

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему «Исследование влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств и отношение к здоровому образу жизни младших школьников»

Студент

И.С. Власова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный руководитель

к.м.н., Б.А. Андрианов

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти, 2021

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1 Теоретические основы влияния тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников и их отношение к здоровому образу жизни..... | 7 |
| 1.1 Возрастные особенности развития младших школьников..... | 7 |
| 1.2 Формирования у младших школьников потребностей в здоровом образе жизни посредством тхэквондо..... | 11 |
| 1.3 Анализ особенностей тхэквондо, как здоровьесформирующей технологии..... | 21 |
| Глава 2 Методы и организация исследования..... | 35 |
| 2.1 Методы исследования..... | 35 |
| 2.2 Организация исследования..... | 43 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение..... | 46 |
| 3.1 Определение исходного уровня развития физических качеств и отношения к здоровому образу жизни младших школьников..... | 46 |
| 3.2 Особенности тренировочного процесса..... | 51 |
| 3.3 Оценка эффективности методики тхэквондо на развитие физических качеств и отношения к здоровому образу жизни младших школьников..... | 60 |
| Заключение..... | 71 |
| Список используемой литературы..... | 73 |

Введение

Актуальность. Одной из самых важных задач национального значения является сохранение и укрепление здоровья детей. Уже давно известно, что малоподвижный образ жизни напрямую связан с плохим самочувствием и проблемами со здоровьем. Активные люди живут более полной жизнью. Помимо отличного физического состояния они уверены в себе, уравновешены, легче переносят стрессы, и чаще всего это очень позитивные люди. Сформировать оптимальную базу знаний здорового образа жизни и привить потребность в занятиях физической культурой и спортом необходимо еще в детском возрасте. Кроме того психическое развитие ребенка находится в прямой зависимости от его физического развития и физической подготовленности. Следовательно, без достаточного объема двигательной активности гармоничное развитие ребенка просто невозможно [12].

В настоящее время наблюдается дефицит физической нагрузки школьников ввиду увеличения объема и усложнения учебной программы – ребенок вынужден больше времени проводить за партой и домашними заданиями. К тому же ситуацию усугубляют всевозможные гаджеты, компьютерные игры, телевидение, интернет. Ребенок часами может находиться в статичной позе, все реже выходит на свежий воздух. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, нарушается осанка, работа внутренних органов, увеличивается нагрузка на глаза, ухудшается сон и общее психологическое состояние, снижаются адаптационные способности организма. И это только малая часть проблем, которые может вызвать недостаток двигательной активности.

Именно поэтому педагогам необходимо прививать детям привязанность к спорту, мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, ведь это позволит им на долгие годы сохранить свое здоровье [5]. Так основная цель работы «Тольяттинской федерации тхэквондо ИТФ» состоит в формировании у подрастающего поколения устойчивого интереса к занятиям спортом и

здоровому образу жизни, негативного отношения к вредным привычкам, воспитание чувства патриотизма и гордости.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста, занимающихся в секции тхэквондо.

Предмет исследования – методика учебно-тренировочного процесса тхэквондо, направленная на развитие физических качеств и положительное отношение к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.

Целью нашего исследования является изучение влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников, а также их отношение к здоровому образу жизни.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение методики тхэквондо для детей младшего школьного возраста окажет значительное влияние на развитие физических качеств и положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

- 1) Оценить исходный уровень физических качеств и отношение к здоровому образу жизни у детей возраста 7-9 лет, занимающихся в секции тхэквондо.
- 2) Разработать методику тхэквондо согласно возрасту и физической подготовленности детей, которая способствует улучшению показателей физических качеств, а также отношения к здоровому образу жизни;
- 3) Определить эффективность влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников и их отношение к здоровому образу жизни.

Теоретико-методологическую основу составляют научные данные: о психологических и возрастных особенностях развития детей младшего школьного возраста авторов Н.М. Амосова, Е.К. Айдаркина, Н.А. Баёвой, М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская и др.; закономерности и принципы физического воспитания специалистов Т.А. Хорошевой, Г.М. Популо, А.Г.

Сетко и др.; исследования адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам авторов Н.М. Амосова, Е.К. Айдаркина, М.Н. Дедулевич, Н.К. Смирнова, Э.Я. Степаненковой и др.; влияние двигательной активности на здоровье ребенка по Н.М.Амосову, Е.К. Айдаркину, Н.А. Баёвой, М.М. Безруких, Н.В. Дубровинской, О.В. Морозова, В.А. Пискунова, М.А. Руновой, Н.К. Смирнова, Е.В. Чуприной и др.; а также работы зарубежных исследователей о влиянии занятий физической культурой на моторные функции авторов Санг-Сок Нам, Кивон Лим, Кимберли Д.Лейкс и др.

Согласно поставленным задачам определены **методы исследования:** анализ и обобщение специальной литературы по избранной теме, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент (анкетирование, тестирование физических качеств, тестирование отношения к здоровому образу жизни) математическая обработка результатов.

Опытно-экспериментальная база исследования – физкультурно-спортивная общественная организация «Тольяттинская городская федерация тхэквондо ИТФ».

Научная новизна состоит в том, что занятия тхэквондо можно рассматривать как одно из направлений здоровьесформирующих технологий; оказывающее положительное влияние на развитие физических качеств и отношение к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в подтверждении эффективности занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников и их положительное отношение к здоровому образу жизни, а также в расширении теоретических сведений о тхэквондо, как о здоровьесформирующей технологии.

Практическая значимость исследования состоит в составлении практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса, а также использованию здоровьесформирующих технологий, а именно тхэквондо, для улучшения показателей развития

физических качеств у младших школьников и формирования потребности к регулярным занятиям спортом.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обусловлена теоретическим анализом научно-методической литературы, личным практическим опытом и вкладом автора в учебно-тренировочный процесс младших школьников, а также математическим анализом полученных в ходе исследования данных.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в постановке цели и задач исследования, анализе и обобщении специальной литературы по избранной теме, в формировании и описании методов исследования, подготовка и проведение педагогического эксперимента, обработка и интерпретация полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в течение всей работы посредством участия автора в работе научно-практических конференций, обсуждения докладов на заседаниях кафедры адаптивной физической культуры, спорта и туризма Тольяттинского государственного университета, а также на базе физкультурно-спортивной общественной организации «Тольяттинская городская федерация тхэквондо ИТФ».

На защиту выносятся:

- 1) специфика тренировочного процесса, способствующая улучшению показателей физических качеств младших школьников, занимающихся тхэквондо;
- 2) оценка эффективности применения методики тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников и их отношение к здоровому образу жизни.

Структура магистерской диссертации включает введение, три главы, заключение, список используемой литературы из 47 источников. В магистерской диссертации содержатся 18 рисунков и 6 таблиц. Всего 79 страниц основного текста.

Глава 1 Теоретические основы влияния тхэквондо на физические качества младших школьников и их отношение к здоровому образу жизни

1.1 Возрастные особенности развития младших школьников

Ребенок отличается от взрослого человека по многим параметрам. К ним относятся как очевидные антропометрические показатели, так и отличная от организма взрослого работа внутренних систем. Интенсивность физиологических процессов в детском организме, например частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания, намного выше, чем у взрослого.

Комплексный анализ литературы показал, что исследования особенностей детского организма в разные периоды его жизни ведутся с конца 19-го века. Первым физиологом, занимавшимся вопросом возрастной периодизации был Макс Рубнер, изучавший скорость энергетического обмена, количество потребляемой энергии и теплоотдачи. Он первым обнаружил разницу между детьми и взрослыми в интенсивности энергетического обмена.

Основоположник русской педиатрической школы Н.П. Гундобин внес огромный вклад в науку исследуя особенности физиологии протекающих процессов в организме ребенка на каждом этапе его развития.

Младший школьный возраст (его еще называют периодом второго детства) охватывает детей начиная с 6-7 до 10-11 лет. В постнатальном развитии выделяют три критических периода, и как раз второй совпадает с началом обучения в школе. Как указывает О.В. Тулякова, «в критические периоды наблюдается неустойчивое равновесие развивающихся систем, когда старые механизмы регуляции уже себя исчерпали, а новые еще не достигли определенного уровня зрелости» [36]. Начало обучения в школе вносит существенные коррективы в жизнь ребенка, меняется его режим и сфера деятельности. Адаптация к занятиям занимает довольно длительное время и напрямую зависит от состояния здоровья детей. Также может наблюдаться и

обратная зависимость – если школьнику тяжело дается обучение, что неминуемо приводит к ежедневным стрессам, то негативное влияние на здоровье ребенка обеспечено [4]. Нередко может наблюдаться существенное замедление прибавки в весе или даже его потеря.

На смену активной подвижности ребенка приходит гипокинезия, или недостаток в движениях, что также отрицательно сказывается на его здоровье [3], [15], [19]. Школьник вынужден практически половину дня находится в статичной позе на уроках и при выполнении домашнего задания. Центральное место занимает деятельность по усвоению новых знаний. Теперь у ребенка значительно больше обязанностей и ответственности. Недаром психологи выделяют этому возрастному периоду особое место ввиду активного психологического развития личности.

Последствиями полуростового скачка является существенные изменения многие функций организма – формируются способности к умеренной длительной умственной и физической деятельности. Появляется усидчивость, чувство времени, мелкая моторика и координационные способности развиты уже достаточно хорошо. Е.К. Айдаркин и Л.Н. Иваницкая, говоря о возрастных особенностях младших школьников, пишут, что «довольно часто развитие внимания задерживается – наблюдается синдром дефицита внимания и гиперактивности. В школьном возрасте внимание «зреет»: увеличивается его объем, интенсивность, устойчивость» [4]. Увеличивается в объеме и продолжает свое развития память, за счет чего пройденный материал воспринимается и запоминается более осмысленно.

По пропорциям тела ребенок больше становится похож на взрослого, снижается содержание подкожного жира, он вытягивается. Активно продолжается развитие лицевых костей черепа, особенно увеличиваются околоносовые пазухи.

Позвоночник растет интенсивно и поскольку в данный возрастной период нарушения опорно-двигательного аппарата и плоскостопие еще можно исправить, крайне желательно проводить профилактические мероприятия по

их предотвращению. В первую очередь в комплекс ежедневной гимнастики необходимо включать физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышц свода стопы.

Быстрое утомление у младших школьников вызывают упражнения на развитие силовых качеств, а также упражнения на статику, при этом кратковременные и скоростно-силовые динамические упражнения переносятся детьми довольно хорошо.

Кровеносная система так же имеет ряд особенностей – в этом возрасте дети более восприимчивы к инфекционным заболеваниям, из-за малой активности лейкоцитов, а так же высока вероятность большой потери крови при незначительных ранениях, ведь количество тромбоцитов по сравнению с взрослыми меньше примерно в полтора раза.

Частота сердечных сокращений уменьшается, хотя по сравнению с взрослыми все еще наблюдается более частый ритм сокращений (для обеспечения организма нужным количеством кислорода, который доставляется мышцам и другим органам кровью, сердце ребенка в минуту должно сокращаться чаще).

Грудная клетка увеличивается в объеме, активность в дыхательном процессе возрастает, и сходство с грудной клеткой взрослого становится более явным. Далее по мере роста ребенка к 8 годам тип дыхания меняется согласно половой принадлежности: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной.

В возрасте 8-9 лет пищеварительная система так же претерпевает преобразования. Ввиду еще недоразвитой слизистой пищевода необходимо в рационе питания минимизировать грубую пищу, так как ее прохождение по пищеводу затруднено. Чтобы облегчить проглатывание и улучшить пищеварение нужно следить за тем, чтобы ребенок питался по режиму, то есть в одно и, то же время и тщательно пережевывал пищу. Несоблюдение основных правил питания и выбора продуктов может привести к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

В периоде младшего школьного возраста организм ребенка развивается довольно гармонично. Гормональный статус так же отличается стабильностью. В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, а функции надпочечников и гипофиза заметно усиливаются, что дает толчок к началу деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции. Развитие эндокринной системы заканчивается.

Н.А. Баёва отмечает, что «к 10 годам формирование зрительной функции в основном завершается, достигая уровня взрослого организма. Острота зрения у младших школьников 0,9-1,0 усл. ед. Поле зрения составляет 80% от размеров поля взрослого человека. В 7-8 лет поле зрения у девочек больше, чем у мальчиков» [5]. С началом обучения в школе нагрузка на глаза увеличивается. Помимо школьных занятий за партой, дома дети могут выполнять домашние задания при недостаточном освещении, читать литературу лежа. Это может стать одной из причин появления близорукости.

Тактильное восприятие напрямую связано с развитием двигательной активности ребенка. Примерно к возрасту десяти лет она достигает своих предельных значений. Так же и чувствительность вкусовой и обонятельной сенсорных систем практически соответствует взрослому.

Мозговые борозды и извилины к девяти годам уже как у взрослого. Нервная система по функциональным показателям еще далека от идеала, но при этом ее развитие почти полностью завершается. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Быстрое утомление детей является результатом преобладания процессов возбуждения, незначительна сила и уравновешенность нервных процессов [9], [14].

Возраст, когда ребенок учиться в начальных классах, является периодом активного совершенствования двигательной деятельности. Происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих

высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем. Вместе с тем организм ребёнка ещё не полностью сформирован. В этом возрастном периоде происходит наибольшее становление быстроты, являющейся комплексным физическим качеством, характеризующим способность совершать физические действия в минимальное время [27].

Особое значение в становлении основных физических качеств у младших школьников следует придавать особенностям их индивидуального возрастного развития. Для развития гибкости и силы сенситивным периодом является у мальчиков 7-8 и 8-9 лет у девочек. Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в 8-9 лет, у девочек в 7-8 лет, а координационные способности и ловкость – в 8-9 и 6-7 лет соответственно. Ловкость связана с полноценностью восприятия собственных движений, с быстротой и точностью пространственно-временных реакций.

На перемене они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение физических потребностей, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует развитию основных физических качеств. При этом сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества.

1.2 Формирования у младших школьников потребностей в здоровом образе жизни посредством тхэквондо

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие «здоровье» как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По мнению Г.Р. Ганиевой «здоровье – это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности

жизни, которые определяются уровнем освоения общечеловеческих, государственных, региональных и национальных» [11].

С точки зрения Н.М. Амосова «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравниванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [2].

С позиции валеологии «Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация» [41].

Ни для кого не секрет, что если человек ведет деятельный образ жизни, а его физическое, психическое и социальное здоровье находится должном уровне, то он легко преодолевает все жизненные трудности.

Несомненно, дети – это будущее для каждой нации и каждой страны. И общество несет ответственность за их правильное эмоциональное и физическое развитие, формирование жизненных ценностей и ориентиров, а также развитие морально-волевых качеств.

Наиболее важным и первостепенным является здоровое и гармоничное развитие ребенка во всех сферах жизни. Задачей педагога в реализации этой важнейшей государственной программы является научить школьников использовать и применять знания, умения и навыки по отношению к здоровью в любой жизненной ситуации, научить приемам собрания здоровья.

В ходе анализа специализированной литературы нами было отмечено, что большинство исследований по оценке физического развития свидетельствуют о его ухудшении и снижении уровня здоровья детей. Одним из возможных решений данной проблемы является формирование у подрастающего поколения знаний о здоровом образе жизни.

Фундаментом физического и социального благополучия является здоровый образ жизни, который занимает более 50% от всех факторов, от которых зависит здоровье человека [34]. Согласно учебному пособию под редакцией Е.В. Чуприной: «Основными факторами риска для здоровья человека являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное

питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение» [41].

К понятию «образ жизни» можно отнести компиляцию условий жизни внешних и внутренних факторов, сформированных самим человеком (к примеру, наличие или отсутствие вредных привычек). К внешним факторам можно отнести как социальные, так и факторы экологического благополучия в регионе проживания.

Поэтому следует признать, что здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей. В свою очередь и образ жизни во многом зависит от уровня здоровья.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что понятия «здоровье» и «образ жизни» неразделимы и связаны между собой напрямую.

