

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 педагогики

Артюк Андрей Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**«Игровые задания как эффективное средство формирования технико-
тактических действий юных тхэквондистов (на примере школьной
спортивной секции)»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой педагогики, доктор
педагогических наук, профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент Строгова Н.Е.

(дата, подпись)

Обучающийся Артюк А.С.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью игровых заданий	10
1.1. Место игровых заданий в спортивной тренировке юных тхэквондистов и их воздействие на организм детей младшего школьного возраста	10
1.2. Классификация игровых заданий	18
1.3. Особенности распределения игровых заданий при тренировке юных тхэквондистов	26
<i>Выводы по первой главе</i>	<i>31</i>
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью игровых заданий	32
2.1. Обоснование комплекса игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов ...	32
2.2. Апробация комплекса игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов ...	52
2.3. Анализ результатов проведённой опытно-экспериментальной работы по формированию технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью комплекса игровых заданий.	59
<i>Выводы по второй главе</i>	<i>64</i>
Заключение	65
Практические рекомендации	68
Список использованных источников	69

Введение

Актуальность. В настоящее время в соревновательной деятельности юных тхэквондистов значительно увеличилось количество технико-тактических приемов. Такая подготовка юных спортсменов требует быстроты проявления сложной моторной реакции, быстрого выполнения экспромтных специальных двигательных действий, умения дифференцировать временно-пространственные и динамические характеристики специальных движений, быстроты и точности двигательного действия.

Традиционные тренировочные средства технико-тактической подготовки, применяемые на тренировках юных тхэквондистов, в основном выполняются в заранее установленных условиях и только в отдельных случаях – в условиях элементарной неопределенности. Такие условия выполнения упражнений быстро становятся привычными для юных спортсменов, поэтому в тренировочный процесс важно включать специальные упражнения повышенной координационной сложности, очевидной новизной постановки психомоторных задач, различными начальными и конечными положениями применяемых упражнений, необычностью способов выполнения двигательных действий, увеличением числа альтернатив. Важно постоянно изменять условия тренировочной деятельности, усложнять требования к выполнению двигательных действий, научить занимающихся принимать правильные решения в ходе поединка, адекватно оценивать ситуации соревновательной деятельности и собственные двигательные возможности.

Мнения специалистов, анализирующих процесс формирования технико-тактических двигательных действий у юных спортсменов, разделились: одни предлагают определенный набор средств технической подготовки; другие уделяют внимание поиску рациональной структуры двигательных действий, а третьи предпочитают уменьшить время на

выполнение специального двигательного действия, приближая его к соревновательным условиям.

Как показывает анализ научных данных, полученных в результате исследований в различных видах спорта, применение игровых заданий в тренировочном процессе детей 7-10 лет имеет ряд преимуществ. Данный метод проведения занятий наиболее соответствует возрастным и функциональным особенностям детей младшего школьного возраста.

Однако практика применения игровых заданий во время учебно-тренировочных занятий сводится лишь к проведению эстафет или самостоятельным играм занимающихся (в перерывах или перед занятием). Иногда проводятся специальные игровые занятия, но они включают в себя только такие игры, как баскетбол, футбол или регби. В учебных пособиях по тхэквондо вопрос об использовании игрового метода в процессе подготовки либо полностью отсутствует, либо изложен в плане общих рекомендаций.

В спортивных единоборствах тактические приемы значительно богаче и в большей степени влияют на спортивный результат. Основу спортивной тактики составляет высокое мастерство – результат регулярных тренировок. В тактическую подготовку входит изучение спортсменом всевозможных приемов, как и в каких условиях их нужно применять. Обладая знаниями различных тактических построений, спортсмены могут применять их в ходе поединка. Тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Под общей понимается изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях, по возможности приближенных к условиям избранной спортивной деятельности. Специальная же техническая подготовка строится непосредственно на материале избранного вида спорта и направлена на углубленное совершенствование характерных для него способностей, умений, навыков. Тактическая подготовка находится в неразрывной связи с другими видами спортивной подготовки: технической, физической, психологической, морально-волевой. В спортивных единоборствах тактика

определяет поведение спортсмена в различные моменты соревнований. Спортсмен использует отвлекающие и обманные действия, чем выводит противника в заблуждение, применяет наиболее действенные приемы в решающие моменты схватки. Тактика предусматривает также умение рационально расходовать силы в ходе соревнования, выбирать наиболее подходящий стиль борьбы в каждой конкретной ситуации. Тактика – это способность спортсмена менять ход игры или спарринга, а также уметь быстро перестраиваться под какую-либо ситуацию. Под техникой соревновательных действий подразумеваются относительно эффективные способы их выполнения, являющиеся первично-цельными формами построения движений спортсмена, а под тактикой соревновательной деятельности – общие формы ее целесообразного построения в целом, последовательно объединяющие соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена на соревновании. Техника – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта. Техничко-тактические действия – это многоходовые и достаточно сложные комбинации технических элементов, тактических и технических действий.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризуется автоматизированным управлением движениями высокой прочностью и надежностью выполнения. Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки являются:

- с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ технических действий;
- с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

В связи с этим, разработка методики применения игровых заданий для решения основных задач обучения техническим действиям и развития необходимых физических качеств является весьма актуальной.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что в современной образовательной теории и практике существуют **противоречия** между:

- возросшей потребностью общества в спортсменах, в совершенстве владеющих технико-тактическими действиями для решения социальных и профессиональных задач, и сохраняющимися традиционными подходами к организации тренировочного процесса в нынешней системе спортивной подготовке, не в полной мере обеспечивающей развитие этих действий;

- многообразием игровых заданий, находящихся в арсенале тренера и их фрагментарным использованием в формировании технико-тактических действий юных тхэквондистов.

На основе выявленных противоречий определена **проблема исследования**: какие игровые задания будут эффективными в формировании технико-тактических действий юных тхэквондистов?

Обозначенные актуальность, противоречия и проблема обусловили выбор темы исследования: **«Игровые задания как эффективное средство формирования технико-тактических действий юных тхэквондистов (на примере школьной спортивной секции)»**.

Объект исследования: процесс спортивной тренировки юных тхэквондистов в школьной спортивной секции.

Предмет исследования: комплекс игровых заданий, направленный на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность комплекса игровых заданий, направленного на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов, занимающихся в школьной спортивной секции.

Гипотеза исследования: формирование технико-тактических действий у юных тхэквондистов будет эффективным, если:

- изучены и выявлены анатомо-физиологические и психологические особенности юных тхэквондистов;
- изучены теоретические основы и методические подходы к процессу формирования у технико-тактических действий у юных тхэквондистов;
- работа по формированию технико-тактических действий у юных тхэквондистов будет организована в системе с использованием специально разработанного комплекса игровых заданий.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить учебно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Проанализировать сущностное содержание понятия «учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов», его функции и содержание..
3. Проанализировать и отобрать игровые задания, способствующие эффективному формированию технико-тактических действий юных тхэквондистов.
4. Разработать комплекс игровых заданий, направленный на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов.
5. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса игровых заданий и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей и обучающихся; педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

Этапы исследования.

На **первом** этапе (сентябрь 2024 г.) анализировались психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы.

На этом же этапе проводилась подборка игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов.

Второй этап исследования (октябрь 2024 г. – май 2025 г.) был посвящен проведению опытно-экспериментальной работы. Осуществлены формирующий и констатирующий эксперименты.

На **третьем** этапе (май 2025 г.) проводился анализ результатов опытно-экспериментальной работы, осуществлялась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; производилось уточнение теоретических положений и выводов, полученных на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования: Эмпирическая часть исследования проводилась на базе секции тхэквондо муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 158 "Грани"» г. Красноярска.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении и систематизации взглядов на тренировочный процесс юных тхэквондистов, классификации игровых заданий, способствующих эффективному формированию у юных спортсменов технико-тактических действий.

Практическая значимость работы заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной

работы на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 158 "Грани"».

Основные идеи и результаты отражены в статье, опубликованной в сборнике XV Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (10-12 апреля 2025 г.).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (40 источников), 76 страниц, 10 таблиц, 1 рисунка.

Глава 1. Теоретические основы формирования технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью игровых заданий

1.1. Место игровых заданий в спортивной тренировке юных тхэквондистов и их воздействие на организм детей младшего школьного возраста

Физическая подготовка детей требует особого внимания, так как в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежной и слаженной деятельности всех систем организма, то есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В наше время уже не вызывает сомнений тот факт, что учебно-тренировочные занятия и весь режим занятий в целом необходимо строить с учетом физиологических, психологических особенностей и физических возможностей детей.

Во внимание принимаются такие особенности развития организма детей младшего школьного возраста, как недостаточно твердая костная система. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Необходим правильный подбор упражнений, в том числе и специальных игровых заданий, который бы соответствовал, с одной стороны, техническим требованиям тхэквондо, а с другой – способствовал укреплению мышечной системы, формированию правильной осанки и т.д. Некомфортные для организма двигательные действия, такие, как: резкие толчки во время приземления в прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу, могут вызвать нежелательные изменения в костях таза и зонах роста костей. Чрезмерные статические нагрузки на нижние конечности при незавершенном окостенении приводят к плоскостопию у детей.

Крупные мышечные группы развиваются быстрее мелких, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация.

У детей 7-10 лет наблюдается большая податливость организма различным влияниям внешней среды и быстрая утомляемость. Это связано с тем, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы у младших школьников отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса.

Функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления. Ребенок часто отвлекается на то, что в данный момент кажется ему более интересным. Овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проходит на уровне произвольного запоминания, чем произвольного. У детей резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных двигательных раздражителей. В то же время, большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют более качественному и быстрому усвоению двигательных навыков.

В младшем школьном возрасте легче вызывается непреднамеренное внимание в отношении внешних объектов (быстрая и легкая переключаемость внимания). Поэтому дети 7-10 лет легко отвлекаются на внешние привлекательные для них раздражители. Устойчивость преднамеренного внимания у них невелика. Так, дети 7-8 лет могут удерживать его только 10-15 минут. Известно, что если школьникам первого класса дать упражнение, на выполнение которого требуется 8-10 минут, то уже на пятом повторении наблюдается отвлечение внимания. Поэтому не следует затягивать выполнение любого упражнения.

Распределение внимания у детей 7-10 лет также невелико – на два-три объекта. Эти дети трудно концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях, то есть у них наблюдается слабость внутреннего внимания. Поэтому им трудно самим анализировать выполняемое упражнение, находить ошибку в исполнении, то есть детям данного возраста надо меньше давать заданий на самоанализ движений и больше объяснять ошибки, показывать их.

Данные специальной литературы свидетельствуют о наличии взаимосвязей между уровнем развития двигательных качеств и свойствами внимания детей 7 лет: координация движений связана с концентрацией внимания; быстрота двигательных действий – с устойчивостью внимания; физическая работоспособность – с устойчивостью и концентрацией внимания.

В период начальной подготовки одним из важнейших компонентов эффективности обучения техническим действиям в избранном виде спорта является настрой ребенка, его увлеченность. Сам по себе процесс освоения техники является довольно монотонной работой, что вызывает у детей утомление. Монотонность, а также психологический барьер (новая незнакомая обстановка, непривычная нагрузка и т.д.) зачастую не дают детям полностью проявить свои возможности.

Физиологической основой монотонности является тормозящее влияние однообразных раздражителей. Для преодоления тормозящего влияния монотонных раздражителей в спортивной практике рекомендуется использовать разнообразие методов, форм и средств учебно-тренировочных занятий. Необходимо построить занятия таким образом, чтобы повысить эмоциональное отношение занимающихся к тренировкам, заинтересовать их. Положительные эмоции, удовлетворенность достигнутым результатом, успешное преодоление трудностей, радость от правильного выполнения упражнений, увлеченность стремлением к достижению поставленной цели – все это необходимые условия, позволяющие значительно повысить

эффективность обучения. Эмоции имеют большое значение не только при обучении, но и во время соревнований, что имеет большое значение в период дальнейшего совершенствования спортсменов. Чувство удовлетворения, положительные эмоции, связанные с надеждой на успех, на победу, очень благоприятно влияют на ход обучения и на результат соревнования.

