МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКИЙ 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 имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Муравьев Константин Алексеевич

# ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет на внеучебных занятиях по тхэквондо

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат педагогических наук, доцент Ситничук С.С.

_____
(дата, подпись)

Научные руководители: доктор педагогических наук профессор Сидоров Л.К., ст. преподаватель Серейчикайте Е.А.

_____
(дата, подпись)

Дата защиты_____
Обучающийся Муравьев К.А.

_____
(дата, подпись)

Оценка_____
(прописью)

Красноярск 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ..... 3

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯСКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО ..... 7

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет. ..... 7

1.2 Методы и средства развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет ..... 14

1.3. Особенности внеучебных занятий по тхэквондо. ..... 20

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..... 23

2.1 Методы исследования ..... 23

2.2 Организация исследования ..... 28

Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 Ле
Т, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО…… 29

3.1 Разработка комплекса упражнений для развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо ..... 29

3.2 Обсуждение педагогического эксперимента ..... 30

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 34

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ..... 35

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.**

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

– Борьба за выживание, которая включает в себя добывание пищи поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища, защиту от хищника

– Борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнёра;

– Непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни и обеспечение способности к выживанию и продолжению генофонда.

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

Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина такой высокой популярности заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорт. Тхэквондо иначе можно назвать как путь ноги и руки. И он, этот путь, прямо скажем, весьма длинен и трудоемок.

Такое сочетание не случайно. В тхэквондо технические приемы выполняются руками и ногами. Причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70%, а руки на 30% [36].

Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником. Выбиванию всадника из седла служили удары ногами в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел тхэквондо.

В настоящее время тхэквондо представляет собой 4 основных раздела:

– Туль – формальная техника, а точнее комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Всего их в тхэквондо

– Спарринг – поединок.

– Силовое разбивание – разбивание досок.

– Специальная техника - выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали [40].

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

спортсмены становятся призерами европейских и мировых первенств в своей возрастной группе, затем среди юниоров, но лишь немногие попадают в сборные команды страны. И причина не только в травмах, которых у юниоров порой больше, чем у ветеранов. Тренеры часто выбирают наиболее легкий путь к достижению высоких результатов - форсированное подведение к основным соревнованиям годичного цикла, используя для этого все доступные средства — от фармакологии до тренировок в среднегорье. Это приводит к длительной подготовке в соревновательном периоде на фоне хронического утомления. При этом снижается эффективность совершенствования техники и на освоение базовых приемов, составляющих «школу», не остается времени. Существует множество методик в обучении техники тхэквондо, но не все они обеспечиваю скорость и надёжность освоения и совершенствования техники единоборств на примере тхэквондо [13].

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

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

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

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

**Цель:** теоретическое обоснование и экспериментальная проверка комплекса упражнений для повышения показателей быстроты у обучающихся 7-8 лет на внеучебных занятиях по тхэквондо.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

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

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что применение на внеучебных занятиях по тхэквондо предложенного комплекса упражнений повысится показатели скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет .

**Научная новизна:** Впервые рассмотрена проблема развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет на внеучебных занятиях по тхэквондо. Наша работа обобщает научно-методический опыт на этой основе предлагает методы для развития скоростных способностей у мальчиков 7-8 лет в тхэквондо.

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

Решение поставленных задач определило следующие **методы исследования**:

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

**База исследования:**

МБОУ «Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева»

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯСКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

## 1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет.

Скоростные способности- это комплекс функциональных свойств человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота делиться на 3 основные группы:

1) частота движений (бег)

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

3) быстрота одиночного движения [34]

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

Скоростной барьер – это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

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

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

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

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

3. Сила мышц.

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

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

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

7. Способность к координации движений при скоростной работе.

8. Биологический ритм жизнедеятельности организма.

9. Пол и возраст.

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

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

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

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

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

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

Общая подвижность или скорость тела зависят от нескольких физиологических факторов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание тренировочных занятий должно определяться с учетом физической подготовленности воспитанников. Нагрузка не должна быть выше возможностей ребенка.

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

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

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

Условия формирования внимания:

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

При проведении занятий в тренировочной группе младших школьников тренеру необходимо учитывать специфику мышления детей этого возрастного периода. В возрасте 7-8 лет малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени – путем осознания, продуманного освоения технического действия [10].