Функциональные возможности приспособления организма к естественным силам природы, определяются именно образом жизни индивидуума. Другими словами образом жизни можно назвать стиль жизни человека. И чрезвычайно важно сформировать у него установку на сохранение и укрепление здоровья, что в последствие приведет в гармоничное взаимодействие все органы и системы, будет способствовать полноценному выполнению социальных функций и увеличению продолжительности жизни.

В основу понятия «здоровый образ жизни» входят такие суждения, как: деятельности и поведения человека в обществе, способы функционирования, сохранения и укрепления здоровья, отсутствие вредных привычек [25].

Таким образом, здоровый образ жизни является совокупность методов по организации физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, исходя из наследственных особенностей организма, который обеспечивает сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

С точки зрения О.В. Морозова «Здоровый образ жизни – типичные и существенные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптационные возможности организма человека, способствующие

полноценному выполнению социальных функций и достижению активного долголетия» [21].

Так же отдельно можно выделить понятие «укрепление здоровья» – систему индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума.

Ведение здорового образа жизни осуществляется комплексом социально-гигиенических, экономических и медицинских мер. Это могут быть такие составляющие, как рациональное питание, личная гигиена, оптимальный двигательный режим, положительные эмоции, закаливание, организация досуга, отказ от вредных привычек.

О.В. Морозов утверждает, что «физическая активность может являться универсальным рычагом управления образом жизни человека» и делит процесс формирования ценностных ориентаций на физическую культуру у школьников на несколько этапов:

- 1) Осознание определенных ценностей.
- 2) Удовлетворение «мышечной радостью» при занятиях физической культурой и переход к устойчивой двигательной потребности.
- 3) Стремление к достижению более высокого уровня физкультурных знаний, спортивно-технических результатов.
- 4) Построение планов, жизненных ценностей, связанных со здоровым образом жизни.

Исходя из указанного можно сделать вывод, что для формирования потребности в сознательной двигательной активности, необходима комплексная поэтапная работа, подкрепляемая внутренней и внешней мотивацией. Это укрепит устойчивые ориентации на здоровье [6], [21], [22], [33], [37].

Согласно статье 2 п. 25 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» «физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры

и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [26].

Коллектив авторов во главе с профессором А.Г. Сетко в учебном пособии для учебных заведений по медицинскому и фармацевтическому образованию дают такое определение физическому воспитанию: «Физическое воспитание – организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы для обеспечения определенного уровня физического развития, формирования и совершенствования физических качеств, воспитания умений и навыков с целью лучшей подготовки к разнообразной деятельности» [23].

Из вышеуказанного можно выделить общие задачи сохранения здоровья младших школьников, характерные для всех используемых программ для образовательных учреждений:

- научить детей определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать представления о своем теле, организме;
- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- дать понятие об основах гигиены;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- формировать и совершенствовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
- развивать волевые и моральные качества, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы и товарищества;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

По утверждению А.Г. Сетко, «физическое воспитание оказывает разностороннее благоприятное влияние только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. В противном случае оно не только не дает оздоровительного эффекта, но и создает предпосылки для возникновения патологических сдвигов в организме» [23].

Таким образом, можно выделить некоторые гигиенические принципы правильной организации физического воспитания детей:

- 1) Последовательное и постепенное увеличение нагрузок с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности детей.
- 2) Оптимальный двигательный режим с учетом физиологических и функциональных возможностей организма.
- 3) Систематичность занятий и многократность повторений.
- 4) Благоприятное время занятий физической культурой, а также место проведения занятий.

С точки зрения валеологии для детей младшего школьного возраста (впрочем, как и для любого человека) основными составляющими элементами здорового образа жизни являются:

- достаточная двигательная активность;
- рациональное питание;
- общеукрепляющие и закаливающие мероприятия;
- режим дня, полноценный сон и отдых;
- высокая медицинская активность.

В своей работе «Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья» ученый-медик Н.М. Амосов указывал, что для сохранения достаточного количества

здоровья, современному человеку необходим хороший уровень газообмена. Ведь при повышении физических нагрузок повышается и потребность в кислороде. Увеличивается интенсивность дыхания и сердечная деятельность. Двигательная активность потому и находится во главе списка с элементами здорового образа жизни, потому что физическая нагрузка является единственным способом тренировать сердечно-сосудистую систему [2].

Далее идет рациональное питание, ведь пища – это главный энергетический и строительный материал. Энергетическая ценность должна покрывать энергозатраты организма и восполнять уровень полезных веществ. Питание влияет на физическое и психическое состояние организма. Уже давно доказан вред рафинированных продуктов, таких как соль, сахар, белая мука, очищенные крупы. Избыток соли, к примеру, может приводить к развитию гипертонии, а сахар к избыточному весу и проблемам сердечно-сосудистой системы.

Проанализировав специальную литературу можно сделать вывод о том, что нарушение пищевого поведения довольно распространенная проблема современного общества. Переедание способствует появлению лишнего веса, что в свою очередь ведет к ухудшению здоровья.

Исходя из вышеизложенного, можно выделить несколько принципов здорового питания:

- питание должно быть разнообразным, ведь чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше питательных веществ поступает в организм;
- ограничить употребление соли и рафинированных продуктов;
- необходимо потреблять достаточное количество воды;
- употреблять в пищу свежие и натуральные продукты;
- соблюдать режим питания и следить за количеством употребляемой пищи.

К общеукрепляющим мероприятиям можно отнести закаливание, как эффективный метод укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний. Путем закаливания происходит увеличение устойчивости организма к воздействию внешних факторов, таких как холод или жара, стимулируются адаптационные механизмы. Говоря о закаливании, О.В. Морозов утверждает, что «физическая культура неотделима от закаливания, тренировка сама по себе является закаливающей процедурой» [21].

Выбирать средства и методы закаливания необходимо исходя из возраста детей и их физического состояния. Необходимо соблюдать принципы постепенности и сочетать разные формы закаливания.

Помимо прочего одним из составляющих здорового образа жизни является рациональный режим дня. Следует удовлетворять потребность во сне согласно возрасту ребенка. Продолжительность ночного сна у детей 7-9 лет должна составлять не менее 10-11 часов. Недостаток сна негативно сказывается на росте и развитии детей.

На период младшего школьного возраста приходится важный этап становления и формирования многих базовых качеств, как личности ребёнка, так и его привычек и стереотипов. Следовательно, период второго детства наиболее благоприятен для формирования знаний о здоровом образе жизни. Задачей педагогов, работающих с детьми, является формирование ценностных ориентиров для создания благоприятных условий развития ребенка и привлечения к регулярной двигательной активности.

Для привития ребенку принципов здорового образа жизни посредством регулярных тренировок, его нужно заинтересовать. Следует согласиться с утверждением О.В. Морозова, что «при образовании внешней мотивации играет роль популярность и мода на спорт. <...> Внутренняя мотивация – исходит из осознания и убеждений человека, которые направляют, поддерживают его и проявляются в виде желаний, решимости, настойчивости в процессе физической деятельности» [21].

Сформировать стойкий интерес к систематическим занятиям физической культурой весьма не просто, особенно если дело касается детей. Занятия должны иметь для ребят важное значение, удовлетворять и усиливать их индивидуальность. Для этого необходимо знать некоторые особенности тренировочного процесса детей младшего школьного возраста [7], [18].

Взрослого человека обучать гораздо легче и проще хотя бы потому, что чаще всего у него уже есть мотивация к обучению, волевой контроль. Понятийный аппарат сформирован, у него достаточный практический опыт, развита логика, он легко может концентрировать свое внимание и способен запоминать большой объем информации. С детьми все несколько иначе, ими движет эмоциональный фактор и интерес. Есть только настроение, сегодня «хочу», завтра «не хочу». Поэтому педагогу на занятиях необходимо это настроение «создавать». При этом самоконтроль инструктора должен быть идеальным, ведь дети с легкостью почувствуют негативные эмоции.

Наилучший эффект при формировании мотивации дает создание ярких наглядно-образных представлений, упражнения должны вызывать у детей яркие эмоции или удивление, ведь именно так материал запоминается лучше всего, а интерес к занятиям не угаснет. Для повышения мотивации необходимо получить максимум приятных и положительных эмоций, при минимуме неприятных. А чтобы сохранить высокий уровень, необходимо разнообразие. Поэтому форму проведения занятий рекомендуется менять, ведь многократные повторения упражнений в одной и той же форме будут выполняться ребенком формально.

Наряду с физической нагрузкой постепенно должна увеличиваться и нагрузка информационная. Длительность тренировки составляет не более 90 минут, чтобы избежать переутомления и перевозбуждения.

Каждый элемент упражнения движение необходимо описывать словами (для детей, которые лучше запоминают речевой образ), показывать (для воспринимающих зрительно), а в некоторых случаях выполнить движение его рукой или ногой, чтобы дать ребенку почувствовать работу своих мышц.

Причем выполнить эти действия, возможно, придется не один раз, поскольку хоть и в младшем школьном возрасте повышается способность быстрее и лучше запоминать новые привычки и движения, по сравнению с дошкольным возрастом, но, тем не менее, дети еще недостаточно усидчивы [2], [5], [13].

Важнейшим компонентом в учебно-тренировочном процессе детей является игровой метод. Игра вызывает яркие и порой очень сильные эмоции. К тому же это своеобразная модель спортивной игры или даже реальной жизни. А.М. Симаков определяет игру в педагогике: «как деятельность, в которой формируется и совершенствуется управление поведением, а воспитание представляет собой не что иное, как руководство (управление) развитием лично и общественно значимых качеств воспитуемых» [29]. Положительные эмоции, полученные в ходе игры, позволяют младшим школьникам легко запоминать и усваивать материал.

Подвижные и развивающие игры, включаемые в тренировочный процесс, положительно влияют на физическое и эмоциональное состояние юных спортсменов, ведь основной и наиболее близкой детям является игровая деятельность. Подвижные игры являются важным средством всестороннего воспитания детей. Естественные движения стимулируют двигательную активность и оказывают комплексное воздействие на организм. К тому же подвижные игры вызывают у детей яркие положительные эмоции, поэтому усталость даже при значительных нагрузках не ощущается. Дети в игре никогда не устают. Ведь если эмоциональное возбуждение велико, ребенок увлечен игрой, то он способен приложить максимум усилий и быть достаточно исполнительным.

Игра в тренировочном процессе выполняет множество функций. Это может быть диагностика и коррекция психического развития ребенка посредством игры, побуждение к самопознанию, определение своих сил и возможностей. Развиваются и коммуникативные качества, ведь игра невозможна без общения, понимания и уважения между партнерами по игре. Необходимость соблюдать правила развивают честность, а смена водящих

способствует преодолению застенчивости. В ходе игры ребенок учится самовыражению и самоконтролю – это отличное средство для социализации. А удовлетворение от самого процесса игры дает возможность отдохнуть нервной системе, тем самым сохранить физическую и умственную работоспособность [38].

В своей статье на тему о повышении эффективности уроков физической культуры посредством использования подвижных игр, Е.Н. Алексеева указывает, что «подвижные игры, как основное средство учебно-воспитательного процесса младших школьников, представляют собой основу, на которой гармонично развивается организм обучающихся, в том числе и физические способности» [1]. Во время игры повышается деятельность всех систем организма – ускоряются кровообращение и обмен веществ, учащается дыхание. Активная двигательная деятельность уравнивает процессы возбуждения и торможения, оздоравливает и укрепляет организм.

1.3 Анализ особенностей тхэквондо, как здоровьесформирующей технологии

Каждая образовательная технология должна отвечать нескольким критериям: она должна быть логичной, хорошо спроектированной и продуманной; быть методологически выверенной и иметь систему методов и средств для решения педагогических задач. Эффективная педагогическая технология должна обеспечивать достижение общепринятых стандартов обучения, быть управляемой и воспроизводимой педагогами в других учебных учреждениях со схожими условиями и требованиями. И конечно же только подкрепленная научной базой технология может быть применена на практике.

О пользе той или иной образовательной технологии можно судить по ее направленности на здоровьесбережение. Само понятие «здоровьесберегающая образовательная технология» довольно молодое. Коллектив авторов А.М. Павлова, О.С. Гришанова и А.В. Серякина говорят о понятиях

«здоровьесберегающая и здоровьесформирующая технология» как о «качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача по сохранению здоровья учителя и учеников. <...> ...совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения» [24].

Главной задачей здоровьесформирующих технологий является формирование у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, а также неравнодушное отношение к собственному здоровью [10].

Мнение Н.К. Смирнова по вопросу о здоровьесформирующих технологиях совпадает с вышеизложенным: «Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, – воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования» [31], [32].

В области сохранения и укрепления здоровья Н.Ю. Синягина и И.В. Кузнецова выделяют четыре типа технологий:

- 1) здоровьесберегающие технологии включают в себя такие методы, как соблюдение режима дня, обеспечение двигательной активности, здоровое и рациональное питание, диспансеризация, вакцинация и другие методы, которые на каждом этапе развития ребенка помогут сохранить и укрепить его физическое и психическое здоровье;
- 2) Оздоровительные технологии. К ним относятся физическая подготовка и развитие психофизических качеств, закаливание, дыхательная гимнастика, различные профилактические мероприятия и др.;
- 3) к технологиям обучения здоровью относятся мероприятия, по формированию гигиенических умений и навыков, направленные на

обучение безопасному поведению, умению разрешать конфликты и управлять своими эмоциями, профилактика травматизма;

- 4) Цель технологии воспитания культуры здоровья – научить ребенка поддерживать и сохранять свое физическое и психическое здоровье, развить мотивацию на ведение здорового образа жизни [30].

По словам О.В. Морозова: «Физическое воспитание – педагогическая система физического совершенствования человека, специфика которого заключается в обучении движениям, воспитании физических качеств и формирования здорового образа жизни» [21]. Исходя из этого, следует, что грамотно организованное физическое воспитание становится действенным средством сохранения и улучшения здоровья, укрепление физического и функционального развития детей.

Для гармоничного развития ребенка необходимо, чтобы двигательная активность стала потребностью. А как уже отмечалось ранее, общая двигательная активность детей с началом обучения в школе сокращается практически наполовину. Недостаток количества и объема движений (гипокинезия) в перспективе может привести к очень серьезным последствиям, а именно развитию гиподинамии. В первую очередь статическое положение отражается на дыхании – оно становится поверхностным. Вследствие чего снижается кровообращение мозга, нарушается координация, внимание, память, работоспособность всего организма страдает. Именно поэтому физическими упражнениями пренебрегать не стоит, ведь они направлены на повышение работоспособности сердечно-сосудистой системы.

Последствием развития гиподинамии является в лучшем случае снижение мышечного тонуса, в худшем – атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д. Это приводит организм в болезненное состояние, уровень всех физических показателей падает.

Поэтому, чтобы предотвратить развитие гиподинамии, необходимы систематические занятия физической культурой. В результате таких занятий происходит регуляция работы органов и систем организма.

На сегодняшний день количество видов и стилей боевых искусств в мире приближается к 3000. В каждой стране есть огромное количество «своих» видов единоборств, школ и направлений. Еще в 90-ые годы А.Е. Тарасов, один из авторов специализированной литературы по единоборствам пытался классифицировать единоборства и выделил четыре основные группы:

- военно-прикладные (целью является выживание в условиях реального боя);
- спортивные (предназначены для выступлений на соревнованиях по определенным правилам);
- оздоровительные (для укрепления здоровья);
- показательные.

Тем не менее, к какой бы группе не принадлежало единоборство, оно может быть фундаментом для формирования навыков самообороны, и являться эффективной системой оздоровления организма [8].

В настоящее время отмечается повышение интереса детей к различным видам единоборств. Все большую популярность завоевывает боевое искусство тхэквондо. Основателем тхэквондо является генерал корейской армии Чой Хонг Хи, который в 1946 году собрал воедино и обнародовал всему миру систему самообороны под название тхэквондо. Целью основателя было воспитание человека высокой морали силы и гармонии посредством боевого искусства. Чой Хонг Хи в энциклопедии тхэквондо писал, что «Благодаря научному подходу к изучению тхэквон-до можно значительно улучшить свое здоровье и повысить интеллектуальный уровень, овладеть способностью помочь другим людям... <...> ...способствовать созданию более справедливого и мирного общества» [40].