Отмечается, что лишь оптимальная эмоциональная напряженность способствует эффективной деятельности. Слишком низкая эмоциональная напряженность не оказывает достаточного мобилизующего влияния, слишком высокая, наоборот, оказывает дезорганизующее влияние. То есть, обучение двигательным действиям эффективнее проводить при некотором среднем возбуждении, возникающем благодаря несколько повышенному эмоциональному состоянию занимающихся и активному отношению к изучаемому движению, осмыслению и активным попыткам выполнить это движение.

Познание возрастных закономерностей развития двигательной функции ребенка и разработка эффективных средств и методов ее формирования будут способствовать оптимизации педагогических воздействий, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и приобретение необходимых навыков детей младшего школьного возраста.

В настоящее время накоплен значительный опыт совершенствования педагогического процесса при помощи психолого-педагогических приемов. Один из них – применение игровых упражнений и элементов соревнований. Особый эмоциональный фон, создаваемый игровой обстановкой или процессом состязания, усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению и развитию возможностей организма за счет резервов, которые не выявляются в обычных условиях тренировочных занятий.

Многие авторы отмечают, что укрепление здоровья, повышение общей работоспособности организма наиболее эффективно совершенствуются

именно в подвижных играх и эстафетах. Например, Л.В. Семенов [...] считал подвижные игры естественной потребностью детского организма и источником здоровья. Направленные подвижные игры могут развивать то или иное физическое качество. Регулярное же использование физических упражнений, выполняемых в игровой форме или в виде соревнований, помогает быстрее совершенствовать физические качества и способствует устойчивой умственной работоспособности. А также систематическое применение игровых заданий приводит к созданию у занимающихся определенного запаса движений, на базе которых легче формируется новый навык.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность организма, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные группы мышц, увеличивают подвижность в суставах. Применение игровых упражнений приводит к более значительному увеличению ЧСС по сравнению с упражнениями, выполняемыми по методу строго регламентированного задания. В то же время восстановление ЧСС после игровых заданий протекает в относительно короткие сроки, что является благоприятной предпосылкой положительных сдвигов в сердечно-сосудистой системе юных спортсменов. Кроме того, частое чередование нагрузки с интервалами отдыха в игре благоприятно воздействует на развитие сердечно-сосудистой системы, а короткие перерывы физиологически оправданы, так как утомление у детей быстро проходит.

Известно, что однообразная, длительная и напряженная физическая работа при начальном обучении техническим приемам выполняется детьми с трудом, они быстро устают и теряют интерес к занятиям, а при умелом применении игровых заданий в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Однако не нужно забывать о том, что чрезмерные эмоциональные нагрузки могут только нарушить навык и затруднить достижение цели. Поэтому, учитывая все достоинства (такие, как возможность безграничного подбора самых разнообразных игровых

заданий, позволяющих изменить ритм, скорость и степень мышечных усилий) применения игровых заданий, необходимо знать реакцию организма детей на них.

Однако педагогические наблюдения показывают, что, хотя тренеры по тхэквондо отмечают высокую значимость игры, в методике начального обучения юных тхэквондистов преобладают методы строго регламентированного упражнения. Игры чаще проводятся в виде эстафет или в виде самостоятельных игр занимающихся в начале или конце занятия. Возникает необходимость совершенствования тренировочных занятий при помощи включения специальных игровых заданий, которые отвечали бы задачам обучения. Уместно привести слова СМ. Вайцеховского, который, обращаясь к детским тренерам, говорил, что основа всего – игра. Если тренер умеет построить тренировку как игру, ему не грозит опасность, что кто-либо из его учеников перетренируется или потеряет интерес к спорту.

Как и, в других видах спорта, при начальном обучении в тхэквондо выполнение необходимых физических нагрузок, изучение новых технических элементов требует от детей большой концентрации внимания и выдержки, а закрепление пройденных элементов — многократного и однообразного их повторения. Длительная и напряженная физическая работа в младшем школьном возрасте выполняется с трудом, дети быстро устают, эффективность выполнения упражнений падает, исчезает заинтересованность и желание тренироваться. Поэтому возникает необходимость чаще менять задания, разнообразить их и обязательно применять на занятиях игры и развлечения.

Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе спортсменов позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение специальных игровых заданий позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определенный запас движений, на фоне которого лучше

осваиваются новые технические элементы. Да и сам новый материал лучше усваивается при помощи специально подобранных игровых заданий.

Использование игровых заданий в технической подготовке юных спортсменов способствует сознательному подходу к предмету обучения на высоком эмоциональном уровне, то есть ребенок осознает «что он делает», а при правильном объяснении и «зачем он делает» то или иное техническое действие. К тому же навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются более пластичными, легче переносятся в новые обстоятельства, чем те, которые формировались при ограниченном выборе тренировочных средств. Однако, при использовании специальных игровых заданий, очень важно воспитывать правильный стереотип движений, иначе потом его будет трудно исправить.

У начинающих спортсменов при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсмену преодолеть это чувство.

Специальные игровые задания используются также для закрепления навыков технической подготовки, необходимых спортсмену. Игра может применяться тренером как средство для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов технических действий, для совершенствования их в ходе веселого соревнования. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного, умения. Но для этого сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого – «кто быстрее, дольше» и т.п.

В различных видах спорта используются игры под счет или музыку. Это помогает спортсменам приобрести чувство ритма, пластичность и четкость движений, воспитывает умение чувствовать скорость и продолжительность движения, регулировать мышечные усилия.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В подвижных играх развиваются способности, позволяющие правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Такие же навыки необходимы тхэквондисту во время спарринга. Спортсмену необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление и высокий уровень психологической подготовленности. Все эти качества легче достигаются при разрешении специально созданных и подобранных игровых ситуаций.

Для достижения успехов в тхэквондо наряду с желанием овладеть приемами и научиться защищаться большое значение имеет желание побеждать. Соревнования на занятиях и спарринг дают детям возможность проявить себя, утвердиться, овладеть навыками соперничества, крайне необходимыми в спорте.

Опыт различных видов спорта позволяет предположить что, через подвижные игры можно ознакомить детей с правилами и организацией соревнований, проводя игры, содержащие элементы соревнований (или близкие к правилам соревнований игры). Такие игры служат своего рода моделью для формирования у спортсменов определенного психологического стереотипа. Знания и навыки, приобретенные таким образом, помогают детям легче переносить большое нервное напряжение в процессе самих соревнований, быть более подготовленными к ним.

Правила, установленные в игровых заданиях, способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения. В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Ни одна деятельность не раскрывает

характерные черты личности так ярко и всесторонне. Увлеченный игрой он обнаруживает все стороны своего характера. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает педагогам лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на его развитие в правильном направлении.

Применение игр на занятии предоставляет детям возможность для творческого решения двигательных задач и в некоторой мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости. Правда, из-за специфики единоборств и роли личного успеха у спортсменов могут развиваться такие негативные качества, как чувство повышенной личной самооценки, пренебрежительное отношение к товарищам и тренерам. Поэтому коллективное начало подвижных игр оказывает влияние на формирование положительных черт характера и нравственных качеств. В подвижных играх каждый познает свои слабые стороны и наглядно может убедиться в преимуществе общих дружных усилий, а правильно высказанное мнение товарищей по игре показывает необходимость считаться с окружающими.

Подвижные игры и специальные игровые задания могут служить средством контроля за состоянием технической и тактической подготовки спортсменов, проверки их инициативности и эмоциональной устойчивости.

1.2. Классификация игровых заданий

Начальная подготовка – это период закладки основ будущих спортивных достижений. В этот период должны быть сформированы прочные двигательные умения и навыки, составляющие фундамент их двигательной подготовленности.

Начальное обучение тхэквондо является первым этапом учебно-тренировочного процесса. Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой

подготовки.

В педагогической практике занятий спортом методами обучения принято называть такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечит быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение технических навыков данного вида спорта.

Игровой метод принадлежит к методам практических упражнений, которые условно делят по направленности на освоение спортивной техники (то есть, на формирование двигательных умений и навыков) и на развитие двигательных качеств. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей на протяжении всего занятия. Навыки, добытые в игре, особенно прочны и долговечны.

Влияние тренировочных занятий в период начального обучения должно направляться таким образом, чтобы решить несколько главных задач физического воспитания:

- формирование у детей устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями;
- достижение юными спортсменами оптимального уровня развития основных двигательных способностей (выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости и т.д.) и освоение ими «базовой» техники тхэквондо;
- содействие нормальному физическому развитию и крепкому здоровью;
- приобретение определенного уровня знаний, необходимых для самостоятельных занятий тхэквондо;
- содействовать воспитанию волевых качеств, гармоничному развитию личности ребенка.

Из-за довольно сложной техники движений в тхэквондо большой удельный вес в занятиях начальных групп занимают элементы обучения, система подводящих и специальных упражнений, что в свою очередь может снизить общую физическую нагрузку. Однако без соответствующей физической подготовки, выполнение многих технических элементов

невозможно. Поэтому обучение и совершенствование «базовой» техники юных тхэквондистов должно проходить одновременно с воспитанием физических качеств.

Подбор игровых заданий должен соответствовать задачам начального этапа обучения. Необходимо найти такую модель игры, которая отвечала бы специфическим требованиям техники тхэквондо на данном этапе. Одной из наиболее приемлемых форм игровых заданий являются те, в которых победа присуждалась бы за лучшее выполнение.

Используя игровые задания, тренер может преодолеть монотонность занятия, повысить интерес к выполнению упражнений, необходимых для обучения технике тхэквондо, совершенствования навыка. Поэтому тренеру необходимо иметь набор игровых заданий, с помощью которых любому физическому упражнению можно придать игровую направленность, побуждая детей тем самым активно включаться в предложенную деятельность.

Используемые игровые задания должны соответствовать следующим требованиям:

- 1) игровые элементы должны быть удобны для выполнения любых физических упражнений;
- 2) не должны требовать большого пространства, сложного инвентаря и специального оборудования;
- 3) соответствовать месту проведения занятий;
- 4) не занимать много времени на объяснения и организацию;
- 5) предусматривать активное участие всех занимающихся с получением примерно равной нагрузки;
- 6) не должны нарушать содержание и общий ход занятия;
- 7) предусматривать варьирование содержания и правил игровых заданий;
- 8) активизировать внимание занимающихся;
- 9) необходимой частью игрового задания должна являться новизна,

необычность, оригинальность, неожиданность и определенная сложность;

10) задания должно мобилизовать занимающихся к их сознательному выполнению;

11) не должны оказывать чрезмерную физическую и эмоциональную нагрузку, а также не должны быть связанными с большими силовыми напряжениями и однообразными движениями.

При разработке классификации нами учитывалась направленность игровых средств, возрастные особенности занимающихся, характер организации игр. Приступая к группировке игровых средств для применения их в группах начальной подготовки по тхэквондо, необходимо помнить, что игровые задания должны являться частью содержания тренировочного занятия и широко использоваться в учебном процессе.

Игровые задания были классифицированы с учетом развития двигательных качеств, освоения и совершенствования элементов техники спортсменов-тхэквондистов.

Классификация включает две основные группы:

1) **общеподготовительные игровые задания**, направленные на развитие физических качеств:

- а) *игровые задания*, направленные на развитие силовых способностей;
- б) *игровые задания*, направленные на развитие скоростных способностей;
- в) *игровые задания*, направленные на развитие двигательно-координационных способностей;
- г) *игровые задания*, направленные на развитие выносливости;
- д) *игровые задания*, направленные на развитие гибкости.