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

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

Практические приемы развития рефлексии в группе детей младшего школьного возраста:

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

## 1.2 Методы и средства развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет

Основными методами развития скоростных способностей являются:

1. Метод строго регламентированного упражнения.

2. Соревновательный метод.

3. Игровой метод.

**Метод строго регламентированного упражнения включает в себя**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

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

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

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

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

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

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

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

3. Сила мышц.

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

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

6. Амплитуда движений, или иначе говоря степень подвижности в суставах.

7. Способность к координации движений при скоростной работе.

8. Биологический ритм жизнедеятельности организма.

9. Возраст и пол.

10. Скоростные природные задатки и способности человека [22].

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

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

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

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

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

## 1.3. Особенности внеучебных занятий по тхэквондо.

Внеучебные занятия по тхэквондо могут иметь образовательно-воспитательную направленность и проводиться в рамках дополнительных программ, например, в рамках внеурочной деятельности или дополнительных общеразвивающих программ.

**Цели и задачи**

Цели внеучебных занятий по тхэквондо могут включать:

Обучающие задачи — освоение базовых приёмов техники и тактических действий.

Развивающие задачи — укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Воспитательные задачи — воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

**Методы и подходы**

Некоторые методы и подходы, которые могут использоваться на внеучебных занятиях по тхэквондо:

Игровые тренировки. Например, подвижные игры и эстафеты с элементами технических и тактических приёмов.

Проблемное обучение. Ученики анализируют ошибки и ситуации, которые могут возникать во время соревнований, учатся самостоятельно принимать решения.

Использование видеоматериалов. Например, исторических видеозаписей, записей соревнований, учебных фильмов.

**Примеры занятий**

Некоторые формы внеучебных занятий по тхэквондо:

Групповые занятия. Участники осваивают технику ударов, блоков, передвижений, тренируют двигательные реакции.

Спаринговые тренировки. Например, «бой с тенью» без соперника или спарринги в парах.

Участие в соревнованиях. Ученики могут участвовать в соревнованиях по тхэквондо внутри группы или на более высоком уровне.

**Ресурсы**

Для проведения внеучебных занятий по тхэквондо могут использоваться:

Спортивный инвентарь. Например, набивные мешки, настенные мишени, манекены, гимнастические стенки и скамейки.

Спортивная экипировка. Защитные шлемы, жилеты, щитки на голень и предплечье, перчатки для тхэквондо.

Учебно-методические материалы. Например, видео по дисциплине, электронные учебно-методические материалы, методические пособия.

# Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1 Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие **методы**:

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

*Анализ научно – методической литературы*

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

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

*Контрольные испытания*

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

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

Контрольные испытания в физической культуре проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Они помогают оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Некоторые цели проведения контрольных испытаний:

- Выявить сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов;
- Оценить эффективность средств и методов тренировки;
- Сравнить действительные показатели с эталонными;
- Провести оптимальный отбор детей для занятий определёнными видами спорта и участия в соревнованиях
- Выявить степень специальной тренированности спортсменов с помощью комплексных методов тестирования, включающие оценку функционального состояния внутренних органов, определение степени развития двигательных и психических качеств, а также степени овладения техническими и тактическими навыками.
- Выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней).
- Изучить методы отбора талантливых спортсменов.
- Рационализировать существующие системы тренировки.
- Изучить систему планирования процесса тренировки.
- Развить у спортсменов самостоятельность и сознательное отношение к выполнению упражнений и повысить самоконтроль.
- Проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики.
- Установить контрольные нормативы для различных периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.
- Подобрать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для

спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

*Контрольно-измерительные тесты*

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

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

Второй тест был взят из тестов в физическом воспитании школьников, разработанных Лях В.И. - это челночный бег3Х10 метров (измеряется в секундах).

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

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

*Педагогический эксперимент*

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности методики с использованием игрового метода для развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

*Математико-статистические методы*

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

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

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. Проведение любых исследований, в том числе и в области физического воспитания и спорта, связано с определенными измерениями. В большинстве случаев в процессе исследований решаются задачи по выявлению эффективности той или иной методики обучения и тренировки с применением определенных средств, приемов и способов организации занятий. Эти задачи обычно решаются путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп.