Руководитель Международной федерации тхэквондо России (МФТ) Лазос Цилфидис говорит о тхэквондо, как об оздоровительной системе, которая была придумана для солдат армии, чтобы они могли выносить тяготы службы. Самооборона в армии, когда есть автоматы, пулеметы, не столь актуальна. Солдат должен быть быстрым, сильным, ловким, выносливым и морально устойчивым. Для этого разработаны специфические физические упражнения.

По словам самого основателя «Таеквон-до – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека» [40].

В статье «Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения» А.А. Ким дает следующее определение этому восточному единоборству: «Тхэквондо – современное и популярное во всем мире единоборство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания» [16]. Тхэквондо настолько универсальный вид спорта, что им может заниматься каждый в независимости от пола, возраста и состояния здоровья. Оно одинаково пригодно для молодых и пожилых, мужчин и женщин [40]. К примеру, сейчас в России активно развивается адаптивное тхэквондо.

В ходе анализа специальной литературы по данному виду спорта, было отмечено, что искусство самообороны тхэквондо неразрывно связано с понятием «здоровье». Вместе с тем акцент делается на регулярности занятий, что является необходимым условием для поддержания хорошей физической формы.

Вся техника тхэквондо основывается на быстроте движения и точности удара, а базовая техника в свою очередь является формирующими и подводящими упражнениями. Обучение занимающихся проходит постепенно и последовательно, и система поясов только подтверждает это. Белый пояс символизирует «чистый лист», незнание, от новичка не требуются

специальные знания и умения. Черный пояс в противоположность белому означает мастерство и профессионализм в тхэквондо. В среднем для овладения всей технической базой и получения черного пояса требуется около пяти лет, что только подтверждает принцип постепенности.

Формирование и всестороннее развитие физических качеств, физических умений и навыков, благоприятные изменения в состоянии здоровья, выработка мотивации, привитие принципов здорового образа жизни – вот основные задачи тренировочного процесса детей младшего школьного возраста [3].

Корейскими сотрудниками научно-исследовательского института тхэквондо Куккивон и университета Конкук Санг-Сог Нам и Кивон Лим в 2018 году было проведено исследование, в котором в течение 12 недель изучалось влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность учеников начальных классов. Его результаты показали, что «Занятия тхэквондо полезны для повышения сердечно-легочной выносливости и мышечной выносливости корейских учащихся начальных классов...» [45].

К настоящему моменту существует несколько федераций тхэквондо. Все они отличаются правилами проведения соревнований, квалификационными требованиями, манерой и техникой ведения боя.

Международная федерация тхэквондо ИТФ (International taekwondo federation – ITF) была зарегистрирована самой первой. Базовая техника не подвергалась серьезным изменениям и сохранила свои фундаментальные основы, разработанные самим основателем. Поэтому федерацию тхэквондо ИТФ можно по праву считать традиционным тхэквондо.

Исходя из наблюдений за спортсменами тхэквондистами со всего мира, можно предположить о комплексном воздействии занятий тхэквондо на организм человека ввиду того, что процент спортсменов с лишним весом крайне мал. Это позволяет сделать вывод, что данное боевое искусство является довольно энергозатратным. Для достижения высоких результатов в дисциплинах спарринг, формальный комплекс, самооборона и специальная

техника необходимо, чтобы у спортсмена в достаточной мере были развиты все основные физические качества такие, как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. А дисциплина «силовое разбивание» требует ко всему прочему развитой мышечной силы. Нельзя выделить какое-то одно физическое качество, развитие которого принесет успех [43].

Как уже упоминалось выше в программу обучения тхэквондо входят следующие разделы:

- 1) Туль – технический формальный комплекс. Это базовые комплексные упражнения, представляющие обособленный бой с несколькими противниками.
- 2) Массоги – спарринг. Спортивные поединки приближены к реальному бою. Проводятся при обязательном наличии защитного снаряжения (шлем, перчатки, футы, капа, защита голени, паховая раковина и защита груди для женщин).
- 3) Самозащита или самооборона, представляет собой демонстрацию возможностей тхэквондо в реальном бою против нескольких противников, а также техники освобождения от захвата, защита от ножа, палки, пистолета и другого вида оружия.
- 4) Силовое разбивание предметов, является демонстрацией силы удара. Преимущественно используют деревянные доски размером 30 на 30 и толщиной 2 см. Однако, разбивание многоразовых пластиковых досок так же практикуется в тхэквондо. Количество подготовленных для разбивания досок зависит от возраста, пола и квалификации спортсмена. Согласно правилам соревнований удары, при помощи которых ломаются доски, у мужчин и женщин несколько отличаются. К примеру, у женщин в программе отсутствует прямой удар рукой.
- 5) Спецтехника – разбивание предметов в прыжке. Это особенная и интересная техника, показывающая возможность эффективной атаки соперника на максимальной высоте или расстоянии. Истоки

спецтехники лежат в древней Корее. Считается, что ударом ноги в прыжке сбивали вооруженного всадника, выпрыгивая из высоких кустов. В соревновательной практике толщина доски для спецтехники несколько меньше толщины доски, предназначенной для силового разбивания. Размер доски составляет 30х30х1,5 см.

Процесс функциональной подготовки юных тхэквондистов включает в себя общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка – это система упражнений, которая всесторонне и гармонично развивает тело человека.

От уровня физической подготовленности во многом зависит успех всего тренировочного процесса, поэтому общая физическая подготовка является основополагающей. Особенно это касается детей, занимающихся в группах начальной подготовки, так как развитие физических качеств способствуют повышению техники выполняемых движений [20].

Рассмотрим пять основных физических качеств, развитию которых традиционно уделяется внимание во время учебно-тренировочных занятий тхэквондо.

Быстрота. Это способность человека выполнять движение максимально быстро, при этом затратив минимум времени. Скоростью восприятия называют быстроту, с которой человек осознает, что необходимо выполнить то или иное действие. А за быстротой ответного действия стоит скорость реакции [17]. Этот параметр зависит от степени зрелости и развития нервной системы.

Для младших школьников развитие быстроты состоит из двух задач – увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений. В связи с этим большое внимание уделяется отработке техники выполнения самых простых базовых приемов, а именно начальному движению. Зачастую это вынос колена вперед или в сторону. Кроме этого применяются различные беговые упражнения (челночный бег), многократные повторения ударов по мишени, прыжки, подвижные игры и др.

Сила. Мышечной силой человека называют «способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий» [28], [39]. Развитию силовых показателей способствуют упражнения, выполняемые с значительным напряжением мышц. Это могут быть упражнения с собственным весом, где в качестве рабочего веса выступают естественные силы природы и тело самого спортсмена; работа в паре, где сопротивление оказывает партнер; и работа со свободными весами (гири, гантели, штанга, набивные мячи и т.д.), а также различные силовые тренажеры. Для наилучшего результата работа с отягощением должна быть около предельного и предельного веса сопротивления, при этом необходимо чередовать нагрузку с отдыхом [35]. При использовании меньшего отягощения с большим количеством повторений в значительной степени развивается силовая выносливость [39].

В результате работы над увеличением показателей силы отмечается увеличение мышечной массы. Однако, чрезмерное ее увеличение приводит к значительному снижению скоростных показателей спортсменов ударных видов спорта, к которым относятся и тхэквондо – снижается скорость удара и реакции.

Детям младшего школьного возраста в силу возрастных и физиологических особенностей статическую нагрузку рекомендовано давать в небольших количествах или заменять на стато-динамическую.

Гибкость. Или подвижность суставов. Зависит в первую очередь от анатомических особенностей конкретного человека. Суставы способны совершать движения с максимальной амплитудой лишь в том случае, когда мышцы и связки достаточно эластичны. Разделяют два вида гибкости: активную (движения выполняются за счет непосредственной эластичности тканей) и пассивную (под влиянием внешних сил). На занятиях младших школьников рекомендуется выполнять больше пружинистых динамических упражнений на развитие гибкости (махи, наклоны, рывки).

Ловкость. Ловкостью называют способность быстро менять направление движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому [17]. Другими словами, можно сказать, что это «способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки» [35]. Ловкость является составляющей частью координационных способностей.

Для развития данного физического качества, которое в большей степени является врожденным, применяют различные сложно-координационные упражнения. Это могут быть различные прыжки, акробатические упражнения (кувырок, колесо), челночный бег, перемещения в стойке, учебно-тренировочные бои и т.д.

Раздел тхэквондо туль (формальный комплекс), где очень важно сохранять баланс, точность движений и ритм, также отлично тренирует ловкость. Работа руками и ногами по мишеням (макивара, ракетка) способствуют развитию точности и координации движений.

Хорошие результаты воспитания ловкости дают упражнения с предметами, к примеру с малым мячом, а также подвижные игры.

Выносливость. С точки зрения физиологии под выносливостью сердечно-сосудистой системы понимают «способность сердца, легких и сосудов эффективно функционировать на протяжении длительного отрезка времени» [17]. В свою очередь мышечная выносливость подразумевает способность мышц успешно выполнять движения многократно, несмотря на усталость. Таким образом, выносливость – это способность организма противостоять физическому утомлению, это умение заставлять себя эффективно работать в том же темпе.

Развитие выносливости является частью полноценной тренировки любого человека, занимающегося физической культурой или спортом. Применительно к тхэквондо можно выделить специальную выносливость, которая необходима для проведения учебно-тренировочных и

соревновательных боев, продуктивных даже на фоне общей усталости. Не редки случаи, когда спортсмен, ведя в счете, ошибается из-за утомления под конец важного боя и проигрывает.

Повысить общую выносливость можно различными циклическими упражнениями, которые задействуют крупные мышцы. Это может быть бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде, прыжки через скакалку. Для увеличения специальной выносливости выполняют удары руками или ногами по мишени в максимальном темпе, проводят спарринги с соперником или же без него (бой с тенью). Силовая выносливость повышается путем предельного количества повторений различных упражнений с отягощением или собственным весом.

Еще одним очень важным для единоборца физическим качеством, относящимся к координационным способностям, является равновесие. Доктор Санг Х.Ким называет равновесием «способность тела сохранять свое устойчивое положение как в движении, так и в состоянии покоя» [17]. Из этого определения вытекает, что равновесие может быть статическое и динамическое.

Особенностью техники тхэквондо является так называемая «волна». Принцип «волны» состоит в том, что спортсмен, к примеру, выполняя движение вперед в стойке, сначала сгибая колени опускается вниз в полуприсед, затем выпрямляет ноги, и только после этого принимает конечно положение опускаясь в стойку. Таким образом, происходит постоянная смена центра тяжести, что вносит определенные трудности в сохранение равновесия, а значит в устойчивость стоек и подвижность в перемещениях.

Вместе с тем технический арсенал тхэквондо предусматривает большое количество ударов с разворотом на 180° и более. И устойчивость во время выполнения таких вращений целиком и полностью зависит от способности сохранять равновесие.

Из чего следует заключить, что такое физическое качество, как равновесие не менее значимо, чем все вышеперечисленные. По этой причине

в процессе учебно-тренировочных занятиях применяются такие упражнения как: прыжки и приседания на одной ноге, петушинные бои, толчки в парах в стойке, выполнение ударов ногами под счет в медленном темпе и др.

Для успешного овладения техническим арсеналом и перехода на следующий ученический уровень необходима специальная подготовка. Особое внимание уделяется упражнениям на развитие гибкости, ведь тхэквондо отличается скоростными и амплитудными ударами ногами. А без хорошо развитой гибкости невозможно выполнить точный удар в верхнюю секцию. При недостаточной подвижности суставов снижаются скоростные характеристики, ограничиваются движения. Развивать гибкость наиболее эффективно именно в детском возрасте, ведь еще сохраняется эластичность связочного аппарата.

При выполнении ударов ногами хорошо развиваются мышцы пресса, боковые мышцы туловища и внутренней поверхности бедер. А удары, выполняемые в прыжке, с разворотом туловища развивают равновесие и координацию.

В ходе интенсивной тренировки происходит движение всех частей тела, учащается пульс, улучшается кровоснабжение, легкие работают более эффективно. Вследствие этого ткани всего тела обновляются, нормализуется давление, улучшается работа сердечно-сосудистой системы в целом, увеличиваются мышцы грудной клетки, улучшается сон и настроение [47]. Все вышеупомянутое также является эффективным способом профилактики избыточного веса [46].

Технический или формальный комплекс – это обособленный бой с противником, движения в котором строго стандартизированы. Это подводящие упражнения, для воспитания всех физических качеств. Особому вниманию уделяется правильность выполнения техники, четкость движений, контроль дыхания, кратковременное напряжения и следующее за ним расслабление. Использование таких упражнений в тренировке помогает детям улучшить гибкость, научиться контролировать свое тело и технику

перемещений, развить чувство баланса и ритмичность, укрепить мышцы. При правильном исполнении формального комплекса затрачивается много энергии, поскольку необходимо внутреннюю энергию направить в точку удара. К тому же это еще и хорошая дыхательная гимнастика [47].

Коллектив авторов по главе с Кимберли Д. Лейкс проводили исследование влияния тхэквондо на когнитивные функции школьников. Согласно полученным результатам отмечается положительное влияние занятия на исполнительную функцию. У детей отмечалось повышение уровней концентрации внимания, запоминания, а так же положительного отношения к тхэквондо [44].

Специальная техника тренирует прыгучесть, быстроту и взрывную силу. Необходимо постоянно контролировать положение тела в пространстве.

Определяющим в силовом разбивании (у детей для снижения травматизма используют специальный силомер) является взрывная сила, мощь, быстрота, умение нанести точный удар, а так же психологическая готовность.

Духовно-философская составляющая единоборства так же помогает формировать правильное отношение к здоровому образу жизни. По словам Ю.А. Шулика: «Главное в массовом тхэквондо – регулярные занятия, стремление к разностороннему физическому и духовному совершенствованию, к овладению всем богатством техники и тактики тхэквондо как любимого вида деятельности» [42].

Выводы по главе

В процессе изучения и анализа литературных источников по избранной тематике было отмечено, что физическая подготовленность снизилась, недостаточное внимание уделяется привитию мотивации к регулярным занятиям спортом, как следствие к профилактике и сохранению здоровья

детей. Это является существенным недостатком в образовательном процессе младших школьников.

Тхэквондо – это комплексный и динамичный вид спорта, с развитой и проверенной временем базой технико-тактических действий. По определению основателя тхэквондо Чон Хонг Хи «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников» [40]. Физическое воспитание, заложенное в методиках преподавания тхэквондо для детей, способствует улучшению скоростной выносливости, быстроты движений, координационных способностей, периферийного зрения, динамической или «взрывной» силы, активной гибкости, сосредоточенности и концентрации внимания. Улучшается эмоциональное состояние и интеллект.

В результате постоянных занятий у ребёнка закрепляется положительное содержание, которое он переносит и на своё окружение за пределами спортивного зала. Таким образом, тхэквондо можно рассматривать как одно из направлений здоровьесформирующих технологий. И если начать регулярно заниматься тхэквондо в младшем школьном возрасте, то к окончанию школы ребенок будет оптимально развит физически и психически, с достаточно развитой сенсомоторикой, имея при этом в арсенале практические навыки самообороны [42].

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие эмпирические методы:

- теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования,
- педагогическое наблюдение,
- контрольные испытания (педагогическое тестирование),
- педагогический эксперимент,
- статистические методы обработки результатов тестирования.

Анализ научно- методической литературы.

Изучались литературные источники по следующим отраслям науки: теория и методика физического воспитания, педагогика физической культуры, психология, возрастная анатомия и физиология, биомеханика, методы математической статистики.

Были рассмотрены и изучены возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, влияния физических нагрузок на физические качества.

Проанализирована теория, методика и специфика учебно-тренировочного процесса тхэквондо. В результате обработки данных специальной литературы выявлена недостаточная освещенность влияния занятий тхэквондо на физические качества детей младшего школьного возраста, а также их отношение к здоровому образу жизни.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего исследования во время занятий тхэквондо с целью получения информации об эффективности учебно-тренировочного процесса.