2) **специально-подготовительные игровые задания**, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

- а) *вспомогательные специальные игровые задания*, способствующие освоению технических элементов тхэквондо;
- б) *закрепляющие специальные игровые задания*, способствующие

закреплению и совершенствованию технических элементов тхэквондо;

в) *интеллектуальные игровые задания*, для запоминания специальной терминологии, а также игровые задания, направленные на поддержание дисциплины, и домашние игровые задания.

Визуально классификация представлена на рисунке 1.

В практической деятельности разделение игровых заданий по отдельным признакам облегчает подбор игрового материала для решения определённых педагогических задач. Такое распределение игровых заданий позволяет в процессе подготовки достичь наибольших успехов в обучении техническим действиям тхэквондо и развитии физических качеств.

Игровые задания, направленные на обучение техническим действиям тхэквондо, должны соответствовать следующим принципам:

- специально-подготовительные игровые задания должны быть краткими в объяснении, не занимать много времени;
- внимание на деталях выполнения специально-подготовительных игровых заданий должно фиксироваться в образной, понятной форме, сравнивая их с предметами и явлениями, знакомыми детям;
- необходимо использовать специально-подготовительные игровые задания, которые включают постановку учебных задач и их решение в соревновательной форме, направленной на качество выполнения задания («кто выполнит правильно», «кто меньше сделает ошибок», «выполнить на оценку» и т.д.);
- при объяснении специально-подготовительных игровых заданий руководитель должен использовать эмоциональные знаки препинания в виде вопросов и восклицаний различного тона;
- вспомогательные игровые задания и закрепляющие игровые задания должны предусматривать необходимую повторяемость;
- в специально-подготовительные игровые задания необходимо включать требования по выполнению значительной точности и правильности движения.

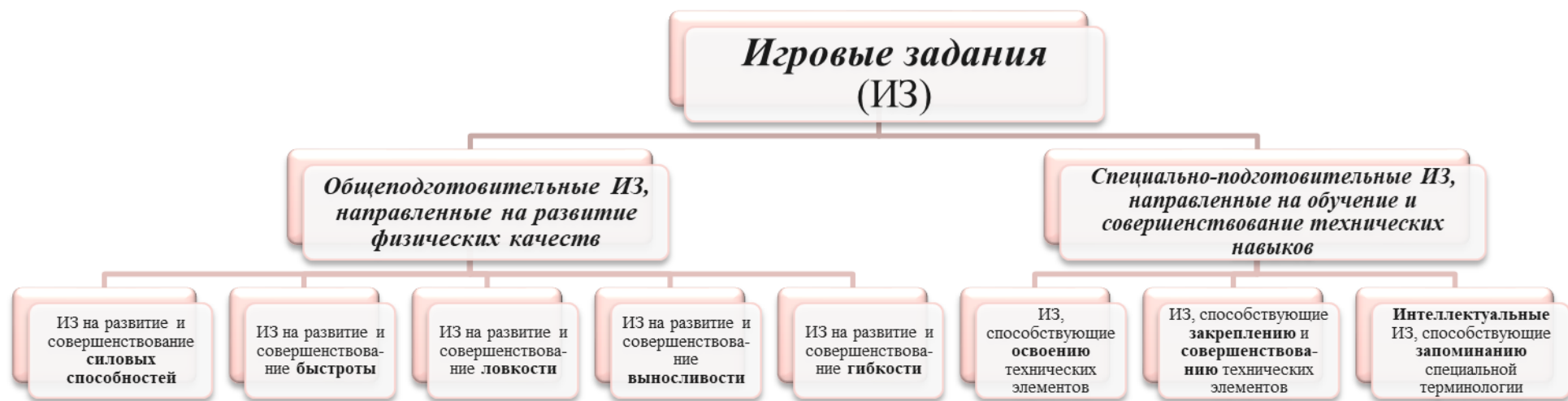


Рисунок 1. Классификация игровых заданий по направленности воздействия на развитие основных компонентов подготовленности юных тхэквондистов

Игровые задания, отвечающие этим требованиям, сосредоточиваются на двигательном акте, а результат их действия будет направлен на правильность, точность и качество выполнения упражнения.

Игровые задания, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств, должны соответствовать нижеприведенным требованиям:

- общеподготовительные игровые задания должны иметь двигательный режим и уровень физической нагрузки, оказывающий тренирующее воздействие на организм;
- общеподготовительные игровые задания должны быть разнообразными и несложными в организации;
- соответствовать уровню развития двигательных качеств, умений и навыков занимающихся;
- сложные упражнения, входящие в общеподготовительные игровые задания, должны быть предварительно разучены;
- общеподготовительные игровые задания должны обеспечивать необходимую повторяемость;
- создавать условия борьбы, конкуренции;
- решая задачи развития двигательных качеств, общеподготовительные игровые задания должны обеспечивать правильность исполнения используемых технических элементов.

Структурным элементом игрового задания является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Различные комбинации элементов игровых заданий определяют возможную структуру игры, ее целевую функцию. В зависимости от целевой функции структура игры может варьироваться.

Игровые задания могут быть применены не только в основной части урока. Вводная часть с использованием игровых заданий становится обновленной и интересной.

Используя подвижные игры в процессе «разминки», следует помнить, что физическое и эмоциональное состояние спортсменов перед началом тренировки различны и зависят от предыдущих тренировок и другой деятельности, в которой они участвовали.

Включение игровых заданий в «разминку» повышает ее интенсивность, что необходимо для подготовки организма спортсмена к предстоящим нагрузкам для предупреждения травм.

К игровым заданиям, применяемым в основной и заключительной частях занятия, предъявляются строгие, конкретные требования. С их помощью тренер может решать задачи не только данной тренировки, но и целого цикла учебно-тренировочных занятий. Поэтому объем, последовательность применения и дозировку планируемых игровых заданий следует каждый раз определять с учетом необходимости овладения техникой не только данного занятия, но и следующих за ним.

В содержание заданий на дом могут быть включены различные упражнения для индивидуального выполнения: задания по утренней разминке, по технике тхэквондо, по «растяжке» и т.д. Могут включаться также такие задания, как: «нарисуй» (определенную стойку, удар или блок); «выучи» (корейский счет, название части тела) и т.д. Дети в таких заданиях не только лучше учат корейские термины, но и запоминают сами технические элементы, пройденные на тренировке. Содержание домашних заданий зависит от учебного материала, используемого на занятии, уровня его усвоения, особенностей развития детей.

Тренеру необходимо заранее готовить игровые задания, которые даются детям в качестве домашних. Они должны быть интересными и несложными в выполнении.

Все домашние задания могут быть использованы только после освоения их на тренировках. Для выполнения заданий дается определенный срок (в зависимости от сложности задания). Затем проводится итоговая

проверка, сопровождающаяся поощрением учеников правильно выполнивших домашнее задание.

1.3. Особенности распределения игровых заданий при тренировке юных тхэквондистов

Методика применения игровых заданий на начальном этапе подготовки имеет свои особенности с учетом различной дозировки упражнений, их технической сложности и т.д.

Правильный подбор упражнений имеет большое значение для развития двигательных (физических) качеств, так как видоизменение движений препятствует стандартизации условно-рефлекторных связей, сопровождающейся возникновением барьеров в приросте силы, скорости и выносливости, и что самое главное, оно способствует гармоничному развитию, воспитанию черт характера занимающихся.

В предложенном комплексе игровых заданий, в условиях развивающего обучения, игровые задания проводились в каждой части урока, так как сочетание обычных упражнений с игровыми заданиями позволяет поддерживать у занимающихся устойчивый интерес к выполнению упражнений на протяжении всего занятия, а также сохраняет необходимый эмоциональный уровень.

Процентное соотношение игровых заданий с направленностью на развитие двигательных качеств и обучение техническим действиям на начальном этапе составляет 60-70% к 30-40% соответственно.

Нагрузка во время занятия может снижаться за счет частого включения игровых заданий на технику и повышаться за счет включения игровых заданий на быстроту и выносливость.

Для извлечения наибольшей пользы от игровых заданий в целях содействия усвоению на занятии изучаемого материала и повышению эффективности занятий необходимо определить наиболее целесообразное место каждого типа заданий в занятии.

Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальном уровне возбудимости нервной системы, то игровые задания, способствующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия до начала наступления утомления.

Также игры, направленные на воспитание ловкости, становятся недостаточно эффективными при наступающем утомлении. Эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений. Поэтому при повторении игровых заданий необходимо делать перерывы для отдыха, а сами игровые задания проводить, когда нет значительных следов утомления от предыдущей нагрузки.

Играм, направленным на развитие гибкости, должна предшествовать соответствующая игровая «разминка», чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Проводить игровые задания данной направленности необходимо несколько раз в течение тренировки.

Игровые задания с преимущественной направленностью на выносливость связаны с продолжительной работой умеренной интенсивности. Продолжительность нагрузки должна укладываться в рамки временного интервала, в течение которого аэробная система энергообеспечения успевает достичь максимальной интенсификации, создавая условия для более эффективного обеспечения организма кислородом. При этом полная активация аэробных систем энергообеспечения достигается не менее чем за 2-3 минуты нагрузки.

Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, должны быть кратковременными, число повторений – от 4-6 до 8-10.

Учитывая рекомендации, приведенные в специальной литературе, ниже приведены оптимальные параметры выполнения игровых заданий на освоение двигательных навыков и обучение технике, на развитие быстроты и выносливости, а также, процентное соотношение объемов нагрузки, направленных на развитие двигательных качеств.

В таблицах 1 и 2 приводятся педагогические параметры тренировочной нагрузки и рациональное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочных занятиях юных тхеквондистов.

Таблица 1

Параметры тренировочной нагрузки в игровых заданиях различной направленности

Направленность игровых заданий	Время выполнения	Количество повторений	Паузы отдыха между повторами
На освоение двигательных навыков и обучение технике	1 — 3 мин	1 — 6 раз	20-60 с
На развитие выносливости	2 — 3 мин	1 — 2 раз	40-60 с
На развитие быстроты	5-30 с	2 — 6 раз	30-60 с

Таблица 2

Соотношение объемов нагрузки, направленных на развитие двигательных качеств (%)

Двигательные качества				
Скоростно-силовые	Быстрота	Выносливость	Гибкость	Ловкость
15	10	45	15	15

Определение частоты сердечных сокращений – один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Подсчет динамики ЧСС позволяет дать оценку интенсивности нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия.

Для оценки игровых заданий, направленных на освоение двигательных навыков и обучение технике тхэквондо, была исследована пульсовая реакция занимающихся на эти игровые задания. На протяжении 8-ми занятий в исследуемой группе, состоящей из 10 человек, регистрировалась частота сердечных сокращений до и после предлагаемых заданий и в период трехминутного восстановления. Исследовалась пульсовая реакция на

игровые задания с преимущественной направленностью на обучение технике тхэквондо, развитие выносливости и быстроты.

Длительность выполнения игрового упражнения при обучении технике тхэквондо составляла 2 минуты, количество повторений – 3 раза, а пауза отдыха между повторениями 50 секунд. Из представленных в таблице 3 данных видно, что ЧСС после выполненного задания в среднем увеличилась на 42%. В период восстановления величина частоты сердечных сокращений была ниже исходной величины на 4,9%. Что свидетельствовало об умеренной интенсивности игровых заданий, направленных на обучение технике тхэквондо. Также можно утверждать, что эти игровые задания не вызывают чрезмерного утомления занимающихся. То, что ЧСС до выполнения упражнений превышала ЧСС после трехминутного восстановления, можно объяснить более высоким эмоциональным фоном перед началом выполнения упражнений.

Игровые задания с направленностью на выносливость выполнялись по следующим параметрам: длительность составляла 3 минуты, количество повторений – 2 раза, пауза отдыха между повторениями – 60 секунд. Реакция сердечно-сосудистой системы на игровое задание носит благоприятный характер (таблица 3), повышаясь после нагрузки на 44,4%, а в период восстановления – снижаясь до исходного уровня. Это позволяет характеризовать игровые задания как упражнения умеренной интенсивности с адекватным тренирующим воздействием для данной возрастной категории занимающихся.