С целью определения эффективности применяемой нами методики, мы должны рассчитать достоверность различий между полученными в итоге

проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. В педагогических исследованиях различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100.

С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанной методики. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ – знак суммирования;

Xi – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K},$$

где $Xí_{max}$ – наибольший показатель; где $Xí_{min}$ – наименьший показатель;

K- табличный коэффициент.

Формулу вычисления стандартной ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

где δ – стандартное отклонение; n – число измерений в группе.

Статистическая обработка результатов исследования

Формулу для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

$X_1$ – экспериментальная группа; $X_2$ – контрольная группа;

$m_1$ – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

$m_2$ – ошибка среднего арифметического в контрольной груп

## 2.2 Организация исследования

Исследование проходило в четыре этапа.

**Первый этап** (сентябрь-ноябрь 2024) - определение темы исследования, объекта исследования, предмета исследования, постановка цели и задач, формулировка названия научной работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, анализ литературы.

**Второй этап** (ноябрь-декабрь 2024) - разработка экспериментальной программы по развитию скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет на внеучебных занятиях по тхэквондо. Для участия в педагогическом эксперименте была отобрана группа юношей, благодаря тестированию физической подготовленности, которое было проведено.

**Третий этап** (декабрь 2024-март 2025) - осуществлено тестирование экспериментальной программы по улучшению Развитие скоростных способностей на внеучебных занятиях по тхэквондо. В исследовании принимали участие обучающиеся мальчики в возрасте 7-8 лет.

**Четвёртый этап** (март-май 2025) – проводился анализ полученной информации, делались выводы о проделанной деятельности, результаты исследования были оформлены в виде выпускной работы.

Исследование проводилось в городе Красноярске на базе МБОУ Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева». В эксперименте принимали участие обучающиеся 7-8 лет (мальчики), составляющие контрольную и экспериментальную группу по 7 человек.

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

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

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

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

| Метод | Средство | Содержание компонентов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Кол-во повторений | Кол-во подходов | Отдых | Интенсив-ность |
| Игровой | «Пятнашки» | 1’ | 5 | 30” | Максимальная |
| | «Петушиные бои» | 1’ | 2 | 30’’ | Максимальная |
| | «Снайпер» | 4’ | 2 | 1’ | максимальная |
| Повторный | Проведение ударов по высоким Мишеням | 10 раз | 4 | Чсс 100-110 | максимальная |
| Переменный | Бег на месте с ударами руками с изменением Темпа | 1’ | 3 | 45’’ | максимальная |
| Соревновательный | Бег из разных И.п. на определен-ный сигнал | 30 метров | 5 | 1’ | максимальная |

Комплекс состоит из 6 упражнений. Он вводился в экспериментальную группу с января месяца 2025 года один раз в неделю в основную часть тренировочного занятия. Каждую среду занимающиеся выполняли комплекс.

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

### 3.2 Обсуждение педагогического эксперимента

Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, мы получили следующие результаты. При сравнении первичного и повторного тестирования контрольной группы нами был выявлен прирост в тесте «бег 30 метров» 4,3%. В тесте «челночный бег 3х10 метров» прирост составил 3%. В тесте «удары ногами за 10 секунд» прирост составил 12%.

Таблица 2 - результаты первичного и повторного тестирования контрольной группы

| ФИО | Бег 30 метров (сек) | | Челночный бег 3х10 метров (сек) | | Удары ногами за 10 секунд (кол-во ударов) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До экспери-мента | После экспе-Римента | До экспери-мента | После экспе-Римента | До экспери-мента | После экспе-Римента |
| Испытуемый 1 | 7,2 | 6,8 | 10,0 | 9,7 | 9 | 11 |
| Испытуемый 2 | 7,0 | 6,8 | 10,1 | 9,9 | 8 | 9 |
| Испытуемый 3 | 6,9 | 6,7 | 9,9 | 9,8 | 10 | 10 |
| Испытуемый 4 | 6,8 | 6,6 | 9,7 | 9,6 | 8 | 9 |
| Испытуемый 5 | 7,0 | 6,8 | 9,6 | 9,6 | 6 | 7 |
| Испытуемый 6 | 6,6 | 6,5 | 9,6 | 9,5 | 8 | 9 |
| Испытуемый 7 | 6,8 | 6,6 | 9,7 | 9,7 | 7 | 8 |
| Средний Показатель | 6,9 | 6,6 | 9,8 | 9,6 | 8 | 9 |

В результате проведения педагогического эксперимента были получены следующие результаты. При первичном и повторном тестировании экспериментальной группы был выявлен прирост в тесте «бег 30 метров» 5,9%. В тесте «челночный бег 3х10 метров» прирост - 4%. В тесте «удары ногами за 10 секунд» прирост составил 33%.