Контрольные испытания (Педагогическое тестирование). Оценка физической подготовленности проводилась до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. Для определения уровня развития основных физических качеств младших школьников в исследовании были выбраны следующие контрольные упражнения:

- 1) быстрота – бег 30м,
- 2) координационные способности – челночный бег 3 по 10 метров,
- 3) силовая выносливость – подтягивание на высокой перекладине,
- 4) общая выносливость – бег 1000 метров,
- 5) гибкость – наклон вперед из положения стоя,
- 6) скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места.

Бег на 30 м. Каждому ребенку необходимо с низкого старта дважды пробежать дистанцию с максимальной скоростью (рисунок 1). Результаты фиксируются при помощи секундомера с точностью до 0,1 секунды. В зачет идет лучшее время.



Рисунок 1 – Бег на 30 м

Челночный бег. Для проведения испытания необходимо установить на беговой дорожке фишки с дистанцией 10 м друг от друга («старт» – синяя фишка, «финиш» – красная). Требуется максимально быстро добежать до красной фишки, развернуться в обратном направлении, добежать до синей, развернуться и продолжить бег до красной фишки. Техника выполнения

челночного бега представлена на рисунке 2. Лучшее время в секундах из двух попыток фиксируется как конечный результат. Измерения проводятся с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 с.

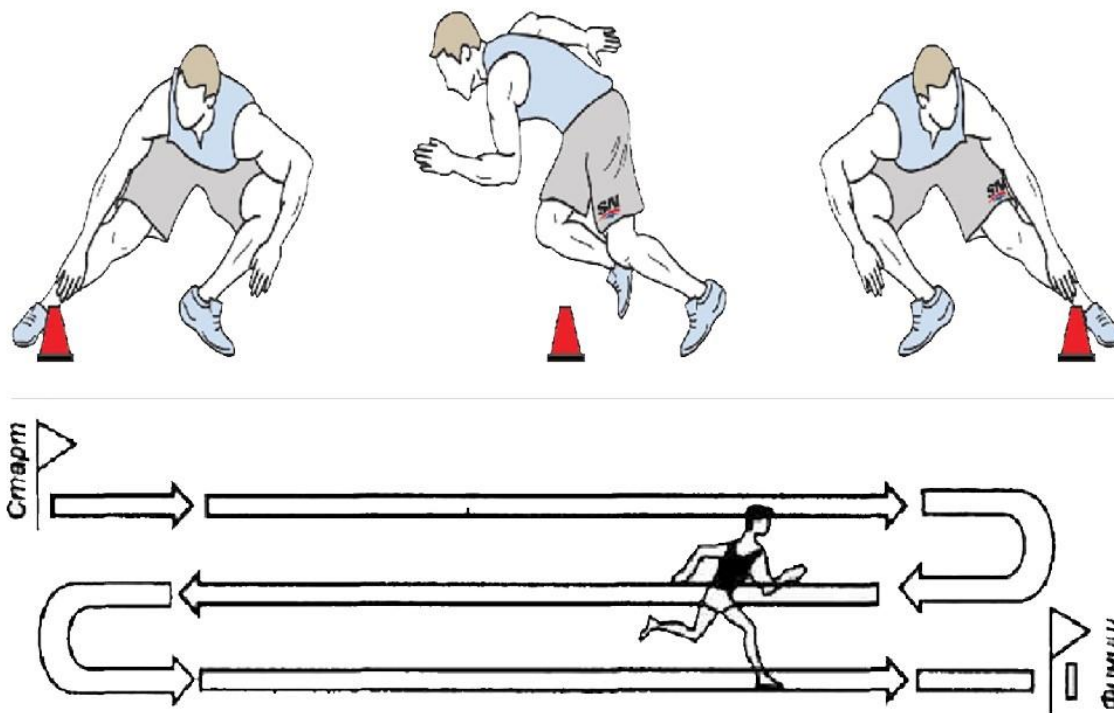


Рисунок 2 – Техника выполнения челночного бега

Подтягивание на высокой перекладине. Исходное положение – вис хватом сверху, расстояние между кистями равно ширине плеч, ноги прямые и пола не касаются. Участник эксперимента в произвольном темпе выполняет максимально возможное количество подтягиваний с касанием подбородка перекладины (фиксация 0,5 с). Учитывается только технически правильно выполненные подтягивания, без махов и рывков, и при полном распрямлении рук между подтягиваниями. На рисунке 3 представлена техника выполнения подтягиваний на высокой перекладине хватом сверху.

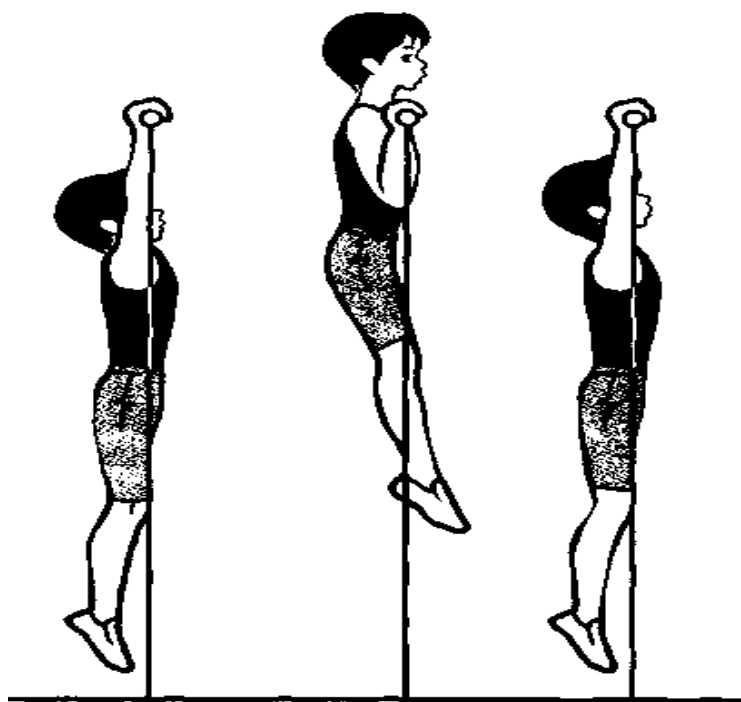


Рисунок 3 – Подтягивание на высокой перекладине

Бег на 1000 метров. Тестирование проводится на открытом воздухе, из положения высокого старта (рисунок 4). С помощью секундомера (цена деления 0,1 с) фиксировали время преодоления дистанции.

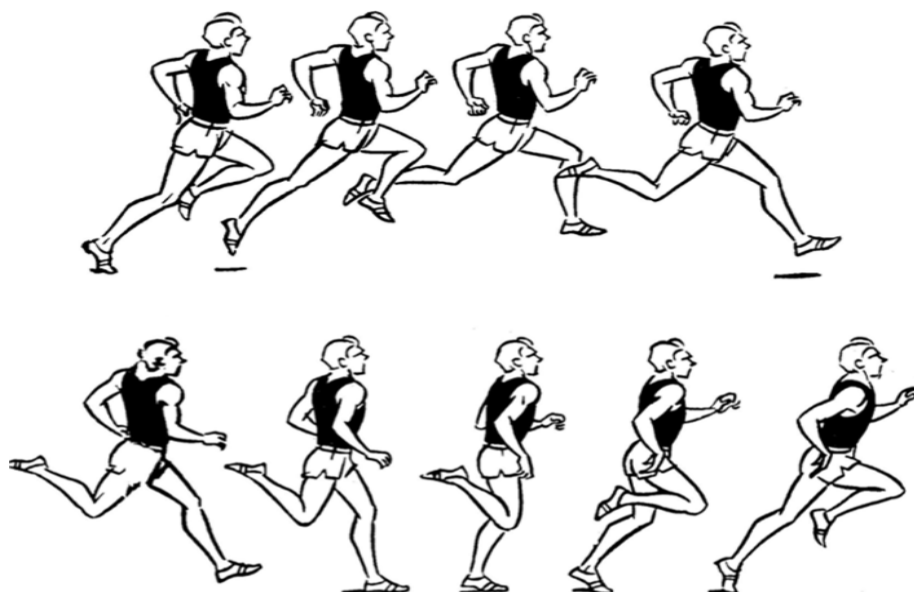


Рисунок 4 – Бег на 1000 м

Наклон вперед из положения стоя. Спортсмен принимает исходное положение: стоя на скамье, ноги врозь. Расстояние между стопами не более 15 см, стопы параллельно, колени прямые. Выполняются два наклона как показано на рисунке 5, скользя пальцами рук по линейке измерения с сантиметровой шкалой, сохраняя при этом спину прямой. Третий наклон сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды. Величина гибкости фиксируется в сантиметрах от нулевого деления (уровень стоп) и до точки касания кончиками пальцев.

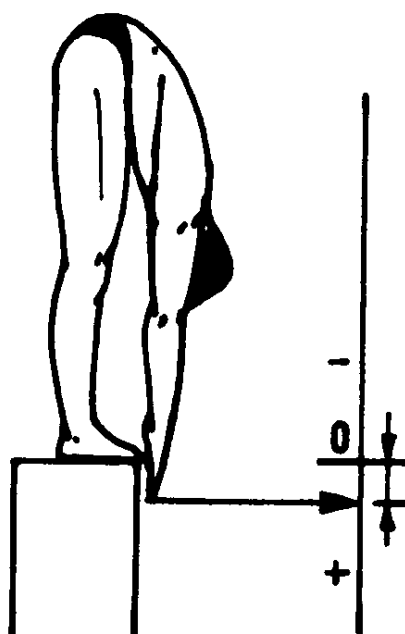


Рисунок 5 – Наклон вперед из положения стоя

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение – стойка ноги врозь, руки внизу. Выполняется прыжок вперед одновременным толчком двух ног. Результат измеряется в метрах и сантиметрах рулеткой от линии отталкивания до пяток. При пересечении линии отталкивания попытка не засчитывается. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Техника выполнения прыжка в длину с места представлена на рисунке 6.

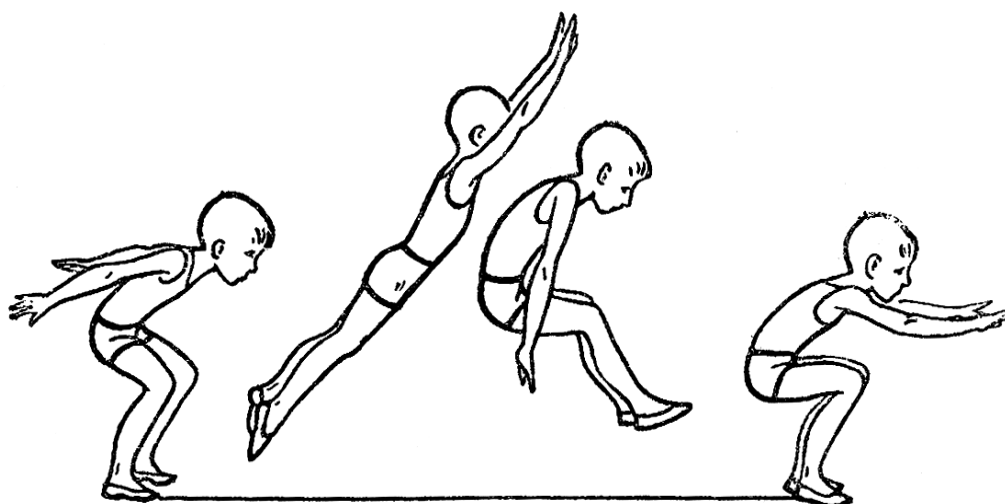


Рисунок 6 – Прыжок в длину с места

Тестирование отношения к здоровому образу жизни. Для определения влияния занятий тхэквондо на отношение к здоровому образу жизни и понимания ценности и значимости здоровья выбрана диагностика по Н.С. Гаркуша, определяющая общий уровень сформированности культуры здоровья школьников.

Целью данной методики является определение уровня понимания ценности и значимости здоровья, а также необходимости ведения здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

Тестирование состояло из трех блоков:

- 1) «Гармоничность образа жизни школьников».
- 2) «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».
- 3) «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях».

Каждую из указанных методик можно использовать самостоятельно для определения степени заинтересованности детей в вопросе сохранения и укрепления здоровья.

В ходе прохождения тестирования учащимся предлагалось ответить на несколько вопросов и выбрать ответ наиболее соответствующий их образу жизни. В первом и третьем блоке ответы оцениваются по десятибалльной шкале, затем подсчитывается общее количество баллов. В тестировании по второй методике определенное количество баллов выставлялось, в соответствии с количеством утверждений, характерных для каждого испытуемого. И так же подсчитывался общий балл.

После проведения анкетирования по всем трем методикам для обобщения полученного материала и определения общего уровня культуры здоровья школьников необходимо вычислить итоговый средний балл по формуле 1:

$$x = \frac{X_1 + X_2 + X_3}{3}, \quad (1)$$

где X_i – общий балл по каждой отдельной методике;

X – итоговый средний балл.

Результат по определению общего уровня сформированности культуры здоровья школьников интерпретируют с помощью ключа:

135 – 100 баллов говорит о высоком уровне воспитанности культуры здоровья школьников. У детей на достаточно высоком уровне сформировано осознание ценности сохранения и укрепления здоровья, а также о необходимости ведения здорового образа жизни.

100 – 60 баллов указывает на средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников. Учащимися обладают элементарными знаниями о здоровье и важности его сохранения, однако, мотивация к самосовершенствованию и необходимость ведения здорового образа жизни еще недостаточно сформирована.

Результат *меньше 60 баллов* отмечается у детей с низким уровнем воспитанности культуры здоровья школьников. Знания о здоровом образе

жизни, так же как и мотивация к заботе о собственном здоровье практически отсутствуют.

Педагогический эксперимент. Для обоснования правильности выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, целью которого являлся анализ эффективности занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников и отношения к здоровому образу жизни.

Этапы педагогического эксперимента:

1) Подготовительный. Проводится отбор контрольной и экспериментальной групп среди групп начальной подготовки, тестирование уровня физической подготовленности и отношение к здоровому образу жизни до начала эксперимента, подбор контрольных упражнений в соответствии с физической подготовленностью детей.

2) Формирующий. Осуществляется внедрение экспериментальной методики развития физических качеств у детей 7-9 лет, занимающихся тхэквондо.

3) Заключительный. Проведение контрольного тестирования, математическая обработка и анализ полученных данных.

Методы математической статистики.

Для обработки экспериментальных данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, были использованы методы математической статистики. Эти методы позволяют установить количественные и качественные зависимости, тем самым сравнивать между собой полученные предварительные и контрольные результаты.

Основные параметры, использованные для обработки полученных данных, необходимые для определения степени достоверности (p):

- среднее арифметическое (X),
- среднее квадратическое отклонение (σ),
- ошибка среднего арифметического (x),

- число степеней свободы (ν),
- t-критерий Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2019 года по апрель 2021 года на базе физкультурно-спортивной общественной организации «Тольяттинской городской федерация тхэквондо ИТФ» и состояло из трех этапов.

Первый этап исследования (сентября 2019 г. – август 2020 г.). Проводился анализ научно-методической и учебной литературы, научных статей по избранной теме исследования, с целью определения актуальности проблемы и методов исследования, определены критерии физической подготовленности младших школьников.

Второй этап исследования (сентября 2020 г. – апрель 2021 г.). Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы начальной подготовки возраста 7-9 лет по 10 детей в каждой – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились три раза в неделю продолжительностью 60 мин по традиционной методике тхэквондо. Существенным отличием при организации учебно-тренировочных занятий для детей экспериментальной группы является дополнительное включение в занятия элементов специальной физической подготовки тхэквондо, направленных на повышение уровня развития физических качеств, а также метод круговой тренировки. С целью формирования положительного влияния на отношение к здоровому образу жизни, для детей экспериментальной группы один раз в неделю на протяжении всего эксперимента проводились беседы о здоровье и физической культуре.