Таблица 3

Показатели ЧСС тхэквондистов при выполнении игровых заданий разной направленности

Направленность игровых заданий	Время измерения ЧСС	$M \pm m$	%
Обучение технике	перед выполнением игрового задания	$90,1 \pm 3,0$	100

	после выполнения игрового задания	$128,2 \pm 2,6$	142,3
	после трехминутного восстановления	$85,7 \pm 1,5$	95,1
Развитие выносливости	перед выполнением игрового задания	$94,9 \pm 2,5$	100
	после выполнения игрового задания	$137,0 \pm 2,1$	144,4
	после трехминутного восстановления	$98,1 \pm 2,8$	103,4
Развитие быстроты	перед выполнением игрового задания	$96,1 \pm 2,3$	100
	после выполнения игрового задания	$165,1 \pm 2,6$	171,8
	после трехминутного восстановления	$98,4 \pm 2,4$	102,4

В игровых заданиях с направленностью на развитие быстроты длительность выполнения упражнения составляла 20 секунд с повторениями 3 раза и с паузами отдыха между повторениями 30 секунд. Показатель частоты сердечных сокращений после задания превысил исходный уровень на 71,8%, что можно оценить как упражнения большой интенсивности. Восстановление к третьей минуте достигало исходного уровня, что свидетельствует об адекватности этих игровых заданий возрастным особенностям тхэквондистов.

Выводы по первой главе

Описанная выше программа «традиционной» начальной подготовки тхэквондистов показывает, что вопрос применения игровых заданий на занятиях групп начальной подготовки недостаточно разработан. А также установлено, что, хотя тренеры высоко оценивают роль игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов, в практике используют ограниченное число игровых заданий.

Классифицированы специальные игровые задания с учетом их направленности на развитие двигательных качеств и формирование технических навыков юных тхэквондистов. Сформулированы требования к элементам игровых заданий. Определено наиболее целесообразное место и приблизительная дозировка каждого типа заданий в учебно-тренировочном занятии по тхэквондо.

Установлено, что реакция сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на игровые задания различной направленности носит адекватный характер. В игровых заданиях, направленных на освоение и совершенствование «техники» тхэквондо, нагрузку по пульсовой реакции можно оценить как низкую, а в игровых заданиях на развитие физических качеств – как высокую.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью игровых заданий

2.1. Обоснование комплекса игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов

Процесс подготовки тхэквондистов необходимо построить таким образом, чтобы решались задачи обучения основам техники тхэквондо и развития физических качеств, обеспечивающих прочный фундамент для спортивного совершенствования.

С целью повышения тренировочного эффекта от игровых заданий, прочности усвоения изучаемого материала и оптимизации воздействия тренировочной нагрузки на организм детей, было определено наиболее целесообразное место каждого типа заданий в учебно-тренировочном занятии.

В нашем эксперименте соотношение игровых заданий с направленностью на обучение движениям и развитие физических качеств составляло 35% к 65% соответственно.

В предложенной методике занятия проводились с использованием игровых заданий, на которые в основной части урока отводилось 50% учебного времени.

Игровые задания проводились в каждой части урока в чередовании с «неигровыми» заданиями, так как сочетание строго регламентированных упражнений с игровыми заданиями позволяет сохранять у занимающихся устойчивый интерес к выполнению упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые задания на освоение двигательных навыков и обучение технике тхэквондо проводились в первой половине основной части занятия, после «традиционных» технических заданий.

Игровые задания с направленностью на развитие быстроты и ловкости проводились в основной части занятия, но обязательно после игровых заданий и «традиционных» упражнений на освоение техники.

Игровые задания с преимущественной направленностью на развитие гибкости проводились во всех частях занятия, но им предшествовала соответствующая разминка.

Игровые задания с направленностью на развитие выносливости выполнялись в конце основной части занятия.

Интеллектуальные игровые задания проводятся в качестве активного отдыха несколько раз в течение тренировки.

Приведем примеры игровых заданий.

1. Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

«Принеси команде балл»

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходят по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

«Шагни вперед»

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50-70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала.

Ход игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно,

делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.

«Потерявшийся в пути»

Игроки делятся на несколько команд, которые строятся в колонны по одному в начале зала. По команде тренера первые номера каждой команды должны пройти площадку, выполняя заданное техническое действие. Участник, выполнивший задание неправильно, выбывает из игры, считаясь «потерявшимся в пути». Далее задание выполняют 2-е, 3-е и т.д. номера. Выигрывает команда, закончившая «путь» с наименьшим количеством потерь.

«Дружная команда»

Участники делятся на несколько команд. Каждая команда строится в одну шеренгу друг против друга. Дается задание: команда должна выполнить определенный технический элемент синхронно, с одновременным выкриком. Выигрывает наиболее дружная команда.

«Двойной контроль»

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги по одному друг напротив друга. Игроки одной команды закрывают глаза и на слух выполняют команды тренера (определенные технические приемы). Перед тем как назвать команду тренер показывает игрокам другой команды правильное исполнение технического приема, который надо выполнить (желательно чтобы тренер стоял за спинами игроков с закрытыми глазами). Игроки второй команды следят за правильным выполнением команд. Затем команды меняются. Выигрывают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

«Запрещающий жест»

Тренер дает команды на выполнение технических действий тхэквондо. Участники выполняют все команды тренера, за исключением тех, которые тренер дает, убирая руки за спину. В этот момент все участники должны замереть в стойке «нарани соги». Нарушивший правила игрок замирает в стойке «чучхум соги».

«Дружный ряд»

Участники делятся на две команды. Команды строятся в шеренгах с интервалом в два шага на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера первая команда выполняет заданное упражнение – технический элемент с перемещением вперед – до линии старта второй команды; затем обратно с перемещением назад. Далее сигнал дается второй команде. Выигрывает та команда, которая синхронно и с наименьшим количеством ошибок выполнит задание (оценивается также одновременность выкрика). Отмечаются лучшие игроки в каждой команде.

«Обманные приемы»

Тренер дает команды по исполнению технических приемов тхэквондо, одновременно выполняя либо те же приемы, либо делая другие, не соответствующие команде. Игроки должны выполнять только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие действия преподавателя. Тот, кто ошибся, считается выбывшим из игры.

«Закрытые глаза»

Игроки располагаются в зале. По команде тренера участники выполняют заданное техническое движение (удары ногами, руками, стойки) или «связку» (можно Пхумсе). Задание дается так, чтобы игроки не сходили с точки или начальное и конечное движения заканчивались в одной точке. После завершения движения, дается команда закрыть глаза. По сигналу тренера, выполняется то же задание, но с закрытыми глазами. Игрок должен вернуться в исходную точку. Ученик, выполнивший задание правильно, без серьезных технических ошибок, получает очко. Задание выполняется несколько раз. Выигрывает игрок, набравший больше очков.

«Замедленное кино»

Участники строятся в зале на расстоянии около 1,5 метра друг от друга. Преподаватель объясняет: «Необходимо снять «кино» – «Правильное исполнение Пхумсе», чтобы другие ученики могли это Пхумсе выучить. Но камера сломалась и записывает только в ускоренном режиме. Поэтому

необходимо заснять «замедленное» исполнение Пхумсе, чтобы при просмотре исполнение было «нормальным». Правда, в кинофильме останутся только те участники, которые лучше всего и правильнее исполняли Пхумсе. После этого тренер берет в руки «камеру», называет номер нужного Пхумсе, дает команды к исполнению и «снимает». После «окончания съемок» преподаватель отмечает участников лучше всего сделавших Пхумсе в «медленном» темпе.

«Ускоренное кино»

Правила почти такие же, как и в игре «Замедленное кино». Только камера «снимает» в «ускоренном режиме». Поэтому, чтобы получилось нормальное кино, необходимо «снимать» исполнение Пхумсе в «быстром темпе». Тренер предупреждает: «Чтобы при просмотре кино исполнение было правильным, необходимо не просто быстро сделать Пхумсе, но и следить за правильностью своих движений».

«Громкое дыхание»

Участники строятся в зале на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Тренер выполняет задание вместе с участниками. По команде все начинают выполнять Пхумсе в медленном темпе с более «громким», чем обычно, выдохом при движениях. Задача учеников – стараться выполнять все движения в темпе тренера, ориентируясь на выдох. После завершения тренер выделяет учеников лучше выполнивших задание. Выделенные ученики повторяют задание еще раз перед остальными.

*Можно усложнить игру, выполняя упражнение с закрытыми глазами. Следить за темпом движений по выдоху тренера.

«Зеркало»

Участники строятся в зале на расстоянии 2 метров друг от друга. Преподаватель объясняет правила игры – ученикам необходимо повторять все его движения так, как будто он стоит перед зеркалом, а ученики – это его отражение. После этого тренер встает напротив учеников в стойку «моа соги» и начинает выполнять любые технические приемы или комплексы.

Участники должны «зеркально» отображать движения тренера. Ученик, сделавший не то движение или не повторивший движение за тренером, «замирает» на месте. В конце игры тренер отмечает участников наиболее правильно повторяющих все движения.

*В этой игре в качестве объекта отображения можно ставить учеников с наиболее хорошей техникой движений тхэквондо.

«Барьер»

Игроки строятся в зале на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Перед каждым из игроков ставятся «барьеры» (табуретки или другие препятствия) высотой около 30 см. По команде преподавателя ученики выполняют удары ногами из определенных стоек. Задача игроков выполнить удар технически правильно, не задев при этом «барьер». Участники, задевшие «барьер», получают штрафное очко. Выигрывают ученики, не получившие штрафных очков.

«Полоса препятствий»

Участники делятся на несколько команд. Напротив каждой команды в линию ставятся 8-10 «барьеров» (на расстоянии 1,5-2 метров друг от друга). По сигналу тренера первые номера каждой команды выполняют удары через стоящие в ряд «барьеры». Сделав удар через последний «барьер», игрок бежит к своей команде и передает эстафету второму номеру и т.д. Игрок, выполнивший задание правильно по технике, приносит своей команде очко. Если же выполнивший задание допускает технические ошибки – балл команде не ставится. Участник, задевший «барьер», приносит команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Замри»

Игроки свободно перемещаются по залу. Тренер дает команду: «В стойке ... (называет определенную стойку) замри». По этому сигналу участники мгновенно замирают в названной стойке и стоят так до тех пор, пока не прозвучит команда – «Отомри». Игрок, принявший не ту стойку, получает два штрафных очка, меняет свою стойку на ту стойку, которую

назвали и замирает. Тренер следит за тем, чтобы до второй команды никто не шевелился (одновременно подходит к ученикам и поправляет стойки). Тот, кто шевелится, получает штрафное очко (столько раз, сколько заметил учитель). Выигрывает тот, кто набрал меньше всего штрафных очков.

* Можно «замирать» в стойках вместе с ударами руками или блоками.

«Сложный удар»

Участники строятся в зале. Задание выполняется с использованием «мешочка» (см. игру «Не роняй»).

1) Исходное положение (ИП) – стоя на одной ноге, колено второй поднято до уровня пояса. «Мешочек» кладется на поднятое колено. По команде преподавателя игроки выпрямляют ногу на удар «ап чхаги», не смещая при этом колено, и возвращает ногу в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

2) Исходное положение – стоя на одной ноге, вынос второй на удар «толлийо чхаги» (корпус развернут на 90°, колено и стопа поднятой ноги параллельны полу и находятся на уровне пояса). «Мешочек» расположен на бедре поднятой ноги. По команде тренера участники медленно выпрямляют ногу на удар «толлийо чхаги» и возвращают в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

«Натянутая веревка»

Игроки делятся на две команды. Вдоль зала, параллельно друг другу натягиваются веревки (примерно на уровне колена или чуть ниже) на расстоянии 2 метров друг от друга. Игроки каждой команды располагаются вдоль натянутых веревок (в зависимости от стойки обе ноги или одна находятся на расстоянии 5 сантиметров от веревки) на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Под счет игроки выполняют удары ногами, ударная нога не должна задевать веревку. Выигрывает команда, игроки которой не коснулись веревки или задели за нее меньшее число раз.

2. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование силовых способностей:

«Вприсядку»

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера первые номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» – ученик приседает, поднимается и делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает ученик, выполнивший задание быстрее.

*Можно удары ногами бить по «лапам».

«Торжественный марш»

Ученики делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера первые номера начинают «торжественный марш» по залу – маршируют как солдаты, но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших учеников в каждой линии.

«Напиши»

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, то есть шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

«Стальной пресс»

Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях у груди; 2-й садится на стопы 1-го и держит «лапу» на уровне своей груди. По первой команде тренера 1-й номер делает упражнение на пресс (ложится на спину и поднимается в ИП), но, поднимаясь, бьет удар «туль чирьги» по «лапе». Второй номер следит за правильным исполнением упражнения (спиной касаться пола и попадать по

«лапе») и подсчитывает количество правильно сделанных движений. По второй команде 1-й номер прекращает выполнение задания. Выигрывает ученик, правильно сделавший движения наибольшее количество раз.

*Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед, ноги согнуты в коленях; 2-й – встает напротив на расстоянии 2 метров от 1-го участника. В руках у 2-го номера набивной мяч. По команде тренера мяч кидается 1-му номеру. Поймав мяч, 1-й номер ложится на спину, поднимается и кидает мяч обратно. Так мяч передается определенное количество раз (2-й номер подсчитывает количество сделанных передач). Неправильно выполненное движение не засчитывается. После того, как все сделали упражнение, участники меняются местами. Выигрывает тот, кто быстрее выполнил задание.

«Стоп-кадр»

Игроки делятся по парам и распределяются в парах по залу. По команде тренера 1-е номера пар встают в оговоренную стойку («чучхум соги», «тит куби», «ап куби»), а 2-е номера, держась за 1-х, поднимают ногу на оговоренный удар («ап чхаги», «толлийо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги»). Оба партнера стараются удержать свое положение до следующей команды тренера, при этом 1-е номера следят за правильностью выполнения команды 2-х номеров, и наоборот. Далее игроки выполняют задание своих партнеров. Каждый игрок должен сделать задание несколько раз (при удержании ноги на удар не забывать менять ноги). Участник, правильно выполнивший команду, получает один балл. Побеждают игроки, набравшие больше баллов.

«Отжимание с касанием»

Игроки распределяются по залу и принимают положение – упор лежа. На уровне груди на полу под каждым игроком лежит гимнастический мяч (диаметр 20 см), а на спине – «мешочек». По команде тренера участники начинают отжиматься таким образом, чтобы при каждом отжимании касаться грудью мяча. Если игрок не касается мяча или со спины упал «мешочек»,

участник получает штрафное очко. Выигрывают игроки, не получившие штрафных очков.

«Перелететь – переплыть – перебраться»

Игроки распределяются по залу и принимают положение – лежа на животе. Пол команде тренера «Перелететь над пропастью» игроки поднимают корпус как можно выше, руки вытягивают в стороны и удерживают положение до следующей команды. Игрок, опустивший корпус, считается «упавшим в пропасть». По следующей команде тренера – «Переплыть море», игроки начинают «грести руками», не опуская при этом корпуса. Участник, опустивший корпус, считается «утонувшим». По команде «Перебраться через гору» – ученики тянутся руками вверх, имитируя подъем по скале на одних руках, стараясь корпус поднимать еще выше. Опустивший корпус игрок считается упавшим. Выигрывают ученики, преодолевшие все «препятствия».

«Сопротивление»

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса. Вторые номера держат первых за стопу поднятой ноги. По команде тренера первые номера начинают разгибать ногу, не опуская при этом колено. Вторые номера слегка удерживают ногу, чтобы партнер чувствовал сопротивление при разгибании. Задание выполняется несколько раз с каждой ноги. Вторые номера следят за правильностью исполнения задания (первые номера не должны опускать колено, поворачивать ногу в сторону, разгибать ногу полностью и т.д.). Пара, допустившая ошибки, получает штрафное очко. После исполнения задания участники меняются местами. Побеждают пары, получившие наименьшее количество штрафных очков.

* То же задание можно давать и на разгибание ноги на удары: «толлю чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

3. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование быстроты

«Быстрый удар»

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: быстро и правильно по технике попасть по «лапе» определенным ударом. По команде первый ученик «выбрасывает» «лапу» на удар, но держит ее в течение 2 секунд. Второй должен за это время попасть по «лапе» заданным ударом правильно по технике. Держащий «лапу» ученик, считает количество правильных попаданий. Выигрывает ученик, выполнивший задание правильно большее количество раз.

«Сосчитай»

Участники рассчитываются на 1-2-й и встают в шеренги друг против друга. По сигналу руководителя 1-е номера начинают выполнять задание на время, а 2-е номера считают количество выполненных упражнений. Упражнения, выполненные с ошибкой, не считаются. По истечении времени игроки меняются. Выигрывают ученики, выполнившие упражнение наибольшее количество раз.

«Скорость»

Участники делятся по парам и встают напротив друг друга на «ударной дистанции». У одного в руках «лапа», второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: за определенное время сделать как можно больше ударов по «лапе» правильно по технике. По сигналу преподавателя 2-й номер начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик, сделавший больше правильных ударов.

«Плечо – колено»

Участники делятся по парам и встают по залу напротив друг друга. Исходное положение первых номеров – стойка ноги на ширине плеч (или «ап соги»), руки согнуты у груди. По команде тренера они делают подъем колена до плеча. Вторые номера считают количество подъемов у своего партнера.

Задание выполняется за определенное время. Далее задание выполняют вторые номера. Побеждают участники, выполнившие задание наибольшее количество раз.

«Хлест»

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса (выносят колено на удар «ап чхаги»). По команде тренера они начинают быстро сгибать – разгибать ногу в коленном суставе (не опуская при этом колено). Вторые номера считают количество повторений. Задание выполняется за определенное время, несколько раз с правой и левой ноги. Побеждает игрок, выполнивший задание наибольшее количество раз.

* Можно выполнять задание, вынося ногу на удары: «толлийо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

«Опережение»

Участники разбиваются по парам и строятся в зале на расстоянии 1,5 метра друг от друга в стойке «ап соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (или какое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Задание выполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстро и правильно большее количество раз.

«Наступи на ногу»

Участники делятся по парам, встают в парах напротив друг друга. Тренер дает задание: перемещаясь в стойке (например «ап соги»), идущий лицом вперед старается наступить на ногу своему партнеру, перемещающемуся спиной вперед в той же стойке (на заход партнера). Дойдя до противоположного конца зала, партнеры меняются ролями. Выигрывает тот, кто успевает наступить на ногу большее количество раз.

* Дается задание коснуться рукой плеча партнера.

4. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование ловкости

«Рыбалка»

Игроки рассчитываются на первый – второй. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» – первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» – прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

«Не роняй»

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 x 10; вес около 200 граммов). По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившая задание.

«Равновесие»

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

*По команде преподавателя участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе сначала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

«Эстафета с передачей «мешочка»

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера,

выполнив задание, передают «мешочки» третьим и т.д., пока эстафету не пройдут все участники. Примеры заданий:

- 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);
- 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);
- 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);
- 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);
- 5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях) и т.д.

«Кузнечик»

Игроки обеих команд встают напротив натянутых веревок (высоту веревок можно менять) в колонну по одному. По команде тренера первые номера выполняют разнообразные прыжки через веревку, передвигаясь вперед. После того как первый номер достиг конца веревки, задание начинает второй номер и так далее, пока задание не выполнит последний номер. Игрок, задевший за натянутую веревку, возвращается назад. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

«Над пропастью» (выполняется при помощи гимнастической скамейки)

Игроки делятся на несколько команд. Каждая команда встает в колонну по одному у своей гимнастической скамейки — «мостик через пропасть». По команде тренера 1-е номера из каждой команды начинают перемещение по гимнастической скамейке с выполнением ранее оговоренных технических действий (блоки, удары руками или ногами в определенной стойке). Задача ученика выполнить задание правильно по технике и, не теряя равновесие, «перебраться через пропасть». Игрок, потерявший равновесие или выполнивший техническое действие неправильно, получает штрафное очко и начинает задание сначала. Как только первые номера завершают перемещение, задание начинают выполнять вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Цапля»

Игроки распределяются по залу. Исходное положение – стоя на одной ноге, колено второй поднято вперед до уровня пояса. По команде тренера ученики делают три удара – «ап чхаги», «толльйо чхаги» и «твит чхаги», не опуская ногу вниз. Сделав три удара, игроки меняют ноги прыжком. Участник, поставивший ногу на пол или сделавший удар неправильно, получает штрафное очко. Выигрывают ученики, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

* Можно из того же положения делать одиночные удары ногами.

«Карлики»

Участники встают в стойку «ап соги» и присаживаются на корточки, не переставляя ног. Тренер дает задание – выполняем перемещение вперед в стойке «ап соги», не разгибая ног в коленях. Положение стоп и направление колен должно соответствовать их положению в стойке. Ученик, разогнувший ноги или упавший, получает штрафное очко. Выигрывают игроки, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

*То же задание можно давать и с ударами ногами, руками, блоками и с перемещением спиной вперед.

«На коленях»

Ученики встают по залу на колени, руки согнуты у груди. По команде тренера участники делают удар «ап чхаги», стоя на коленях. Следить за правильностью выноса ноги. Ученик, сделавший удар неправильно или завалившийся, получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

*Из того же положения можно делать удары «толльйо чхаги», «еп чхаги» в сторону и вперед, «миро чхаги» и «твит чхаги» назад.

5. Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование выносливости

«Встань на точку быстрее»

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра. Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает,

кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним.

*На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

«Названный номер»

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Убегай быстрее»

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5-2 метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2 метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5-7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

* Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга).

«Успей за счетом»

Игроки строятся в зале. Под счет тренера они выполняют прыжки (можно в стойке «ап соги») на месте. Преподаватель периодически меняет темп счета. Игроки должны успевать за счетом. Тренер указывает на того, кто делает ошибки. Проигрывает тот, кто сбивается со счета.

*Тоже задание можно давать со сменой ног в различных стойках и с ударами ногами в «степе» или без, ударами руками и блоками.

«Веселая цепочка»

Игроки делятся на несколько команд (по 4-5 человек). Каждая команда встает в колонну по одному на линии старта. По сигналу тренера 1 -е номера преодолевают расстояние до линии финиша и обратно заданным способом. Добежав до своих команд 1-е номера, берут за руку 2-х и преодолевают расстояние вместе. После того как расстояние преодолели все члены команды, «цепочка» постепенно уменьшается (сначала отсоединяется 1-й номер, затем 2-й и т.д.). Если участники разрывают руки во время выполнения задания, команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и не получившая штрафных очков.

«Быстрый и внимательный»

Две команды строятся на противоположных концах зала в одну шеренгу и рассчитываются по порядку номеров (каждый участник запоминает свой номер). Тренер кладет мяч на середину зала и называет любой номер. Игроки под этим номером преодолевают расстояние до мяча заданным способом. Овладевший мячом первый приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Хвостик»

Игроки подвешивают к поясам со стороны спины ленточки (но не привязывают) длиной около метра – «хвостик». По команде тренера игроки разбегаются по залу. Задача участников – сорвать как можно больше «хвостиков», не потеряв при этом свой. Игра длится определенное время до команды тренера – «Стоп». Игрок, потерявший «хвостик», выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто сорвал больше «хвостиков». Игра повторяется несколько раз.