Таблица 3 - результаты первичного и повторного тестирования экспериментальной группы

| ФИО | Бег 30 метров (сек) | | Челночный бег 3х10 метров (сек) | | Удары ногами за 10 секунд (кол-во ударов) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До экспери-Мента | После экспе-Римента | До экспери-мента | После экспе-Римента | До экспери-мента | После экспе-римента |
| Испытуемый 1 | 6,8 | 6,4 | 9,8 | 9,6 | 8 | 11 |
| Испытуемый 2 | 6,5 | 6,2 | 9,7 | 9,4 | 11 | 13 |
| Испытуемый 3 | 6,8 | 6,5 | 10,2 | 9,8 | 9 | 12 |
| Испытуемый 4 | 6,7 | 6,3 | 9,9 | 9,6 | 10 | 14 |
| Испытуемый 5 | 6,8 | 6,5 | 9,9 | 9,5 | 8 | 11 |
| Испытуемый 6 | 6,9 | 6,4 | 10,2 | 9,7 | 7 | 10 |
| Испытуемый 7 | 6,7 | 6,3 | 9,7 | 9,5 | 10 | 13 |
| Средний Показатель | 6,7 | 6,3 | 9,9 | 9,5 | 9 | 12 |

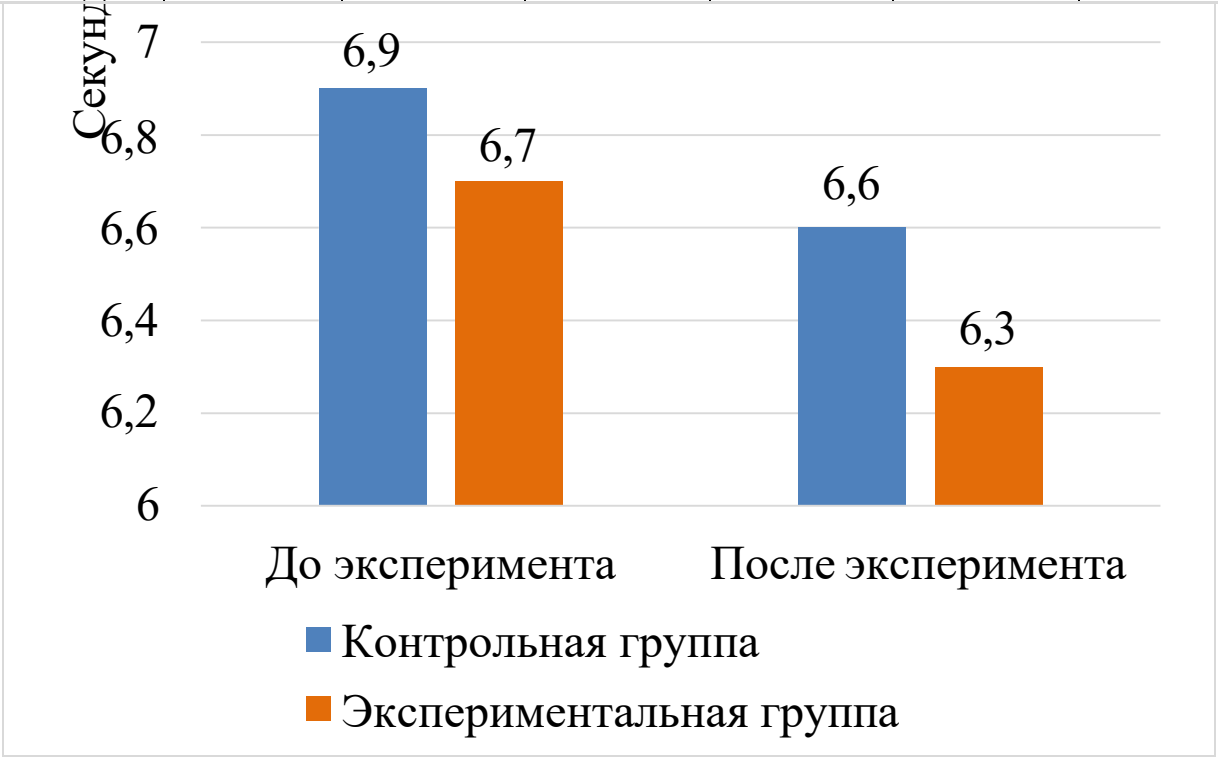


Рисунок 1. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет в тхэквондо «бег 30 метров» (сек)