В сентябре 2020 г. проводилось тестирование для определения уровня физической подготовленности и отношения к здоровому образу жизни. В соответствии с физической подготовленностью детей осуществляется подбор оптимального комплекса упражнений. В апреле 2021 г. проведены повторные тесты с целью отслеживания динамики развития физических качеств и отношения к здоровому образу жизни.

Третий этап исследования (апрель 2021 г. – май 2021 г.). На основе полученных результатов исследования после повторного тестирования сформировано заключение по проделанной работе, определена эффективность влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников. Итогом научно-исследовательской работы является оформление магистерской диссертации.

Выводы по главе

В ходе исследования были использованы такие методы, как:

- 1) *анализ научно-методической литературы* по специфике учебно-тренировочного процесса тхэквондо, а также особенности развития детей младшего школьного возраста и влияния физических нагрузок на развитие физических качеств;
- 2) *контрольные испытания*, направленные на определение уровня физических качеств детей младшего школьного возраста, занимающихся в секции тхэквондо:
 - бег 30 м,
 - челночный бег 3х10 м,
 - подтягивание в висе на высокой перекладине,
 - бег 1000 м,
 - наклон вперед из положения стоя,
 - прыжок в длину с места,

а также тесты для диагностики отношения к здоровому образу жизни.

3) *педагогический эксперимент* состоял из трех корреляционных этапов: подготовительный, формирующий и заключительный;

4) *методы математической статистики* позволили обработать полученные результаты, и определить экспериментальный уровень значимости (степень достоверности p) исходя из значения t -критерия Стьюдента.

Исследование проводилось в период с сентября 2019 года по апрель 2021 года и состояло из трех этапов.

Первый этап исследования (сентября 2019 г. – август 2020 г.). Проводился анализ научно-методической и учебной литературы, научных статей по избранной теме исследования, с целью определения актуальности проблемы и методов исследования, определены критерии физической подготовленности младших школьников.

Второй этап исследования (сентября 2020 г. – апрель 2021 г.). Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 детей в каждой, состоящие из детей возраста 7-9 лет. В сентябре 2020 г. проводилось тестирование для определения уровня физической подготовленности и отношения к здоровому образу жизни. В соответствии с физической подготовленностью детей осуществляется подбор оптимального комплекса упражнений. В апреле 2021 г. проведены повторные тесты с целью отслеживания динамики развития физических качеств и отношения к здоровому образу жизни.

Третий этап исследования (апрель 2021 г. – май 2021 г.). На основе полученных результатов исследования после повторного тестирования проведен сравнительный анализ и сформировано заключение по проделанной работе, определена эффективность влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств младших школьников.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Определение исходного уровня развития физических качеств и отношения к здоровому образу жизни младших школьников

На первом этапе исследования в группах начальной подготовки нами был определен исходный уровень развития физических качеств у младших школьников, а также их отношение к здоровому образу жизни. Тестирование было организовано на третьей неделе обучения. Оценка физических качеств проводилось в основной части, а диагностика знаний о здоровом образе жизни – после учебно-тренировочного занятия.

На основе исходных данных были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, имеющие однородные показатели.

Полученные результаты предварительных тестов на оценку физических качеств представлены в таблице 1.

Значимых различий между экспериментальной и контрольной группой до проведения эксперимента не обнаружено ($p > 0,05$), что говорит об однородности исходного уровня развития физических качеств у респондентов.

Проанализировав исходные показатели физических качеств школьников, было отмечено, что большинство испытуемых имеют низкий уровень физической подготовленности. Исключение составляет результат, полученный в ходе тестирования силовых показателей, а именно в подтягивании на высокой перекладине. Среднее количество технически правильно выполненных упражнений составляет 3,6 и 3,1 раз в ЭГ и КГ соответственно.

Таблица 1 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

| Тестовые задания | | ЭГ | КГ | Разница, ед. | t | p |
|---|----------|--------|--------|-----------------|------|-------|
| Прыжок в длину с места, (см) | X | 117,10 | 119,90 | 2,80 | 0,37 | >0,05 |
| | σ | 3,27 | 4,02 | | | |
| Подтягивание, (кол-во раз) | X | 3,60 | 3,10 | 0,50 | 0,69 | >0,05 |
| | σ | 1,35 | 1,21 | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке, (см) | X | 3,80 | 3,92 | 0,12 | 0,36 | >0,05 |
| | σ | 2,75 | 3,92 | | | |
| Бег 30 м, (с) | X | 7,10 | 7,12 | 0,02 | 0,27 | >0,05 |
| | σ | 0,08 | 0,18 | | | |
| Челночный бег 3x10м, (с) | X | 10,31 | 10,33 | 0,02 | 0,34 | >0,05 |
| | σ | 0,07 | 0,18 | | | |
| Бег 1000 м, (мин) | X | 5,59 | 5,74 | 0,15 | 0,96 | >0,05 |
| | σ | 0,17 | 0,42 | | | |

В таблице 2 представлены результаты тестирования на отношение к здоровому образу жизни.

Следует отметить, что участники педагогического эксперимента имеют близкий к низкому значению уровень воспитанности культуры здоровья. Некоторые учащиеся обладают элементарными знаниями о здоровье и важности его сохранения, но мотивация к самосовершенствованию еще недостаточно сформирована.

Таблица 2 – Средние показатели исходного уровня отношения к здоровому образу жизни у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет

| Группа | Количество участников | X, балл | σ | Уровень |
|---|-----------------------|---------|----------|---------|
| КГ | 10 | 60,1 | 1,29 | Средний |
| ЭГ | 10 | 60,4 | 0,97 | Средний |
| t | | 0,58 | | |
| p | | p>0,05 | | |
| Примечания - X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; p – достоверность. | | | | |

Данные до педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунках 7-12.

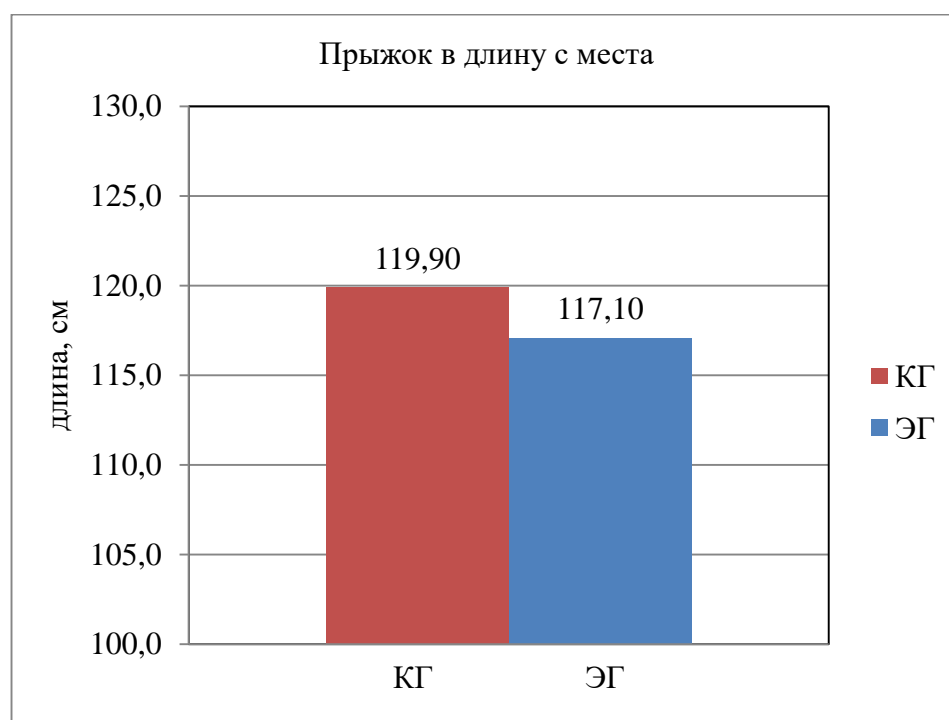


Рисунок 7 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

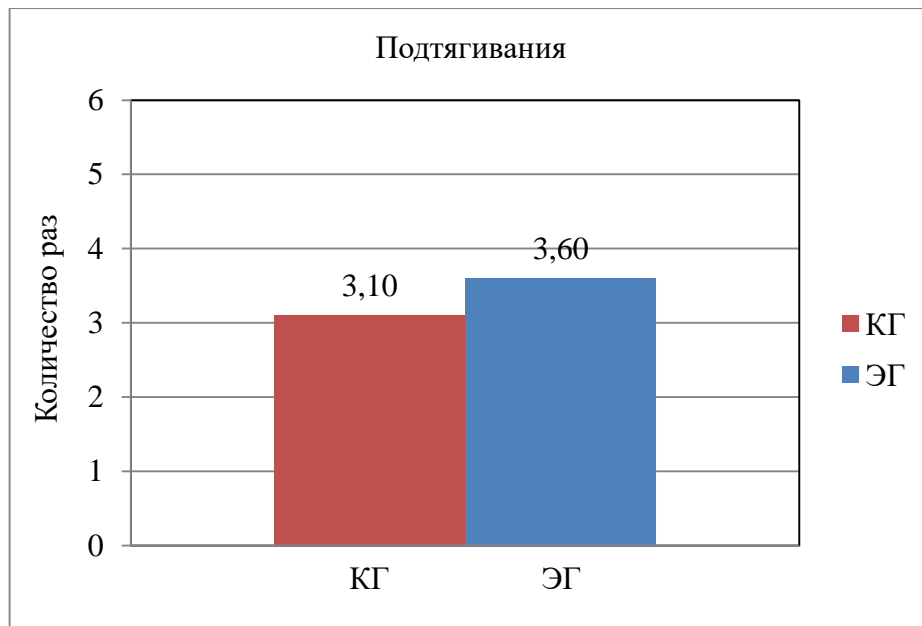


Рисунок 8 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет



Рисунок 9 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

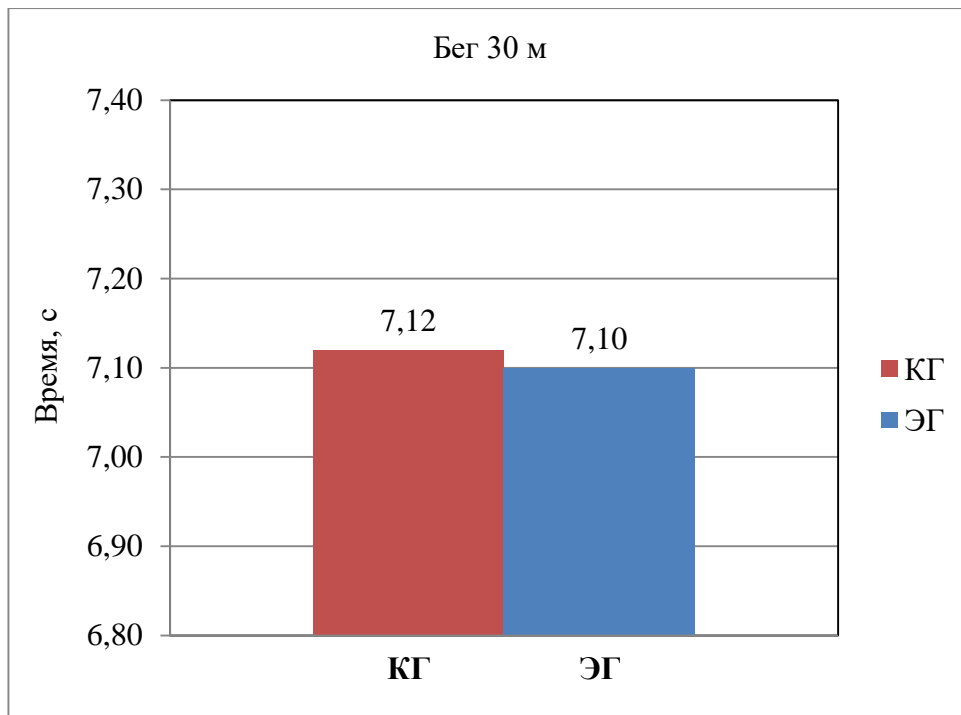


Рисунок 10 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

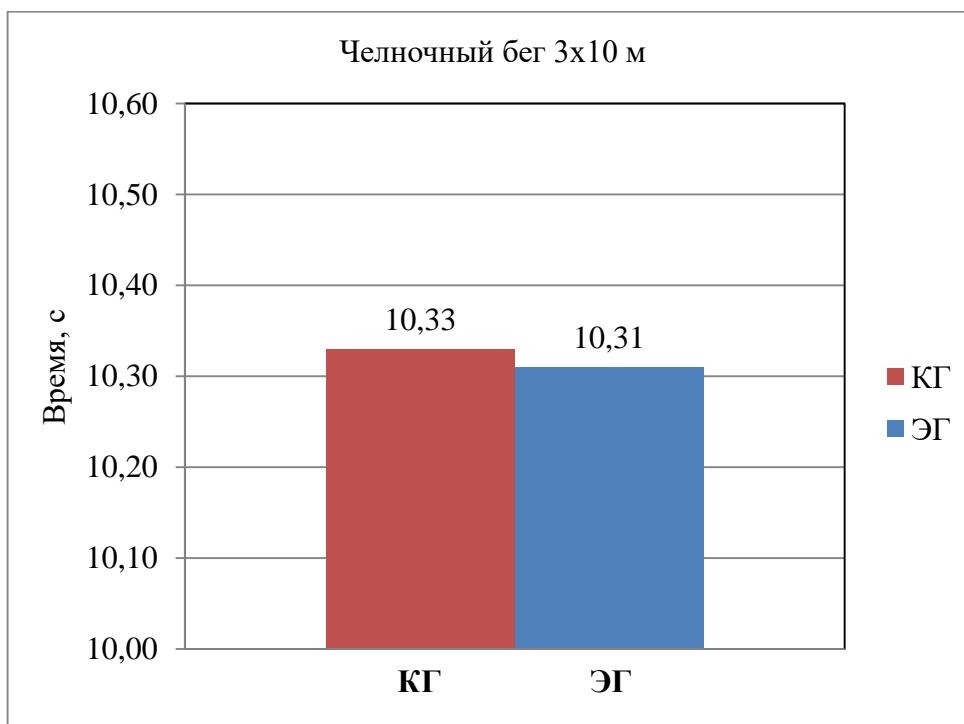


Рисунок 11 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

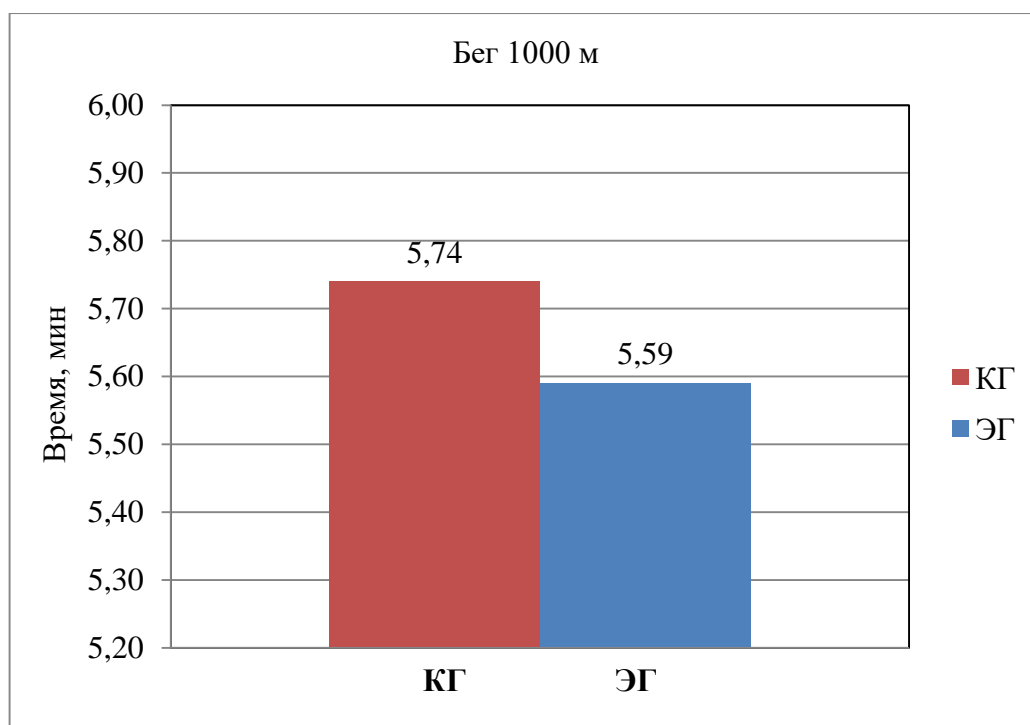


Рисунок 12 – Средние показатели исходного уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ детей 7-9 лет

3.2 Особенности тренировочного процесса

Все участники эксперимента получили допуск врача к занятиям спортом. Учебно-тренировочные занятия были организованы 3 раза в неделю (вторник, четверг и суббота) продолжительностью 60 минут. Общее количество занятий в обеих группах было одинаковое.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе занятия проводились на основе базовой технике тхэквондо: последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, изучение стоек, атакующих и защитных действий руками и ногами, а также основы знаний о сохранении и укреплении здоровья. С целью повышения интереса детей к спорту и постепенного погружения в тренировочный процесс применялся игровой метод. В силу возраста и недостаточной физической подготовленности юные спортсмены еще не могут участвовать в официальных соревнованиях, поэтому в каждое занятие включались подвижные игры, позволяющие решать задачи

физической, тактической, технической, интеллектуальной и психологической подготовки.