«Хвостик II»

Игроки делятся на две (или более) команды. У каждой команды «хвостики» разного цвета. По команде тренера игроки каждой команды пытаются сорвать «хвостик» у игроков команды-соперника. Игроки, потерявшие «хвостики», выбывают из игры. При этом, если кто-то из участников сорвет «хвостик» у игрока своей команды, то игра оканчивается, и его команда будет считаться проигравшей. Если этого не произошло, то выигрывает команда, набравшая больше «хвостиков» до завершения игры.

6. Игровые задания, направленные на развитие гибкости

«Мостик»

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», то же проделывают и остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда первой добравшейся до «финиша».

«Коснись ногой "лапы"»

Участники делятся по парам; 1-е номера держат «лапы», 2-е встают напротив них примерно на расстоянии 1 метра. 1-е задание: «лапа» держится на уровне груди 2-х номеров, которые под счет тренера делают 10 прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой «лапы» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний);

2-е задание: то же, только «лапу» держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только «лапу» держать на 10-15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по «лапе».

«Перемахни ногой через "лапу"»

Построение то же, что в задании «коснись ногой "лапы"», только участники должны сделать 10 махов ногами внутрь и 10 наружу, перенося ногу над «лапой» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний).

1-е задание: «лапу» держать на уровне пояса;

2-е задание: «лапу» держать на уровне груди;

3-е задание: «лапу» держать на уровне головы.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз «задел» ногой за «лапу».

«Без отрыва от стены»

Участники делятся по парам. 1-е номера встают спиной к стене, 2-е справа от них на расстоянии 1 метра, держа "лапу" на определенном уровне («лапа» касается стены). Участник, стоящий спиной к стене, должен сделать мах прямой ногой в сторону, не отрывая при этом пятку маховой ноги от стены (можно наклонять корпус вдоль стены).

1-е задание: «лапа» держится на уровне груди 1-х номеров, которые под счет тренера делают 10 прямых махов правой ногой, обязательно касаясь ногой «лапы» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний);

2-е задание: то же, только «лапу» держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только «лапу» держать на 10-15 см выше головы.

Затем, то же делается с левой ноги. После чего партнеры меняются местами. Выигрывает тот, кто большее количество раз коснулся «лапы».

«Гусеница»

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

* То же задание, но с поперечным шпагатом.

«Помоги своим ногам»

Построение то же, что и в игре «гусеница». Ученики преодолевают расстояние от старта до финиша следующим способом: участник наклоняется вперед и, не сгибая ноги в коленях, берется за свои шнурки (или стопы); в таком положении, не отрывая рук, он доходит до линии финиша «помогая руками передвигаться ногам». Ученик, согнувший колени или оторвавший руки, возвращается назад и выполняет задание заново. Выигрывает тот, кто быстрее добрался до финиша.

«Захват»

Участники располагаются по всему залу. Исходное положение игроков – сед, ноги вместе (носочки вверх); в руках у каждого сложенные в несколько раз прыгалки (расстояние между руками 10-15 см). По команде тренера ученики должны, наклоняясь вперед, перекинуть прыгалки через стопы и удерживать такой «захват» как можно дольше. Выигрывают те, кто дольше удерживает «захват». (Можно делать то же, взяв руки в замок).

* То же упражнение, но только ИП – сед, ноги врозь. Дотягиваться до правой ноги, до левой и удерживать данное положение. При наклоне вперед можно поставить какой-нибудь ориентир.

«Трудная мишень»

Участники делятся по парам. Один садится в положение – сед, ноги врозь (ноги как можно шире), второй ученик садится напротив него, упираясь стопами в его колени, и держит «лапу» около своей груди. Первый ученик по команде тренера старается дотянуться до «лапы» или сделать удар «момтхонь чирьги». Выигрывает ученик, дотянувшийся до лапы большее количество раз.

«Ван Дам»

Ученики располагаются по залу и садятся на поперечный (или продольный) шпагат, руки ставятся на пояс. По счету тренера участники

выполняют удары (блоки) руками, сохраняя равновесие. Выигрывает ученик, ни разу не коснувшийся руками пола.

В ходе педагогического эксперимента перечисленные игровые задания использовались преимущественно для развития конкретного физического качества, а также с целью формирования технико-тактических действий юных тхэквондистов.

2.2. Апробация комплекса игровых заданий, направленных на формирование технико-тактических действий юных тхэквондистов

2.2.1. Динамика физической подготовленности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период опытно-экспериментальной работы

В начале эксперимента были проведены следующие тесты, определяющие уровень развития основных физических качеств: «Гарвардский степ-тест», «Бег 30 метров», «Челночный бег, 3х10 метров», «Прыжок в длину с места», «Метание набивного мяча», «Шестиминутный бег», «Гибкость: наклон вперед из положения сидя», «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд», «Ортостатическая проба», «Бег с высоким подниманием колена за 10 секунд», «Кистевая динамометрия».

Из представленных в таблице 6 данных видно, что достоверных различий средних значений показателей между группами в начале эксперимента не было ($P > 0,05$).

Таблица 4

Показатели физической подготовленности юных тхэквондистов в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
1.	Гарвардский степ-тест, у.е.	$78,7 \pm 2,6$	$77,4 \pm 3,2$	$>0,05$
2.	Бег 30 м, с	$6,09 \pm 0,25$	$6,14 \pm 0,31$	$>0,05$
3.	Челночный бег (3 x 10), с	$10,0 \pm 1,7$	$10,2 \pm 1,2$	$>0,05$
4.	Прыжок в длину с места, м	$149,9 \pm 10,1$	$152,3 \pm 12,2$	$>0,05$

5.	Метание набивного мяча (2 кг), м	211,3 ± 16,3	219,0 ± 14,8	>0,05
6.	Шестиминутный бег, м	813 ± 43,7	804 ± 58,1	> 0,05
7.	Гибкость: наклон вперед из положения сидя, см	7,3 ± 0,19	6,9 ± 0,28	>0,05
8.	Поднимание туловища за 30 с	18,2 ± 0,5	17,7 ± 0,5	>0,05
9.	Ортостатическая проба, с	43 ± 5,6	39 ± 7,1	>0,05
10.	Бег 10 с	39,6 ± 1,04	41,5 ± 0,95	> 0,05
11.	Кистевая динамометрия: правая левая	23,5 ± 0,5 21,3 ± 0,4	22,8 ± 0,5 21,9 ± 0,5	>0,05 >0,05

По истечении сроков эксперимента были проведены контрольные тестирования по тестам, проводимым в начале эксперимента (таблица 5).

Таблица 5

Динамика показателей физической подготовленности юных тхэквондистов за экспериментальный период

№ п/п	Контрольные упражнения	Группа	Данные в конце ОЭР	P	Сдвиги абс.	Сдвиги %
1.	Гарвардский степ-тест	Э	92,2 ± 2,1	<0,01	13,5	17,2
		К	81,6 ± 3,3		4,2	5,4
2.	Бег 30 м, с	Э	5,74 ± 0,15	>0,05	0,35	5,8
		К	6,03 ± 0,17		0,11	1,79
3.	Челночный бег (3 x 10), с	Э	8,9 ± 0,12	<0,01	1,1	11
		К	9,6 ± 0,19		0,5	4,95
4.	Прыжок в длину с места, м	Э	178,2 ± 5,5	<0,05	28,3	18,9
		К	161,2 ± 6,1		8,9	5,8
5.	Метание набивного мяча (2 кг), м	Э	241,3 ± 9,8	> 0,05	30	14,2
		К	236,4 ± 10,6		17,4	7,95
6.	Шестиминутный бег, м	Э	1207 ± 42,9	<0,05	394	48,5
		К	1085 ± 32,2		281	34,95
7.	Гибкость: наклон вперед из положения сидя, см	Э	13,7 ± 0,56	< 0,001	6,4	87,7
		К	9,4 ± 0,92		2,5	36,2

8.	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	Э	$21,7 \pm 1,1$	<0,05	3,5	19,2
		К	$19,1 \pm 0,65$		1,4	7,9
9.	Ортостатическая проба, с	Э	$85 \pm 5,0$	<0,05	42	97,7
		К	$68 \pm 6,4$		29	74
10.	Бег 10 с	Э	$52 \pm 0,85$	<0,05	12,4	31,3
		К	$49 \pm 1,0$		7,5	18,1
11.	Кистевая динамометрия: правая	Э	$25,9 \pm 0,8$	>0,05	4,4	20,5
		К	$24,8 \pm 0,6$		4	19,2
	левая	Э	$23,4 \pm 0,6$	>0,05	4,1	21,2
		К	$23,8 \pm 0,5$		3,9	19,6

Данные, приведенные в таблицах 4 и 5, свидетельствуют о том, что за время педагогического эксперимента у занимающихся обеих групп уровень физического развития и физической подготовленности значительно повысился по сравнению с исходным. Это связано с физиологическим ростом детей исследуемого возраста и постоянными тренировками.

Сравнительный анализ относительного прироста результатов тестирования, выраженного в процентах от исходного уровня, показал преимущество экспериментальной группы над контрольной по ряду показателей.

Прирост показателей физического развития («Гарвардский степ-тест») был достоверно выше в экспериментальной группе ($P < 0,01$). Это можно рассматривать как факт положительного эффекта занятий с игровыми заданиями для повышения функционального состояния и физической работоспособности.

Достоверно лучшие средние результаты в показателях «челночного бега (3 x 10)» ($P < 0,01$) и гибкости ($P < 0,001$) были показаны также в экспериментальной группе.

Приросты показателей в «беге на 30 метров» и «метании набивного мяча» в экспериментальной группе имели преимущество по сравнению с контрольной группой, но не были статистически достоверны ($P > 0,05$).

Идентичное улучшение в обеих группах было в показателях статистической силы («кистевая динамометрия»).

Приросты показателей остальных тестов в экспериментальной группе были достоверно лучше, чем в контрольной группе, что может служить доказательством преимущества применения специальных игровых заданий на занятиях юных тхэквондистов.

Таким образом, по степени прироста показателей физической подготовленности юных тхэквондистов наиболее эффективной оказалась программа занятий с включением игровых заданий.

2.2.2. Динамика технической подготовленности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности формирования технических навыков тхэквондо средствами специальных игровых заданий был проведен сравнительный анализ показателей технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (таблица 6).

С этой целью сравнивались средние баллы оценок за выполнение основных технических элементов. Всего сравнивалось четыре средних балла: за технику основных стоек, за технику ударов руками, за технику ударов ногами и за технику блоков. Оценки ставились по пятибалльной шкале за каждый выполненный технический элемент, затем высчитывались средние баллы.

Оценка технической подготовленности проводилась экспертной группой, состоящей из семи инструкторов. Как показал сравнительный анализ результатов экспертной оценки технических элементов, в начале

экспериментального периода все «средние баллы» в обеих группах были практически одинаковы.

Таблица 6

Экспертная оценка исполнения технико-тактических элементов юными тхэквондистами экспериментальной и контрольной групп в начале и конце опытно-экспериментальной работы

№ п/п	Технические элементы	Средний балл			
		В начале ОЭР		В конце ОЭР	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Основные стойки	2,7	2,8	4,7	3,9
2.	Основные удары ногами	2	2,2	4,5	3,6
3.	Основные удары руками	3	3	4,9	4,6
4.	Основные блоки	2,6	2,4	4,6	4,2

В конце экспериментального периода путем сравнения результатов экспертных оценок было установлено, что экспериментальная группа имеет значительное преимущество перед контрольной по «средним баллам», выставленным за «основные стойки» и «основные удары ногами»; различие в «средних баллах» было 0,8 и 0,9 соответственно. Незначительное преимущество экспериментальной группы выявлено в «средних баллах» за «основные удары руками» и «основные блоки» (различие – 0,3 и 0,4 балла соответственно).

Об эффективности предлагаемого метода можно судить и по итогам аттестаций на пояса («гыпы»), прошедших три раза за экспериментальный

период. Первая аттестация проходила 4 декабря 2024 г. (в начале эксперимента). Вторая аттестация проходила 5 марта 2025 г. Третья аттестация проходила 28 мая 2025 г. (в конце экспериментального периода).