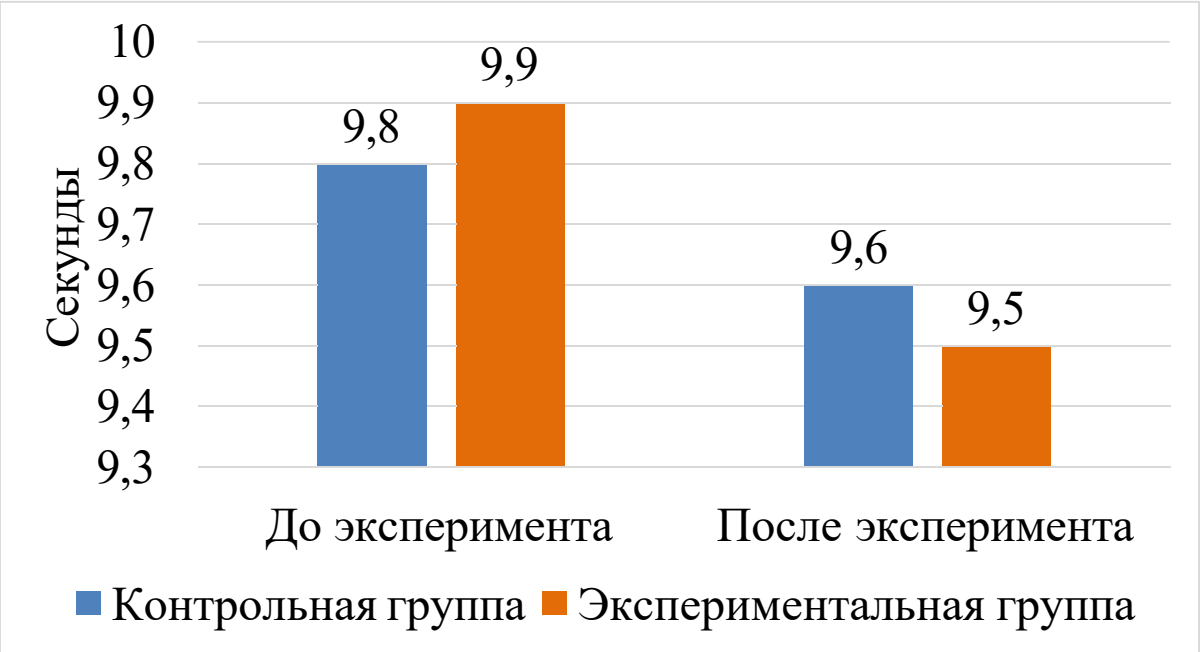


Рисунок 2. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7- лет в тхэквондо «челночный бег 3х10 метров» (сек)

