать любую часть тела из указанных ранее. Побеждает тот, кто нанес большее количество касаний.

Упражнение 2. Проведение ударов по высоким мишеням. Исходное положение стойка «неуче соги пальмок деби маки». Удар выполняется с предварительным разбегом из и.п.. После разбега толчком одной выполняется прыжок вверх и этой же ногой выполняем удар по лапе, находящейся на высоте больше собственного роста на 10-20 сантиметров. В данном упражнении используются только 4 удара ногами (ап чаги, долео чаги, панде-долео чаги, твит чаги) по 5 раз с каждой ноги. Отдых до полного восстановления.

Упражнение 3. «Петушиные бои». Ребята делятся на пары. Стоя на левой ноге, правой рукой взять правую согнутую ногу. Цель игры прыжком на одной и толчком плеча вывести из равновесия соперника и не дать ему уронить себя. Один раунд длится 1 минуту. Во втором раунде смена ног. Отдых между раундами 30 секунд.

Упражнение 4. Бег на месте с ударами руками с изменением темпа.

Из и.п. стоя, по команде спортсмены начинают выполнять бег на месте с прямыми ударами руками в среднем темпе. По второму сигналу темп увеличивается до максимального. По следующему сигналу темп снижается до среднего. Такой один раунд длится 1 минуту. Всего 3 подхода. Отдых между раундами 45 секунд.

Упражнение 5. «снайпер». Игроки делятся на две команды. В каждой команде выбирается по одному капитану. Команды занимают свои половины на поле. Площадка разделена центральной линией, за которую нельзя заходить. Капитаны команд становятся на противоположные стороны. Цель каждой команды выбить как можно больше игроков за отведенное время. Если мяч после отскока от земли попадает по игроку, то такое «выбивание» не засчитывается. Игра длится 4 минуты. По истечению времени наступает отдых 1 минуту, а затем команды меняются сторонами. Побеждает команда, которая по итогам двух раундов выбила большее количество человек.

Упражнение 6. Бег из разных исходных положений на определенный сигнал. Спортсмены делятся на 2-3 команды (в зависимости от количества человек). Из различных исходных положений (например: спиной вперед, лежа на животе, упор углом...) ребята выполняют ускорение до конуса, огибают его и возвращаются к своей команде. Стартовать можно только по хлопку. В процессе упражнения будут подаваться другие различные сигналы (например: свисток, двойной хлопок...) на которые дети не должны реагировать.