Для достижения максимальной эффективности занятий на развитие физических качеств детей, занимающихся тхэквондо, в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения специальной технической подготовки, а также использован метод круговой тренировки.

Структура учебно-тренировочного занятия состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная или вводная часть занятия была направлена на вработывание и подготовку организма занимающихся к нагрузке. Одной из ее функций является предотвращение травм. В подготовительную часть входили общепринятые для разминки упражнения, а также специальные или специфичные тхэквондо упражнения. К ним относятся различные прыжковые упражнения, упражнения связанные с перемещением с сохранением боевой стойки, упражнения на развитие активной и пассивной гибкости.

После сообщения и объяснения тренером цели, задач и содержания предстоящего занятия, спортсмены приступали к выполнению упражнений, таких как:

- ходьба на носках и на пятках, приставным шагом в полуприседе;
- различные беговые упражнения (трусцой, приставным шагом, змейкой, со сменой направления, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.);
- различные виды прыжков, выполняемые во время бега (колени к груди, с прямыми ударами рук, с разворотом на 360°, через партнера в движении двумя ногами, ноги врозь и т.д.);
- гимнастические и общеразвивающие упражнения в движении и на месте, а также упражнения на развитие гибкости.

В основной части занятия решаются задачи на формирование умений и навыков в области двигательной деятельности, на развитие физических качеств и улучшения функционального состояния учащихся. В качестве

средств специальной подготовки юных тхэквондистов, помимо изучения базовых стоек, ударов руками и ногами, а также защитных техник, были использованы следующие упражнения:

- 1) «Пятнашки». Два спортсмена выполняют перемещение лицом друг к другу с сохранением боевой стойки. Необходимо коснуться рукой плеча противника, при этом увернуться и не дать дотронуться до себя. 3-4 раунда по 1,5 минуты, с последующей сменой партнера.
- 2) Учебно-тренировочные бои со сменой партнера, проводимые по формуле 10 раундов по 1,5 минуты, с перерывом на отдых 30 с. Выполняются в полной защитной экипировке.
- 3) «Коснись плеча». При выполнении данного упражнения по команде тренера необходимо выполнить прыжок вверх и коснуться коленом одной ноги до одноименного плеча. Попеременно правой и левой ногой. Дозировка упражнения 8-10 раз.
- 4) «Четыре стороны». Из исходного положения боевая стойка, руки у подбородка, выполнить четыре прямых удара ногой вперед (ап чаги) с разворотом на 90^0 на опорной стопе. Бьющую ногу ставят на пол после выполнения всех четырех ударов.
- 5) «Разножка». Между ног у спортсменов располагается мягкая палка. В быстром темпе выполняются прыжки со сменой ног, без касания палки.
- 6) «Космонавт». И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука закрывает левый глаз. Взгляд направлен на указательный палец поднятой руки. По сигналу выполняется вращение вокруг своей оси в правую сторону. По команде «Стоп!» движение остановить и принять боевую стойку лицом к тренеру. Тоже с поднятой левой рукой и вращением в левую сторону.
- 7) Последовательное выполнение ударов ногами по ракетке (удар ногой в сторону, прямой и боковой). 8-10 раз на каждую ногу.

- 8) «Цапля». Спортсмен №1 держит правую ногу своего товарища. Спортсмен №2 по сигналу тренера выполняет прыжок, отталкиваясь от пола левой ногой, и касается коленом груди. 8-10 раз на каждую ногу.
- 9) «Привет». Спортсменам необходимо выполнить хлопок по руке партнера, стоят в упоре лежа на расстоянии вытянутой руки лицом друг к другу, после выполнения сгибание и разгибание рук. Дозировка упражнения составляет 12-15 раз.
- 10) «На колено». И.п. – стойка на правом колене. Занимающийся выполняет прямой удар правой ногой вперед и возвращается в исходное положение. При этом следить за формированием ударной поверхности. Каждой ногой необходимо сделать по 10 повторений.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия состояла из упражнений, направленных на снижение возбудимости и приведение организма детей в спокойное эмоциональное и функциональное состояние. Применялись игры малой подвижности, медленный бег и ходьба, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика и самомассаж. После подведения итогов в конце каждого занятия ребята экспериментальной группы получали задание на дом.

В процессе занятий был задействован весь спортивный инвентарь, имеющийся в зале – напольные боксерские мешки, макивары, ракетки, резина для силовых тренировок, скакалки, теннисные мячи, тумбы и гимнастические скамейки, бодибары, фишки, барьеры и др. По мимо находящегося в спортивном зале инвентаря, у каждого спортсмена в индивидуальном пользовании имелась защитная экипировка, состоящая из шлема, перчаток, фут, капы и паховой раковины.

В основной части каждого третьего тренировочного занятия ребята делились на 5 групп по 2 человека и выполняли упражнения по станциям. В заключительной части каждого занятия обе группы выполняли упражнения на

развитие гибкости, а также проводились игры малой подвижности, чтобы привести в спокойные состояния занимающихся.

Отличительной особенностью занятий методом круговой тренировки является обеспечение высокой работоспособности организма, а значит и эффективное комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка повышает мотивацию детей к занятиям, так как одной из воспитательных задач данного метода является формирования настойчивости, честности и терпения. Детям очень нравится то чувство ответственности, которое дает им выполнение упражнений с меньшим (как им кажется) контролем со стороны тренера, ведь группа расфокусирована практически по всему спортивному залу.

Большим плюсом для всего учебно-тренировочного процесса при применении метода круговой тренировки является повышение моторной плотности занятия. Тем самым возрастает эффективность

Упражнения подбирались с учетом направленности на развитие основных физических качеств, были максимально простые и хорошо известные детям экспериментальной группы, что позволяло повторять их многократно [35].

Режимы работы и отдыха на каждой станции были строго регламентированы и соответствовали формуле соревновательного боя – 2 минуты работа и 30 секунд отдых. По команде тренера наступает перерыв, во время которого помимо отдыха происходит и смена станций.

Смена мест производилась в определенной последовательности, таким образом, чтобы каждый из занимающихся «проходил» полный круг. Пропускать станции было запрещено.

Для проведения занятий по круговой тренировке использовались следующие упражнения:

- прыжки через скакалку,
- подтягивания в висе на верхней/нижней перекладине,
- движение приставным шагом по типу челночного бега,
- скоростные удары ногами по боксерскому мешку,

- приседания с выбросом утяжеленного мяча вверх,
- прыжки на тумбу 50 см двумя ногами,
- зашагивание на тумбу 50 см попеременно левой и правой ногой,
- «бой с тенью»,
- прямые удары руками по макиваре, закрепленной на стене,
- перемещение в боевой стойке с ведением малого теннисного мяча,
- толчок бодибара от груди одной рукой,
- удар ногой в сторону с сопротивлением резины,
- прыжковая разножка с заскоком на гимнастическую скамью,
- движение вперед по координационной лестнице попеременными прыжками «ноги вместе, ноги врозь»,
- удержание «уголка» на шведской стенке.

Комбинируя данные упражнения, были составлены три варианта комплексов круговой тренировки. Используемые в тренировочном процессе комплексы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Комплексы круговой тренировки

| | Станция | Упражнение | Методические указания |
|------------------------|---------|---------------------------------|---|
| Круговая тренировка №1 | 1 | Прыжки через скакалку | И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сзади. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед |
| | 2 | Уголок на шведской стенке | И.п. – вис на шведской стенке. Подъем прямых ног до угла 90, и удержание с течением 3с. |
| | 3 | Зашагивание на тумбу | И.п. - стойка ноги врозь, руки свободно. Выполнить зашагивание на тумбу в 50 см правой ногой, затем приставить левую. Спуск правой, затем левой ногой. То же с левой ноги |
| | 4 | Прямые удары руками по макиваре | И.п. – боевая стойка. Находясь напротив закрепленной на стене макивары выполнять прямые удары руками в максимальном темпе. |

Продолжение таблицы 3

| | Станция | Упражнение | Методические указания |
|------------------------|---------|--------------------------------------|--|
| | 5 | Толчок рукой бодибара | И.п. – стойка ноги врозь. Бодибар одним концом упирается в пол, другой находится в правой руке на уровне плеча. Выполнить толчок бодибара вперед, имитируя прямой удар вперед. То же левой рукой. 8-10 раз. |
| Круговая тренировка №2 | 1 | Приставной шаг | Выполняется движение в быстром темпе приставным шагом по типу челночного бега, с касанием фишек, расположенных на расстоянии 10 м друг от друга. |
| | 2 | Подтягивания на низкой перекладине | И.п. – вис лежа лицом к перекладине хватом сверху. Ноги и спину составляют прямую линию. При выполнении подтягивания необходимо коснуться подбородком грифа и зафиксировать положение в течение 1 с. |
| | 3 | Прыжки на тумбу | Стоя перед возвышенностью 50 см выполнить толчок обеими ногами от пола и запрыгнуть на тумбу, спуститься поочередно опуская правую и левую ноги. |
| | 4 | "Бой с тенью" | Занимающийся в произвольном порядке выполняет комбинации ударов руками и ногами перемещаясь в боевой стойке. |
| | 5 | Движение по координационной лестнице | И.п. – стойка ноги врозь перед координационной лестницей. Выполняются поочередные прыжки в каждую ячейку |

Продолжение таблицы 3

| | | | |
|------------------------|---|---|---|
| Круговая тренировка №3 | 1 | Скоростные удары ногами | Упражнение выполняется по напольному боксерскому мешку. Из боевой стойки попеременно правой и левой дальней ногой занимающийся должен наносить одиночные боковые удары (долио чаги) с максимальной скоростью. |
| | 2 | Приседания с выбросом утяжеленного мяча вверх | Для упражнения необходим набивной мяч весом 2 кг. И.п. - стойка ноги врозь, мяч на уровне груди. Выполняются приседания до параллели с полом. В верхней позиции двумя руками одновременно выполняется бросок утяжеленного мяча вверх и в стену. |
| | 3 | Перемещение в стойке с мячом | Спортсмен выполняет перемещения по кругу в боевой стойке приставным шагом с ведением теннисного мяча попеременной правой и левой рукой. |
| | 4 | Прыжковая разножка | И.п. – правая нога стоит на гимнастической скамейке, левая на полу. Оттолкнувшись от скамьи выполняется прыжок и смена ног в верхней точке. |
| | 5 | Удар ногой в сторону с сопротивлением резины | Упражнение выполняется у опоры (стена, шведская стенка). И.п. – стойка на правой ноге, левая нога, на которой надета резина, согнута в колене и максимально прижата к животу, рукой держаться за опору. Путем выпрямления ноги выполняется удар ногой в сторону (юп чаги). После 5 раз смена бьющей ноги. |

В качестве одной из разновидностей круговой тренировки использовался «Марафон силы», состоящий из четырех станций, расположенных вдоль стен по периметру спортивного зала. Его особенностью было перемещение по станциям в упоре лежа.

По команде тренера занимающиеся принимают исходное положение – упор лежа и начинают движение в колонне по замкнутой линии, выполняя упражнения по ходу движения.

Станция № 1. Движение боком в упоре лежа через координационную лестницу. В каждую ячейку поочередно ставится правая и левая кисть.

Станция № 2. Движение боком в упоре лежа на гимнастическую скамейку. Плечи находятся над скамейкой.

Станция № 3. Движение боком в упоре лежа, ноги на возвышении 1 м.

Станция № 4. Движение боком в упоре лежа по мягким блокам, установленным на расстоянии 30-40 см.

В зависимости от функционального состояния занимающихся детей рекомендуется пройти круг 2-4 раза, меняя правую и левую сторону по ходу движения. При движении в упоре лежа внимательно следить за сохранением ровной спины, в пояснице не прогибаться. Переход между станциями разрешается выполнять шагом, выпрямившись в полный рост.

Во время движения по станциям необходимо соблюдать четкий контроль за техникой и скоростью выполнения каждого упражнения. Под особым контролем было выполнение упражнений с использованием базовой техники тхэквондо:

- во время выполнения прямых ударов руками необходимо плотно сжимать кулак, вторую руку не опускать и держать у подбородка;
- боковой удар ногой (долио чаги) выполняется с разворотом опорной стопы пяткой по направлению атаки, ударная поверхность – подъем стопы;
- при выполнении удара ногой в сторону (юп чаги) колено в фазе заряда стараться плотно прижимать к животу, также формировать ударную поверхность – ребро стопы;
- в упражнении «Бой с тенью» сохранять боевую стойку, удары выполняются с фиксацией.

С целью формирования положительного влияния на отношение к здоровому образу жизни, для детей экспериментальной группы один раз в неделю на протяжении всего эксперимента проводились беседы на следующие темы:

- 1) Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
- 2) История возникновения и развития боевого искусства тхэквондо. Принципы и философия тхэквондо. Система поясов и квалификационные требования. Правила проведения соревнований по основным дисциплинам тхэквондо.
- 3) Возрастные физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
- 4) Физическая подготовка и влияние физических упражнений на организм. Основные физические качества и их развитие. Важность систематических занятий физической культурой и тхэквондо.

Основные гигиенические знания и навыки. Понятие «здоровье», методы и средства сохранения и укрепления здоровья. Режим дня, рациональное питание, закаливающие процедуры, регулярные физические упражнения.

3.3 Оценка эффективности методики тхэквондо на развитие физических качеств и отношении к здоровому образу жизни младших школьников

После проведения педагогического эксперимента у двух групп так же был определен уровень развития физических качеств посредством выполнения тех же контрольных упражнений: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя, бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 1000 м.

Данные после эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние показатели развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет после педагогического эксперимента

| Тестовые задания | | ЭГ | КГ | разница в ед. | t | p |
|---|----------|-------|-------|------------------|------|-----------------|
| Прыжок в длину с места, (см) | X | 142,9 | 128,3 | 14,6 | 4,23 | <0,01 |
| | σ | 4,53 | 5,12 | | | |
| Подтягивание, (кол-во раз) | X | 7,55 | 4,30 | 3,25 | 3,17 | <0,01 |
| | σ | 2,12 | 1,87 | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке, (см) | X | 6,80 | 4,42 | 2,38 | 2,99 | <0,05 |
| | σ | 1,17 | 1,36 | | | |
| Бег 30 м, (с) | X | 6,23 | 6,82 | 0,59 | 2,14 | <0,05 |
| | σ | 0,11 | 0,14 | | | |
| Челночный бег 3x10 м, (с) | X | 9,40 | 10,02 | 0,62 | 2,25 | <0,05 |
| | σ | 0,14 | 0,17 | | | |
| Бег 1000 м, (мин) | X | 5,29 | 5,52 | 0,23 | 2,49 | <0,05 |
| | σ | 0,17 | 0,23 | | | |
| Примечания - X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t–критерий Стьюдента; p – достоверность. | | | | | | |

Полученные после педагогического эксперимента данные указывают на достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$).