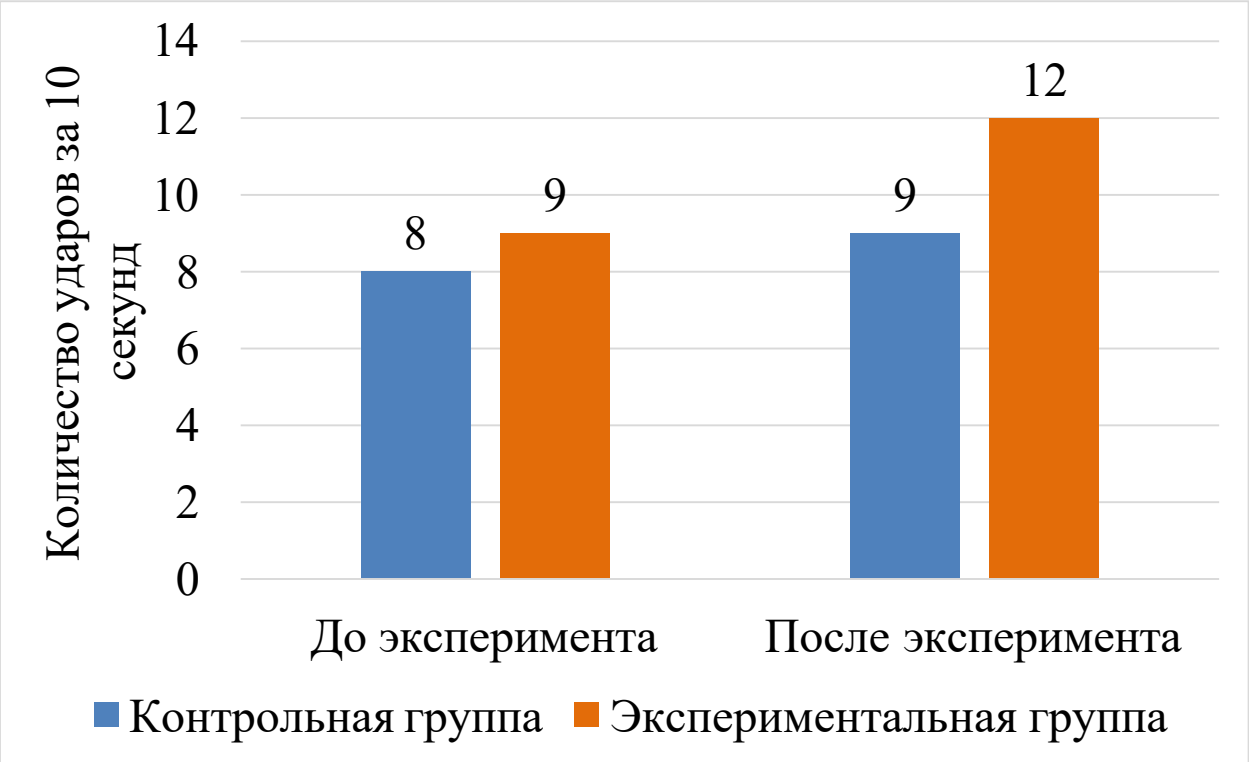


Рисунок 3. Результаты первичного и повторного тестирования скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет занимающихся тхэквондо «удары ногами на уровень живота с двух стоек за 10 секунд» (кол-во ударов)

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

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

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. В ходе изучения научно-методической литературы были найдены определения основных понятий, отмечено, что по вопросу развития скоростных способностей у обучающихся 7-8 лет, занимающихся тхэквондо, уделяется недостаточно внимания, поэтому внеучебные занятия по тхэквондо могут иметь образовательно-воспитательную направленность и проводиться в рамках дополнительных программ, например, в рамках внеурочной деятельности или дополнительных общеразвивающих программ. Этот вопрос требует дальнейшего исследования.

2. В рамках педагогического эксперимента был разработан и теоретические обоснован комплекс специальных упражнений, направленный на развитие скоростных способностей обучающихся 7-8 лет на внеучебных занятиях по тхэквондо. Комплекс состоял из 6 упражнений: подвижная игра «Пятнашки», подвижная игра «Петушиные бои», подвижная игра «Снайпер», проведение ударам по высоким мишеням, бег на месте с ударами руками с изменением темпа, бег из разных И.П. на определенный сигнал.

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

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты:

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

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

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

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


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

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

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

44. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта/ Ф.П. Суслов. – М.: Физкультура и спорт, 2011 -105 с.
45. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
46. бокс.
47. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
48. кикбоксинг.
49. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.
50. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. ХолодоВ, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2020 - 480 с..
51. Чин Джуный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. . канд. пед.наук. Санкт-Петербург, 2018.-21 с.
52. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М. Федулов Липецк: Ориус, 2017. - 72 с.
53. Чой Сунг Мо Тхэквондо для начинающих. М.: Мастера боевых искусств, 2009- 132 с.
54. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия тхэквондо», 2010-200 с.
55. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. - М.:МФТ, 2020.- 127 с.
56. Шулика Ю.А., Клочников Е.Ю., Данилов С.А. и др. Тхэквондо. Теория и методика: учебник. Т.1. Ростов на Дону: Феникс, 2007-800 с.
57. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство., 2015- 148 с.
58. Щетинина С.Ю. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт в современном обществе, 2019-344 с.
59. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2019