Аттестация на пояса – это оценка технических навыков занимающихся и присвоение им (в случае успешной сдачи нормативов) определенной категории. Всего в тхэквондо 10 «ученических» поясов («гыпов»). Самый низший из них – 10 «гып», присуждается автоматически при поступлении в группу начальной подготовки. Чем выше «гып», тем выше уровень подготовки тхэквондистов и выше требования на аттестации. На одной аттестации можно аттестоваться только на один «гып». Результаты аттестации указаны в таблице 7.

Таблица 7

Динамика показателей технической подготовленности юных
тхэквондистов в период педагогического эксперимента

Номер	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Пояс	Кол-во аттестующихся	Кол-во аттестовавшихся	Пояс	Кол-во аттестующихся	Кол-во аттестовавшихся
Первая	желтая полоска	9	7	желтая полоска	11	8
Вторая	желтая полоска	9	9	желтая полоска	7	5
	желтый	7	6	желтый	6	2
Третья	желтая полоска	—	—	желтая полоска	3	2
	желтый	10	9	желтый	6	4
	зеленая полоска	5	5	зеленая полоска	10	0

Таблица 8

Уровень технической подготовленности юных тхэквондистов
экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического
эксперимента

Пояс	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Белый пояс (10 «гып»)	0	0	1	6,25
Желтая полоска (9 «гып»)	1	6,25	9	56,25
Желтый пояс (8 «гып»)	10	62,5	6	37,5
Зеленая полоска (7 «гып»)	5	31,25	0	0

Как видно из таблицы 8, к концу экспериментального периода количество аттестовавшихся на «цветные» пояса в экспериментальной группе было больше, чем в контрольной. Так, в экспериментальной группе: 1 тхэквондист имел пояс с желтой полоской (9 «гып»); 10 человек имели желтые пояса (8 «гып») и 5 – зеленые полоски (7 «гып»). В контрольной группе: 1 занимающийся остался с белым поясом (10 «гып»); 9 тхэквондистов получили желтые полоски (9 «гып»); 6 – имели желтый пояс (8 «гып»).

Также, в конце апреля проходили соревнования по «Пхумсе» между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Выступления оценивались экспертной группой, состоящей из 7 инструкторов. Итоги соревнований показаны в таблице 9.

Экспертная оценка техники исполнения технического комплекса «Пхумсе» выявила преимущество экспериментальной группы над контрольной. Средняя суммарная оценка за все три круга в экспериментальной группе на 26 баллов выше, чем средняя суммарная оценка в контрольной группе. Высшая суммарная оценка в

экспериментальной группе составила 129,6 балла, а в контрольной – 105,7 балла.

Таблица 9

Экспертная оценка технического комплекса «Пхумсе»

Оценка	Экспериментальная	Контрольная
Средний балл	$7,4 \pm 0,4$	$5,7 \pm 0,5$
Средняя суммарная оценка	$112,2 \pm 3,6$	$86,2 \pm 3,3$
Высший балл	8,9	7,2
Высшая суммарная оценка	129,6	105,7
Низший балл	6,2	4,0
Низшая суммарная оценка	97,8	77,4

Таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы выявлено, что применение игровых заданий разной направленности в период обучения и совершенствования технико-тактических навыков позволяет успешно усваивать и совершенствовать технику тхэквондо.

2.3. Анализ результатов проведённой опытно-экспериментальной работы по формированию технико-тактических действий юных тхэквондистов с помощью комплекса игровых заданий

Одним из важных показателей качества проведенного занятия является его интенсивность. Физиологический эффект занятия будет минимальным, если в нем применяются низкие по интенсивности нагрузки. Слишком высокая интенсивность занятий вызывает длительное восстановление энергообеспечивающих систем организма детей. Наиболее доступным критерием регулирования интенсивности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Динамика ЧСС в занятиях тхэквондистов контрольной группы начальной подготовки представляет собой «пульсовую кривую», без ярко выраженных изгибов, постепенно повышающуюся к 40-й минуте занятия и снижающуюся к концу занятия.

Средний уровень ЧСС в основной части урока находился в пределах от 126 до 155 уд./мин.

Динамика ЧСС в занятиях экспериментальной группы имела вид менее сглаженной «пульсовой кривой», более резко повышающейся к пику нагрузок.

Средний уровень ЧСС в основной части занятия колебался в пределах от 135 до 171 уд./мин.

В занятиях по ранее применяемой методике верхняя граница среднего уровня частоты сердечных сокращений не превышала 157 уд./мин., а в занятиях с применением игровых заданий достигала 171 уд./мин., что свидетельствует о более высокой интенсивности занятий экспериментальной группы. Также более значительное увеличение ЧСС можно частично объяснить более высоким эмоциональным фоном занятия.

В процессе педагогического наблюдения за ходом тренировки было отмечено положительное влияние введения игровых заданий в учебно-тренировочное занятие на его организацию. Занятие проходило весело и живо. Юные тхэквондисты стремились выполнить каждое задание как можно лучше. У детей появилась конкуренция, заинтересованность в правильном выполнении упражнений. В целом процесс обучения с использованием специальных игровых заданий увлекает детей больше. Это говорит о значительной роли игровых заданий для успешного обучения юных тхэквондистов в группах начальной подготовки.

С целью определения интенсивности занятий, проводимых по разным методикам (с играми и без игр), на протяжении 12 занятий измерялся пульс пальпаторно у двоих занимающихся каждой группы.

Таким образом, анализ данных показал, что сочетание обычных упражнений с игровыми заданиями в группах начальной подготовки позволяет повысить интенсивность тренировочной нагрузки в допустимых пределах, при этом интерес к выполнению упражнений сохраняется на протяжении всего занятия.

Эффективность применения игровых заданий подтверждают и данные посещаемости занятий юными тхэквондистами (табл. 10). Количество пропусков занятий на одного человека в среднем за исследуемый период в экспериментальной группе составляло 8,3% от общего количества занятий, а в контрольной – 17,7%.

Таблица 10

Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям тхэквондо

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Пропущенные уроки	16	8,3	34	17,7
2.	Стремление заниматься: высокое среднее низкое	9	56,3	3	18,8
		5	31,3	7	43,8
		2	12,5	6	37,5
3.	Кол-во занимающихся	16	100	16	100
4.	Кол-во, продолживших занятия после каникул	14	87,5	7	43,8

Включение игровых заданий в занятие улучшило его организацию и позволило поддерживать интерес у занимающихся к выполнению упражнений на протяжении всего занятия.

В отличие от просто игры в игровых заданиях степень нагрузки можно изменять в зависимости от задач тренировки, тем самым, применяя разные игровые задания, можно дифференцировать нагрузку.

В результате педагогического эксперимента в обеих группах юных тхэквондистов достоверно улучшились как показатели развития физических

качеств, так и показатели технической подготовленности. В экспериментальной группе наибольший достоверный прирост наблюдался в показателях физического развития («Гарвардский степ-тест»), «челночного бега» и «гибкости». Достоверно лучшие показатели отмечались в тестах: «прыжок в длину с места», «шестиминутный бег», «поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд», «ортостатическая проба», «бег 10 секунд». Незначительное улучшение показателей ($P > 0,05$) в этой группе наблюдалось в упражнениях: «бег на 30 метров» и «метание набивного мяча». И идентичное улучшение в обеих группах было в показателях – «кистевой динамометрии». При обобщенном анализе можно выделить несколько показателей, по которым наблюдается достоверный прирост. Это такие показатели, как физическая работоспособность, взрывная сила, скоростная выносливость, общая выносливость, координация и гибкость. Это можно объяснить тем, что период с 7 до 9 лет является критическим в развитии вышеперечисленных качеств.

Более эффективное развитие качеств в занятиях с использованием игровых заданий объясняется тем, что в игровой ситуации в силу присущей ей эмоциональности дети способны проявить и проявляют более значительные по величине физические усилия в достижении поставленной цели, чем в регламентированных упражнениях.

Перед летними каникулами в каждой группе тренером оценивалось стремление детей заниматься тхэквондо. Результаты показали, что в экспериментальной группе высокое стремление заниматься имели 56,3% детей, среднее – 31,3%, а низкое стремление – 12,5%. В контрольной группе эти показатели свидетельствовали о пониженном интересе к занятиям. Так, высокое стремление заниматься имели 18,8%, среднее — 43,8%, низкое – 37,5% детей.

О положительной роли занятий с игровыми заданиями в формировании устойчивого интереса у юных тхэквондистов можно было судить также по количеству продолживших заниматься после летних каникул. Так, из

экспериментальной группы продолжили занятия 87,5% спортсменов, а из контрольной – 43,8%.

Таким образом, все вышесказанное дает основание считать эффективной разработанную методику применения игровых заданий на занятиях юных тхэквондистов.

Выводы по второй главе

Педагогический эксперимент показал, что использование специальных игровых заданий в группах начальной подготовки юных тхэквондистов ведет к достоверному росту практически всех результатов физического развития и физической подготовленности, а также технической подготовленности.

По результатам тестирований показатели уровня развития физической работоспособности, взрывной силы, скоростной выносливости, общей выносливости, координации и гибкости в экспериментальной группе оказались достоверно выше, чем в контрольной. А уровень технической подготовленности детей экспериментальной группы по показателям «экспертных оценок» был выше контрольной: по «средним баллам» за «основные удары руками» на 0,3 балла; за «основные блоки» на 0,4 балла; «основные стойки» – на 0,8 и «основные удары ногами» – на 0,9 балла.

Итоги проходящих аттестаций показали, что к концу экспериментального периода в группе, где применяли игровые задания, соотношение поясов было следующим: 9 «гып» имели 6,25 %, 8 «гып» – 62,5%, 7 «гып» – 31,25%. В контрольной группе белых поясов осталось 6,25%, 9 «гып» имели 56,25 %, 8 «гып» – 37,5 %, 7 «гып» не получил ни один занимающийся.

Кроме того, применение игрового метода способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям тхэквондо на протяжении всего тренировочного цикла. В экспериментальной группе показатели пропущенных занятий более чем в два раза ниже, чем в контрольной. А показатели стремления заниматься у детей экспериментальной группы явно выше контрольной.

Заключение

1. Разработанная классификация специальных игровых заданий, с учетом их направленности на развитие двигательных качеств и формирование технических навыков юных тхэквондистов, включает две основные группы:

– общеподготовительные игровые задания, направленные на развитие физических качеств: игровые задания на развитие и совершенствование силовых способностей; игровые задания на развитие и совершенствование быстроты; игровые задания на развитие и совершенствование ловкости; игровые задания на развитие и совершенствование выносливости; игровые задания на развитие и совершенствование гибкости;

– специально-подготовительные игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технико-тактических навыков тхэквондо: игровые задания, способствующие освоению технических элементов тхэквондо; игровые задания, способствующие закреплению и совершенствованию технических элементов тхэквондо; интеллектуальные игровые задания, способствующие запоминанию специальной терминологии.

2. Определено соотношение игровых заданий с направленностью на обучение движениям и развитие физических качеств – 35% к 65% соответственно. Игровые задания должны проводиться в каждой части урока в чередовании с «неигровыми» заданиями. Объем упражнений различной направленности, выполненных игровым методом на учебно-тренировочных занятиях юных тхэквондистов в группах начальной подготовки, должен составлять 50% от общего учебного времени.

3. Показано, что игровые задания различной направленности отличаются величиной и интенсивностью нагрузки. Так, интенсивность нагрузки игровых заданий, направленных на развитие выносливости оценена как умеренная (ЧСС после выполнения заданий – 137 уд/мин), а после выполнения заданий на быстроту оценена как большая (ЧСС после выполнения упражнений – 165 уд/мин). В специально-подготовительных

игровых заданиях величина нагрузки оценена как умеренная (ЧСС – 128 уд/мин). Наиболее интенсивными являются игровые задания, направленные на развитие быстроты (ЧСС после выполнения задания была выше исходного на 72%), а наименее интенсивными – игровые задания, направленные на обучение технике (увеличение ЧСС после выполнения задания не превышала 45% от исходного уровня).