Разница между средними результатами по тестам «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» между ЭГ и КГ составила 14,6 и 2,38 см соответственно. Такие результаты говорят о достоверных различиях показателей экспериментальной и контрольной группы при $p < 0,01$ в прыжке и $p < 0,05$ в наклоне.

В экспериментальной группе среднее количество подтягиваний составило 7,55 раза, в то время как в контрольной только 4,3. Данный результат указывает на достоверное различие показателей по тесту «Подтягивание» между ЭГ и КГ ($p < 0,05$).

В тестах «Бег 30 м», «Челночный бег 3x10 м» и «Бег 1000 м» разница среднего времени прохождения дистанции контрольной и экспериментальной группой составила 0,59, 0,62 и 0,23 соответственно. Таким образом, достоверные различия показателей $p < 0,05$ наблюдаются по всем данным тестам.

Сравнительный анализ полученных в ходе тестирования данных до начала проведения педагогического эксперимента и после его окончания показал, что у младших школьников, занимающихся в экспериментальной группе, показатели физических качеств улучшились (таблица 5).

Как видно из таблицы 5 прирост показателей по тесту «Прыжок в длину с места» у ЭГ составляет 25,8 см, в КГ – 8,4 см. Однако, при сравнении результатов до и после педагогического эксперимента выяснилось, что достоверные различия $p < 0,01$ по сравнению с начальным уровнем наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Тем не менее, наибольший прирост показателей наблюдается в ЭГ и составляет 22% от исходного уровня.

Таблица 5 – Сравнительная характеристика физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет в педагогическом исследовании

| Тестовые задания | Группа | До X±σ | После X±σ | Разница в ед. | Величина прироста, % | t | p |
|---|--------|-------------|--------------|------------------|----------------------------|------|-------|
| Прыжок в длину с места (см) | ЭГ | 117,10±3,27 | 142,90±4,53 | 25,80 | 22,03 | 6,39 | <0,01 |
| | КГ | 119,90±4,02 | 128,30±5,12 | 8,40 | 7,01 | 3,48 | <0,01 |
| Подтягивание (кол-во раз) | ЭГ | 3,60±1,35 | 7,55±2,12 | 3,95 | 109,72 | 3,06 | <0,05 |
| | КГ | 3,10±1,21 | 4,30±1,87 | 1,20 | 38,71 | 1,09 | >0,05 |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | ЭГ | 3,80±2,75 | 6,80±1,17 | 3,00 | 78,95 | 2,84 | <0,05 |
| | КГ | 3,92±3,92 | 4,42±1,36 | 0,50 | 12,76 | 0,79 | >0,05 |
| Бег 30 м (сек) | ЭГ | 7,10±0,08 | 6,23±0,11 | 0,87 | 12,25 | 2,61 | <0,05 |
| | КГ | 7,12±0,18 | 6,82±0,14 | 0,30 | 4,21 | 1,13 | >0,05 |
| Челночный бег 3x10м (сек) | ЭГ | 10,31±0,07 | 9,40±0,14 | 0,91 | 8,83 | 2,70 | <0,05 |
| | КГ | 10,33±0,18 | 10,02±0,17 | 0,31 | 3,00 | 1,28 | >0,05 |
| Бег 1000 м (мин) | ЭГ | 5,59±0,17 | 5,29±0,17 | 0,30 | 2,90 | 2,49 | <0,05 |
| | КГ | 5,74±0,42 | 5,52±0,23 | 0,22 | 2,13 | 1,49 | >0,05 |
| Примечания - X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t–критерий Стьюдента; p – достоверность | | | | | | | |

Количество подтягиваний в экспериментальной группе с момента начала педагогического эксперимента выросло вдвое, а респонденты контрольной группы в среднем показали практически тот же результат, что и до эксперимента.

В ходе исследования гибкость определялась тестом «Наклон вперед из положения стоя на скамейке». Анализируя данные до и после педагогического эксперимента, мы выяснили, что достоверные различия показателей наблюдаются лишь в ЭГ, где гибкость в среднем увеличилась на 78%. В контрольной группе разница между измерениями составляет 0,5 см, что соответствует 12%.

Полученные в ходе тестирования быстроты данные указывают на то, что ребята обеих групп в ходе эксперимента стали бегать быстрее – величина прироста в ЭГ 0,87 с (12%), в КГ 0,3 с (4%). Но о достоверном различии, определяемым показателем $p < 0,05$ можно говорить лишь о результатах, показанных экспериментальной группой.

Координационные способности, определяемые тестом «Челночный бег 3x10 м» у ребят экспериментальной и контрольной группы улучшились. Среднее время прохождения теста до начала педагогического эксперимента у ЭГ и КГ было практически одинаковое – 10,3 с. После его окончания мы выяснили, что ребята экспериментальной группы преодолели барьер в 10 с. Их среднее время составляет 9,4 с. В контрольной группе средний результат 10,02 с. Таким образом, сравнивая разницу показателей до и после эксперимента можно сделать вывод о том, что достоверные различия показали только ребята экспериментальной группы.

Участники обеих групп в ходе тестирования «Бег 1000 м» показали, что уровень их выносливости увеличился. Разница результатов до и после эксперимента в ЭГ составила 0,3 с, в КГ 0,22 с. Это указывает на достоверность различия $p < 0,05$ в ЭГ.

На рисунках 13-18 представлены диаграммы, наглядно показывающие сравнение показателей физических качеств до и после педагогического эксперимента.

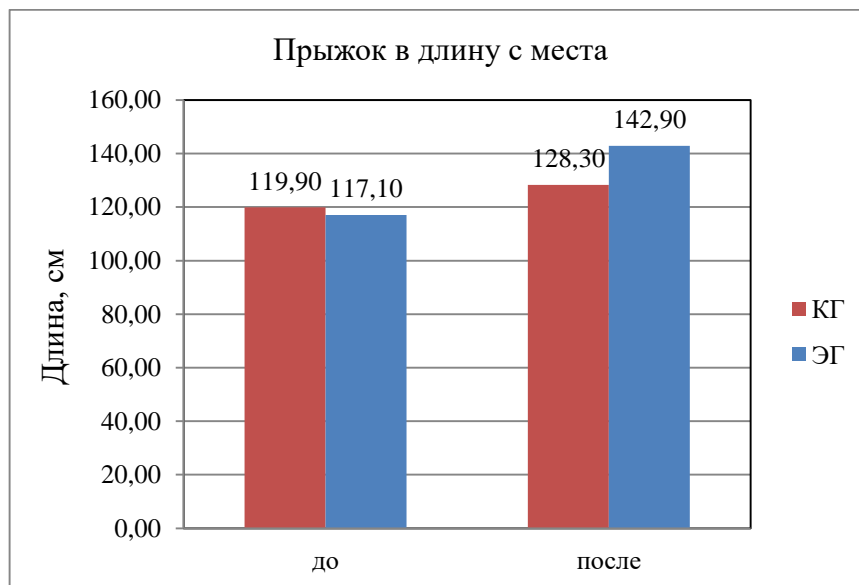


Рисунок 13 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

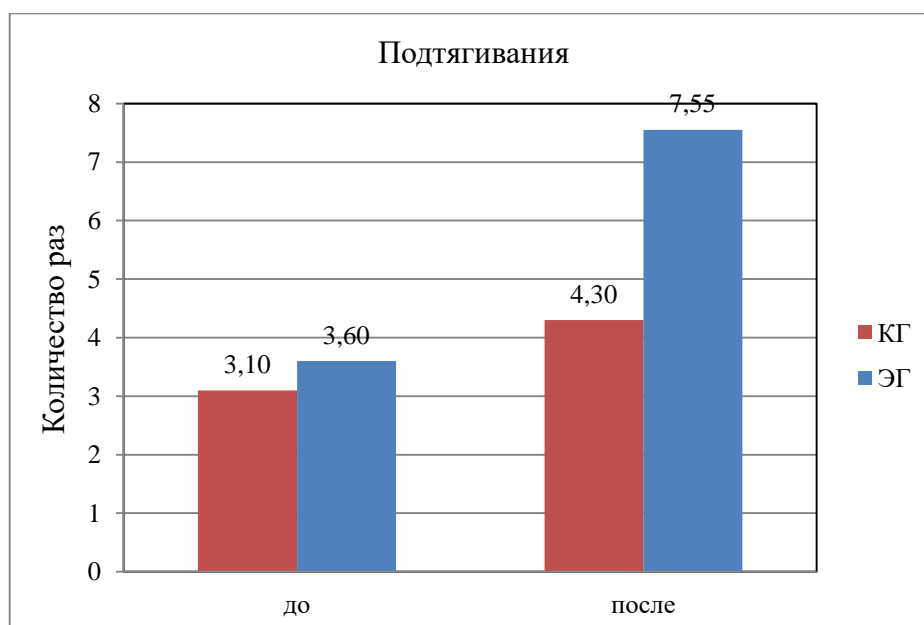


Рисунок 14 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

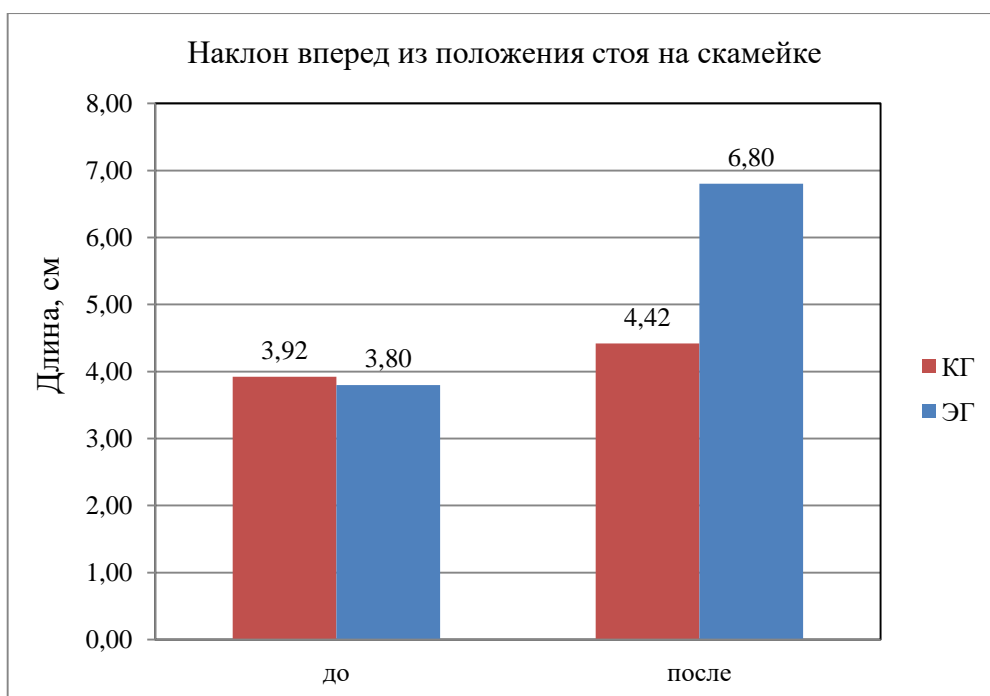


Рисунок 15 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

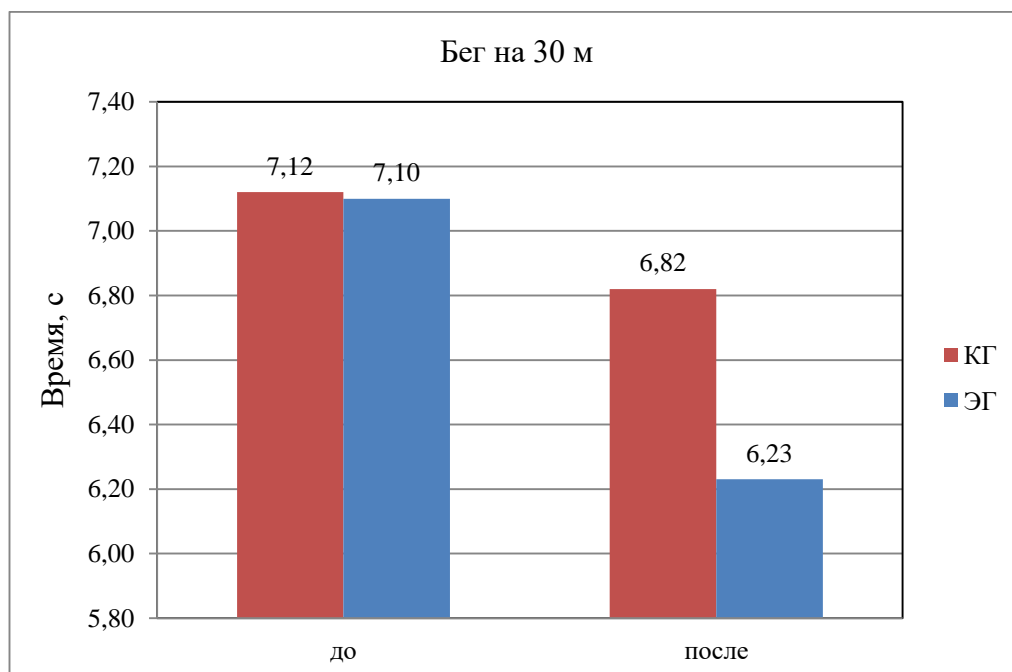


Рисунок 16 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

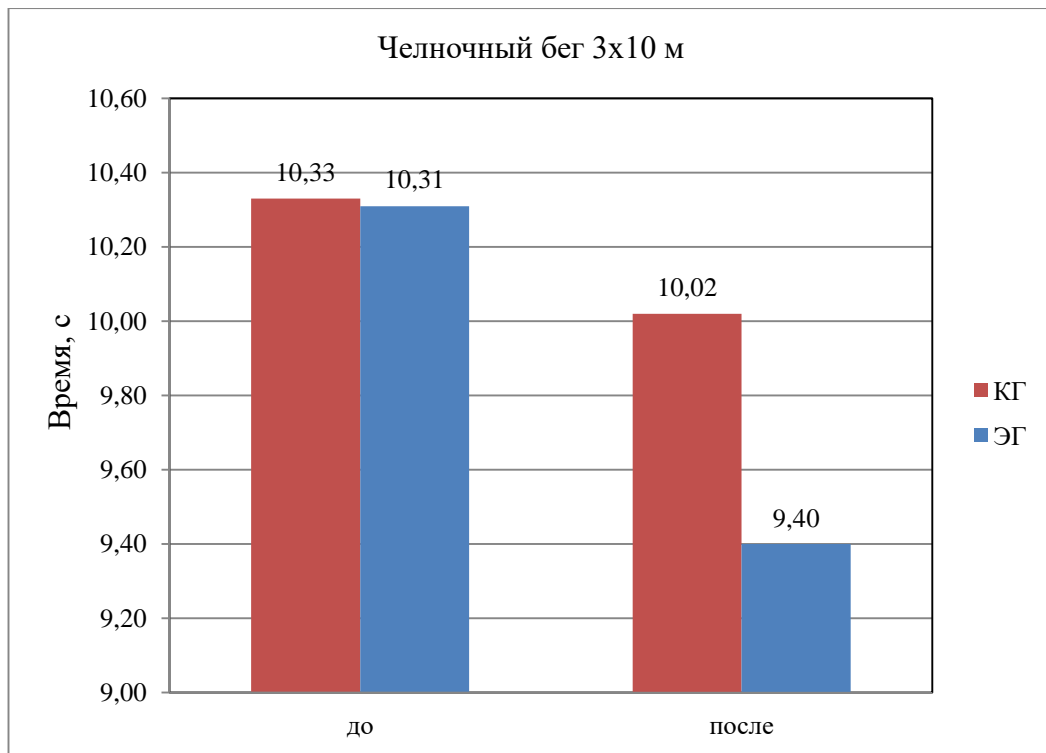


Рисунок 17 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

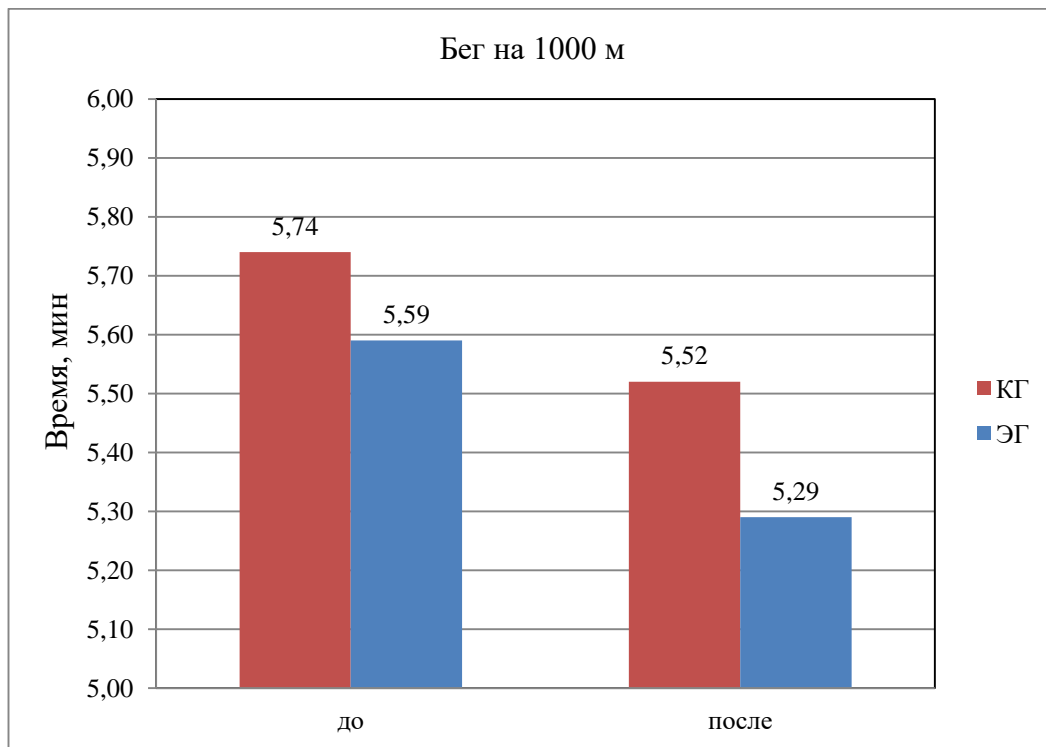


Рисунок 18 – Средние показатели уровня развития физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет до и после педагогического эксперимента