4. Доказано, что включение в занятие тхэквондистов игровых заданий способствует более успешному развитию физических качеств и значительному улучшению качества технической подготовленности. В экспериментальной группе показатели физической работоспособности, взрывной силы, скоростной выносливости, общей выносливости, координации и гибкости были достоверно выше, чем в контрольной. Уровень развития физических качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной был выше на 11,8%, взрывной силы – на 13,1%, скоростной выносливости – на 6,05%, общей выносливости – на 13,55%, координации – на 23,7 %, гибкости – на 51,5%.

5. Результаты педагогического эксперимента показали, что уровень технической подготовленности детей экспериментальной группы по показателям «экспертных оценок» был выше, чем в контрольной (по «средним баллам» за «основные удары руками» на 0,3 балла; за «основные блоки» на 0,4 балла; «основные стойки» – на 0,8 и «основные удары ногами» – на 0,9 балла). Итоги проходящих аттестаций показали, что к концу экспериментального периода в экспериментальной группе соотношение поясов было следующим: 9 «гып» имели 6,25%, 8 «гып» – 62,5%, 7 «гып» – 31,25%. В контрольной группе белых поясов осталось 6,25%, 9 «гып» имели 56,25 %, 8 «гып» – 37,5 %, 7 «гып» не получил ни один занимающийся.

6. Определено, что применение игрового метода в группах начальной подготовки способствовало сохранению устойчивого интереса и мотивации к занятиям тхэквондо. В экспериментальной группе количество

занимающихся, пришедших после летних каникул, составило 87,5%, а в контрольной группе – 43,8%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные в результате исследования данные позволили предложить для повышения качества работы на этапе начальной подготовки тхэквондистов следующие рекомендации:

1. Основной целью занятий ставить: создание предпосылок для успешного обучения основам технико-тактических действий тхэквондо и перехода к специализированным тренировкам.

2. Задачи: первичный отбор занимающихся; укрепление здоровья; всесторонняя физическая подготовка; обучение основным элементам техники тхэквондо; адаптация учащихся к специфическим требованиям данного вида спорта.

3. В учебно-тренировочные занятия по тхэквондо включать разработанные нами игровые задания. Введение игровых заданий в учебный процесс способствует улучшению физического развития, физической подготовленности, освоению технических навыков тхэквондо и повышает интерес к занятиям.

4. Рациональное распределение игровых заданий по направленности в зависимости от конкретных задач начального этапа подготовки является необходимым условием применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов.

5. Рекомендуемое соотношение игровых заданий, направленных на обучение технике тхэквондо и развитие физических качеств, 35% к 65% соответственно. Игровые задания проводить в каждой части занятия в чередовании со строго регламентированными заданиями.

6. Рекомендуется в учебно-тренировочном процессе применять «домашние задания», преподносимые в виде игры. Обязательно оценивать выполненные задания и объявлять лучших учеников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменков П.В. Актуальные пути повышения физической подготовленности юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1(33). – С. 25-34.
2. Абраменков П.В. Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в физической подготовке юных спортсменов-тхэквондистов 10-12 лет // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 3-7.
3. Адольф В.А., Адольф К.В., Юрчук Г.В. К вопросу формирования культуры здоровья молодого поколения россиян: проблемы, перспективы, опыт // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции (г. Абакан, 27 октября 2023 г.). – Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2023. – С. 76-77.
4. Адольф В.А., Антипина Е.А., Строгова Н.Е. Воспитательный аспект проблемы организации взаимодействия между обучающимися поколения Z и педагогами // Педагогика. – 2023. – Т. 87. – № 1. – С. 5-14.
5. Алехин Л.Д. Анализ методов развития физических качеств юных тхэквондистов в дисциплине кёруги (спарринг) на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 18-21.
6. Валеев И.А. Анализ физической подготовленности юных тхэквондистов 8-9 лет на начальном этапе обучения [Электронный ресурс] // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения:

сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2009. – С. 34-36. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=35035440> (дата обращения 15 мая 2025)

7. Васильченко А.Г. Формирование тактического мышления юных тхэквондистов на основе применения игровых заданий [Электронный ресурс] // Студенческая наука - физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых «Человек в мире спорта», посвященной 175-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург, 02 апреля 2012 г.). – Санкт-Петербург, 2012. – С. 81-84. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=26417868> (дата обращения 15 мая 2025)

8. Волынская Е.В., Стародубцев М.А. Изучение уровня общей и специальной физической подготовленности юных тхэквондистов, занимающихся в клубе спортивных единоборств «Дар» [Электронный ресурс] // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Белгород, 27 ноября 2020 г.). – Белгород: ИД «Белгород», НИУ «БелГУ», 2020. – С. 466-469. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=44545051> (дата обращения 15 мая 2025)

9. Греков Ю.А., Саламатова М.В., Труднева М.И. методика подготовки юных тхэквондистов в возрасте 6-7 лет // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2022. – № 2. – С. 38-42.

10. Зайцев А.А., Рябов А.И. Тренировка статокинетической устойчивости юных тхэквондистов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону, п.

Новомихайловский, 27 сентября 2021 г.). – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2021. – С. 256-261.

11. Карматских А.А. Формирование координационных способностей юных тхэквондистов для участия на соревнованиях с использованием электронной системы // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 47-50.

12. Карпенко И.Р. Методика развития координационных способностей у юных спортсменов-тхэквондистов // Подготовка спортивного резерва: передовые практики Содружества: сборник материалов I Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 23 мая 2024 г.). – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. – С. 168-172.

13. Коваль Т.В., Комирко И.В. Теоретические аспекты координационной подготовки юных тхэквондистов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IX международной научно-практической конференции (г. Донецк, 17–18 апреля 2024 г.). – Донецк: Донецкий государственный университет, 2024. – С. 48-50.

14. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. – 174 с.

15. Кузнецов А.С., Холмирзаев Р.М. Роль игрового метода в развитии физических качеств юных тхэквондистов // Проблемы теории и практики современной науки: материалы Всероссийской научно-

практической конференции (г. Набережные Челны, 17 февраля 2023 г.). – Казань: Университет управления «ТИСБИ», 2023. – С. 141-146.

16. Кузнецова З.М., Нигметзянов Б.А., Кузнецов А.С. Оптимизация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе предварительной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19, № 2. – С. 96-106.

17. Кузнецова З.М., Рожина Е.В. Методика обучения юных тхэквондистов безопорным техническим действиям // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19, № 2. – С. 89-95.

18. Мусаханов А.К., Дудченко Ю.В., Федченко Ю.Г. Методика технико-тактической подготовки юных тхэквондистов с применением игровых заданий [Электронный ресурс] // Социально-гуманитарные проблемы современности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 30 сентября 2017 г.). – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2017. – С. 130-133. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=30406433> (дата обращения 15 мая 2025)

19. Плотников А.О. Методика технико-тактической подготовки юных тхэквондистов с учетом специализированных восприятий двигательных действий соперника [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 79. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=37395105> (дата обращения 15 мая 2025)

20. Плотников А.О. Техническая подготовка юных тхэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника: 13.00.04: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук [Электронный ресурс] / Плотников Артем Олегович. – Волгоград, 2020. – 148 с. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=54471022> (дата обращения 15 мая 2025)

21. Пулатов Л.А.у. Техничко-тактической подготовке юных тхэквондистов на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс] // Научные достижения в XXI веке: сборник научных трудов по материалам X Международной научно-практической конференции (г. Анапа, 01 июля 2020 г.). – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2020. – С. 84-88. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=46373294> (дата обращения 15 мая 2025)

22. Селезнев И.А. Формирование технико-тактических действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка в вероятностных условиях: 13.00.04: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук [Электронный ресурс] / Селезнев Иван Александрович. – Волгоград, 2013. – 24 с. – <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-tekhniko-takticheskikh-deistvii-u-yunykh-tkhekvondistov-razlichnykh-stilei-vede> (дата обращения 15 мая 2025)

23. Семенов Л.В. Веселая Гимнастика: Сборник упражнений и методических рекомендаций для студентов и преподавателей РГАФК. – М., 1998. – 48с.

24. Сергеева А.Г., Караван А.В., Рогожников М.А. Применение эстафет на полосах препятствий в процессе базовой технической подготовки юных тхэквондистов [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 68-69. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=41303686> (дата обращения 15 мая 2025)

25. Соловьев О.Н., Романченко С.А., Тусеева Е.И. Подвижные игры в тренировочном процессе юных тхэквондистов // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 15 декабря 2023 г.). – СПб: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2024. – С. 73-78.

26. Сонбол А. А. Г. А. Профилактика травматизма у юных тхэквондистов с использованием специальной тренировки: 13.00.04: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук [Электронный ресурс] / Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед. – Санкт-Петербург, 2018. – 152 с. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=54455390> (дата обращения 15 мая 2025)

27. Строгова Н.Е. Здоровьесбережение - актуальный аспект современных научно-педагогических исследований. Дополнения к лекциям в слайдах: учебно-методическое пособие. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. – 104 с.

28. Строгова Н.Е., Зуева К.И. Подвижные игры как средство нравственного воспитания младших школьников // Право, история, педагогика и современность: сборник статей II Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 29–30 января 2021 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2021. – С. 64-67.

29. Сухинин И.С., Токсанов С.Е. Дневник тхэквондиста как средство повышения мотивации юных спортсменов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – № 4(9). – С. 26-32.

30. Тажибаев С.С. Возрастные особенности двигательных качеств юных единоборцев (на примере тхэквондистов) [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Казань, 21 декабря 2016 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 60-62. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=29037310> (дата обращения 15 мая 2025)

31. Танцура М.Н., Бугаец Я.Е. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности юных тхэквондистов [Электронный ресурс] // Тезисы

докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, 01 февраля 2018 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 152-153. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=36363824> (дата обращения 15 мая 2025)

32. Танцура М.Н., Схаляхо Ю.М. Обоснование методики развития координационных способностей у юных тхэквондистов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 114-119.

33. Тарасов П.Ю., Панков В.А. Комплексный подход к тренировке юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 358-361.

34. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Оценка динамики специальный физической подготовленности юных спортсменов на основе компьютерного мониторинга (на примере тхэквондистов) [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Казань, 21 декабря 2016 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 395-397. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=29037497> (дата обращения 15 мая 2025)

35. Шашин А.В., Свириденко Н.Ю. Особенности применения игрового метода в развитии быстроты и координации у юных тхэквондистов (9-11 лет) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 505-509.

36. Яворская Е.Е. Исследование эффективности начальной подготовки юных тхэквондистов 7-8 лет, на основе использования специальных соревновательно-игровых заданий // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ (г. Благовещенск, 01 декабря 2023 г.). – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. – С. 292-297.

37. Яворская Е.Е. Применение соревновательно-игровых заданий в тренировке юных тхэквондистов // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ (г. Благовещенск, 01 декабря 2023 г.). – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. – С. 277-284.

38. Antonietto, N. R.; Sorbazo-Sotto, D. A. (2023). Technical-tactical actions that lead to winning in male taekwondo in super-elite combats // Journal of Sport and Health Research. – 2023. – Vol.15(2). – Pp. 319-328. – <https://doi.org/10.58727/jshr.90890>

39. Bridge C.A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène H. et al. Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes // Sports Med. – 2014. – Vol. 44. – Pp. 713–733. – <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>, https://www.academia.edu/20347764/Physical_and_Physiological_Profiles_of_Taekwondo_Athletes

40. Fong S.M., Ng G.Y.F. The Effect of Taekwondo Training on Balance and Sensory Performance in Young Adolescents // Hong Kong Physiotherapy Journal. – 2010. – Vol. 28, Issue 1. – P. 24. – <https://doi.org/10.1016/j.hkpj.2010.11.010>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1013702510000114?via%3Dihub>