По результатам тестирования, представленным в таблице 6, по отношению к здоровому образу жизни наблюдается увеличение уровня сформированности культуры здоровья у детей как в экспериментальной, так и в контрольной группе. В то же время в ЭГ уровень отношения к своему здоровью стремиться к высокому, в то время как результат КГ стабильный средний.

Таблица 6 – Средние показатели отношения к здоровому образу жизни у ЭГ и КГ мальчиков 7-9 лет после педагогического эксперимента.

| Группа | Количество участников | X, балл | σ | Уровень |
|--|-----------------------|---------|----------|---------|
| КГ | 10 | 75,1 | 1,3 | Средний |
| ЭГ | 10 | 92,0 | 6,17 | Средний |
| t | | 8,47 | | |
| p | | p<0,05 | | |
| Примечания - X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t–критерий Стьюдента; p – достоверность | | | | |

Результаты анкетирования говорят, что 70% детей КГ и 100 % ЭГ стали ложиться спать раньше – время отхода ко сну приходится на промежуток с 21:00 до 22:00 часов. Весь состав экспериментальной группы на вопрос об утренней зарядке дали положительный ответ, в КГ такой результат лишь у двух ребят.

Также в первом блоке тестирования было выявлено, что после проведения эксперимента увеличилось количество детей, проводящих свое свободное время посещению занятий физической культурой.

Во втором блоке тестирования нами было зафиксировано, что ребята ЭГ в большей степени стали соблюдать режим дня и заниматься физической культурой с полной отдачей, нежели их сверстники из КГ. На вопрос, «Какие

качества Вас характеризуют?» после эксперимента добавились такие ответы, как:

- физическая сила и выносливость,
- терпение и упорство,
- внимание и наблюдательность,
- умение работать вместе с товарищем,
- умение беречь время,
- целеустремленность.

Анкетирование из третьего блока диагностики показал, что около 70% участников эксперимента стали более активны при проведении физкультминуток, а также стали чаще участвовать в спортивных праздниках и днях здоровья. Большая часть детей занимающихся в экспериментальной группе отметили в анкете, что принимают участие в конкурсах рисунков о здоровом образе жизни, в создании творческих работ о здоровье, а так же в проведении внеклассных мероприятий.

Из этого следует утверждение, что проводимые в экспериментальной группе беседы, направленные на привитие младшим школьникам установок на ведение здорового образа жизни, оказывают положительный эффект.

Выводы по главе

На первом этапе исследования был определен исходный уровень развития физических качеств у младших школьников, а также их отношение к здоровому образу жизни.

Значимых различий между сформированными экспериментальной и контрольной группой до проведения эксперимента не обнаружено ($p > 0,05$), что говорит об однородности исходного уровня развития физических качеств и отношения к здоровому образу жизни у респондентов.

Проанализировав исходные показатели физических качеств школьников, было отмечено, что большинство испытуемых имеют низкий

уровень физической подготовленности. А уровень воспитанности культуры здоровья близок к низкому значению.

Для достижения максимальной эффективности занятий на развитие физических качеств детей, занимающихся тхэквондо, в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения специальной технической подготовки, метод круговой тренировки, а также беседы о физической культуре и основах сохранения здоровья.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные указывают на достоверные различия по сравнению с фоновыми показателям физических качеств в пользу экспериментальной группы ($p < 0,05$). В контрольной группе, где большее значение уделялось общефизической подготовке, значимые различия обнаружены лишь в упражнении «прыжок в длину с места».

По результатам тестирования по отношению к здоровому образу жизни наблюдается большее увеличение уровня сформированности культуры здоровья у детей экспериментальной группы.

Заключение

Главной задачей любого педагогического процесса, наряду с воспитательной задачей, является сохранение здоровья детей. Каждому педагогу, работающему с детьми, необходимо прививать детям привязанность к спорту, мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, ведь это позволит им на долгие годы сохранить свое здоровье.

Для гармоничного развития ребенка и предотвращения развития гиподинамии необходимо, чтобы двигательная активность стала потребностью. Формирование и всестороннее развитие физических качеств, физических умений и навыков, благоприятные изменения в состоянии здоровья, выработка мотивации, привитие принципов здорового образа жизни – вот основные задачи тренировочного процесса детей младшего школьного возраста.

В ходе нашего исследования мы рассматривали тхэквондо, как средство, способствующее развитию физических качеств и формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

При организации учебно-тренировочных занятий для детей экспериментальной группы в учебно-тренировочный процесс дополнительно были включены элементы специальной физической подготовки тхэквондо, направленные на повышение уровня развития физических качеств, а также метод круговой тренировки. С целью формирования положительного влияния на отношение к здоровому образу жизни, для детей экспериментальной группы проводились беседы о физической культуре и здоровом образе жизни.

Сравнительный анализ полученных в ходе тестирования данных до начала проведения педагогического эксперимента и после его окончания показал, что у младших школьников, занимающихся в экспериментальной группе, показатели физических качеств улучшились. Наибольший прирост отмечается в гибкости, а также у способностей, связанных с силовыми показателями, такими как силовая выносливость и скоростно-силовые

способности. Вместе с тем положительная динамика наблюдается и у показателей координационных способностей, быстроты и общей выносливости. Время, затраченное на преодоление дистанции 30 м и 1000 м у детей ЭГ, снизилось на 12,2 и 2,9 % соответственно, а время, затраченное на выполнение упражнения челночный бег, сократилось на 8,8 %.

По результатам тестирования по отношению к здоровому образу жизни наблюдается увеличение уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Но в ЭГ уровень отношения к своему здоровью стремиться к высокому, в то время как результат КГ стабильный средний.

В заключении стоит отметить, что:

- 1) в ходе исследования был определен исходный уровень физических качеств детей возраста 7-9 лет, занимающихся в секции тхэквондо;
- 2) разработана методика тхэквондо согласно возрасту и физической подготовленности детей, которая способствует улучшению показателей их физических качеств, а также отношения к здоровому образу жизни;
- 3) определена эффективность влияния занятий тхэквондо на развитие физических качеств и отношение к здоровому образу жизни младших школьников.

Таким образом, можно отметить, что в ходе исследования нам удалось подтвердить гипотезу, что занятия тхэквондо способствуют росту показателей физических качеств, а также положительно влияют на воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни.

Список используемой литературы

1. Алексеева Е. Н. Подвижные игры как средство повышения эффективности уроков физической культуры / Е. Н. Алексеева, Г. А. Кецеров. – Текст : электронный // Наука и образование сегодня. – 2019. – №12 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-povysheniya-effektivnosti-urokov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 03.05.2020).
2. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов – Москва : АСТ, 2003. – 224 с. – Текст : электронный.
3. Апетян, М. К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника / М. К. Апетян. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2014. – №14. – С. 243–244. – URL <https://moluch.ru/archive/73/12457/> (дата обращения: 30.12.2019).
4. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-9275-0413-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/47035>.
5. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учебное пособие / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 56 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/64942.html> (дата обращения: 20.12.2019).
6. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2016. – 368 с. – Текст : электронный.
7. Бакулев, С. Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко, В. А. Чистяков, Р. В. Плотников. – Текст : электронный // Ученые

записки университета Лесгафта. – 2016. – №4 (134). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-motivatsionnoy-sostavlyayushey-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki-po-thekvondo> (дата обращения: 28.12.2019).

8. Бакулев, С. Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, В. А. Чистяков. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2007. – №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo> (дата обращения: 27.12.2019).

9. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва: Академия, 2003. – 416 с. – Текст : электронный.

10. Бикеева, Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» / Т. В. Бикеева. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – №5. – С. 468-471. – URL <https://moluch.ru/archive/139/39201/> (дата обращения: 03.01.2020).

11. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни : методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. – 32 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/73542.html>

12. Головихин, Е. С. С самого начала (путь тренера) / Е. С. Головихин. – Нижневартовск : Автор, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

13. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. – Минск : Республиканский институт профессионального образования, 2016. – 236 с. – Текст : электронный.

14. Деркунская, В. А. Концепция воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения: основные понятия / В. А. Деркунская. – Текст : электронный // Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации : сборник научных статей : по материалам международной научно–практической конференции 10–11 декабря 2015 г. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.

15. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – Москва : Владос, 2000, - 144 с. – Текст : электронный.

16. Ким, А. А., Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения / А. А. Ким, Л. К. Цилфидис. – Текст : электронный // Вестник российских университетов. Математика. – 2009. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/thekvondo-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения: 02.01.2020).

17. Ким, С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / С.Х. Ким. [перевод А. Курчаков] ; Серия «Мастер боевых искусств». – Ростов : Феникс, 2003. – 272 с. – Текст : непосредственный.

18. Ким, Т. К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / Т. К. Ким. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. – 204 с. – ISBN 978-5-4263-0247-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70161.html> (дата обращения: 28.12.2019).

19. Кошбахтиев, И. А., Исмагилов Д. К., Атаев О. Р. Анатомо-физиологические особенности и развитие физических качеств у юных спортсменов групп начальной спортивной специализации / И. А. Кошбахтиев, Д. К. Исмагилов, О. Р. Атаев. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С. 181-184. – URL <https://moluch.ru/archive/100/22474/> (дата обращения: 28.12.2019).

20. Мавлеткулова, А. С. Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо / А. С. Мавлеткулова – Текст : электронный // Человек. Спорт. Медицина. – 2006. – №3 (58). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-spetsialnyh-fizicheskikh-kachestv-yunoshey-v-thekvondo> (дата обращения: 24.12.2019).
21. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 214 с. – Текст : электронный.
22. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 168 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 28.12.2019).
23. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие для практических занятий / А. Г. Сетко, М. М. Мокеева, В. А. Чернов [и др.] ; под редакцией А. Г. Сетко. – Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. – 100 с. – ISBN 978-5-91924-031-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/21835.html> (дата обращения: 17.03.2020).
24. Павлова, М. А. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / М. А. Павлова, О. С. Гришанова, А. В. Серякина. – Саратов : Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. – 36 с. – Текст : электронный.
25. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>.

26. Российская федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г. // СПС КонсультантПлюс : [сайт]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 15.10.2020 г.).

27. Рунова, М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей / М. А. Рунова – Москва : Линка-Пресс, 2007. – 96 с. – Текст : электронный.

28. Семёнов, Л. А. Коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста в контексте реализации современных требований / Л. А. Семёнов. – Москва : Спорт, 2019. – 144 с. – ISBN 978-5-907225-02-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88516.html> (дата обращения: 27.12.2019).

29. Симаков, А. М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №7 (113). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-metod-kak-sredstvo-integralnoy-podgotovki-v-thekvondo-na-nachalnom-etape-uchebno-trenirovochnogo-protssessa> (дата обращения: 07.10.2020).

30. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – Москва : Владос, 2004. – 150 с. – Текст : электронный.

31. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121с. – Текст : электронный.

32. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2008. – 288 с. – Текст : электронный.

33. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова – Москва : Академия, 2008. – 368 с. Текст : электронный.
34. Тарасова Т.А. Я и мое здоровье : программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Т. А. Тарасова, Л. С. Власова. – Текст электронный // «Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников» – Москва : Школьная Пресса, 2009. – 71с.
35. Титов, А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки : учебно-методическое пособие / А. Н. Титов.: – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с. – Текст : электронный.
36. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html> (дата обращения: 17.05.2020).
37. Укрепление здоровья ребенка в детском саду. Из опыта работы в ДОУ : Методическое пособие / Е. А. Якимова, И. Л. Тимофейчук, Н. Э. Фатюшина [и др.] / под общ. ред. М. Е. Верховкиной. – Санкт-Петербург : КАРО, 2014. – 296 с. – Текст : электронный.
38. Хасанова, Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера / Ю. Хасанова. – Издательские решения, 2019. – 68 с. – Текст : электронный.
39. Хорошева, Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : электронное учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. – Тольятти : ТГУ, 2018. – Текст : электронный.
40. Чой, Хонг Хи. Таэквондо (Корейское национальное искусство самообороны) : энциклопедия : в 15 томах. / Хонг Хи Чой ; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ). Волгоград , 2000. – Текст : электронный.

41. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 216 с. – ISBN 987-5-9585-0556-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>.

42. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Том1. Спортивное единоборство : учебник для СДЮШОР / Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Е. Ю. – Феникс, 2007. – Текст : электронный.

43. Cho, SY/ The Effects of Taekwondo Training on Peripheral Neuroplasticity-Related Growth Factors, Cerebral Blood Flow Velocity, and Cognitive Functions in Healthy Children: A Randomized Controlled Trial / SY. Cho, WY. So, HT. Roh. // Int J Environ Res Public Health. – 2017 –№14(5):454. Published 2017 Apr 25.

44. Lakes, K.D. The Healthy for Life Taekwondo Pilot Study: A Preliminary Evaluation of Effects on Executive Function and BMI, Feasibility, and Acceptability / K. D. Lakes, T. Bryars, S. Sirisinahal, et al. // Ment Health Phys Act. – 2013 – №6 (3):181-188.

45. Nam, SS. Effects of Taekwondo training on physical fitness factors in Korean elementary students: A systematic review and meta-analysis. / SS. Nam, L. Kim // J Exerc Nutrition Biochem. – 2019 – №23 (1):36-47.

46. Roh, HT. Effects of Regular Taekwondo Intervention on Oxidative Stress Biomarkers and Myokines in Overweight and Obese Adolescents. / HT. Roh, SY. Cho, WY. So. // Int J Environ Res Public Health. – 2020 – №17(7):2505. Published 2020 Apr 6.

47. Shin, YS. Differences in respirogram phase between taekwondo poomsae athletes and nonathletes. / YS. Shin, SM. Yang, MY. Kim, et al. // J Phys Ther Sci. – 2016. – №28(9):2495-2500.