

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Застосування ігрового методу тренування тхеквондистів у групах
початкової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Беспалько Владислав Андрійович
Керівник: к.н.ф.в. і спорту, ст. викладач Верітов О.І.
Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

Рівень вищої освіти Магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

фізичної культури і спорту

проф. Сват'єв А.В. _____

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Беспальку Владиславу Андрійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Застосування ігрового методу тренування тхеквондистів у групах початкової підготовки»
керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих. і спорту, Верітов О.І.
затверджені наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2020 року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): підвищення ефективності початкової підготовки тхеквондистів 7-8 років із застосуванням спеціальних ігрових завдань.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Розробити ігрові завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей і формування технічних навичок тхеквондистів 7-8 ро
Проаналізувати динаміку показників фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів груп початкової підготовки протягом дослідження. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування спеціальних ігрових завдань у тхеквондистів 7-8 років.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
таблиць, 2 рисунка.
6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих. і спорту, Верітов О.І.		
II	к.н.фіз.вих. і спорту, Верітов О.І.		
III	к.н.фіз.вих. і спорту, Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р.- жовтень 2019 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **В.А. Беспелько**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **О.І Верітов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Загальні основи методики навчання юних тхеквондистів у групах початкової підготовки	10
1.2 Класифікація ігрових завдань, застосовуваних у практиці тхеквондо	11
1.3 Особливості розподілу ігрових завдань різної спрямованості в навчально-тренувальних заняттях юних тхеквондистів	22
2 Завдання, методи і організація дослідження	25
2.1 Завдання дослідження	25
2.2 Методи дослідження	25
2.3 Організація дослідження	33
3 Результати дослідження	36
Висновки	45
Перелік посилань	46
Додатки	53

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 70 сторінок, 9 таблиць, 2 рисунка.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки.

Мета дослідження – підвищення ефективності початкової підготовки тхеквондистів 7-8 років із застосуванням спеціальних ігрових завдань.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, узагальнення досвіду практичної роботи: бесіди з тренерами, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

В ході проведеного дослідження визначено, що включення в заняття тхеквондистів ігрових завдань сприяє більш успішному розвитку фізичних якостей і значному поліпшенню якості технічної підготовленості. В експериментальній групі показники фізичної працездатності, вибухової сили, швидкісної витривалості, загальної витривалості, координації та гнучкості були достовірно вищими, ніж у контрольній.

Рівень розвитку фізичних якостей в експериментальній групі порівняно з контрольною був вищим на 11,8%, вибухової сили — на 13,1%, швидкісної витривалості — на 6,05%, загальної витривалості — на 13,55%, координації – на 23,7%, гнучкості – на 51,5%. Результати педагогічного експерименту показали, що рівень технічної підготовленості дітей експериментальної групи за показниками експертних оцінок був вищим, ніж у контрольній.

ТХЕКВОНДО, ІГРОВИЙ МЕТОД, ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТРЕНУВАННЯ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Qualification work – 70 pages, 9 tables, 2 figures.

The object of research is the educational and training process in the initial training groups.

The aim of the study is to improve the effectiveness of initial training of Taekwondo athletes aged 7-8 years with the use of special game tasks.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, generalization of practical experience: conversations with coaches, questionnaires, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical experiment, method of expert assessments, methods of mathematical statistics.

In the course of the study, it was determined that the inclusion of game tasks in Taekwondo classes contributes to the more successful development of physical qualities and a significant improvement in the quality of technical training. In the experimental group, the indicators of physical performance, explosive power, speed endurance, overall endurance, coordination and flexibility were significantly higher than in the control group.

The level of development of physical qualities in the experimental group compared to the control group was higher by 11.8%, explosive strength — by 13.1%, speed endurance — by 6.05%, overall endurance — by 13.55%, coordination – by 23.7%, flexibility – by 51.5%. The results of the pedagogical experiment showed that the level of technical readiness of children in the experimental group was higher in terms of expert assessments than in the control group.

TAEKWONDO, GAME METHOD, INITIAL TRAINING GROUP,
TRAINING, METHODOLOGY, TESTING, PHYSICAL FITNESS,
FUNCTIONAL FITNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% – відсоток

м – метр

хв – хвилина

с – секунда

р – кількість разів

в.п. – вихідне положення

о.с – основна стійка

ДЮСШ – комплексна дитяча юнацька спортивна школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи

ВСТУП

Тхеквондо увійшло в програму Олімпійських ігор лише в 2000 році. Вітчизняна школа підготовки спортивних резервів у цьому виді спорту ще недостатньо розвинена, тому необхідно приділяти підвищену увагу питанням початкової підготовки наймолодших тхеквондистів.

Як показує аналіз наукових даних, отриманих в результаті досліджень в різних видах спорту, застосування ігрових завдань в тренувальному процесі дітей 8-10 років має ряд переваг. Даний метод проведення занять найбільш відповідає віковим і функціональним особливостям дітей молодшого шкільного віку. Однак практика застосування ігрових завдань під час навчально-тренувальних занять зводиться лише до проведення естафет або самостійних ігор (в перервах або перед заняттям). Іноді проводяться спеціальні ігрові заняття, але вони включають в себе тільки такі ігри, як баскетбол, футбол або регбі. У навчальних посібниках з тхеквондо питання про використання ігрового методу в процесі початкової підготовки або повністю відсутнє, або викладено в плані загальних рекомендацій.

У зв'язку з цим, розробка методики застосування спеціальних ігрових завдань для вирішення основних завдань навчання технічним діям і розвитку необхідних фізичних якостей є досить актуальною.

Мета дослідження – підвищення ефективності початкової підготовки тхеквондистів 7-8 років із застосуванням спеціальних ігрових завдань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки.

Суб'єкт дослідження – тхеквондисти групи початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Загальні основи методики навчання юних тхеквондистів у групах початкової підготовки

Історично склалося так, що до недавнього часу східними єдиноборствами (в тому числі і тхеквондо) починали займатися, як правило, фізично підготовлені люди. Тому методика початкового навчання в тхеквондо будувалася без досить повного обліку вікових особливостей спортсменів, підбору відповідних методів навчання. І лише з недавнього часу вчені і педагоги стали займатися даним питанням.

Розглянемо основні положення початкової підготовки юних тхеквондистів, описаної в навчальній програмі для дитячо-юнацьких шкіл і шкіл вищої спортивної майстерності.

Завданнями початкової підготовки в Тхеквондо є:

- підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості;
- освоєння базових технічних навичок тхеквондо;
- підвищення рівня загально рухової підготовленості.

Засоби і методи підготовки

Основним засобом підготовки в тхеквондо, як і в інших видах спорту, є фізичні вправи. Фізичні вправи поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні. Завдання загальнорозвиваючих вправ – всебічний і гармонійний розвиток дихальної, серцево-судинної, нервово-м'язової систем і загально-рухлива підготовка. Завдання спеціальних вправ – виховання рухових якостей, психічних, морально-вольових якостей стосовно до вимог тхеквондо (ВТФ). До групи спеціальних вправ входять вправи на розвиток рухових якостей, вправи, використовувані для навчання, імітаційні вправи, вправи для виховання психологічних і моральних якостей на основі принципів тхеквондо (терпіння, рішучість, воля в досягненні мети, психологічна стійкість).

Основним методом підготовки в Тхеквондо є метод повторного виконання вправи. Крім цього, використовуються інші групи методів (включаючи ігровий і спортивний), що визначають відношення тренера і учня, їх взаємодію і взаємозв'язок.

Процентне співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки на початковому етапі рекомендовано як 60-70% до 30-40% відповідно.

Таблиця 1.1

Перекладні вимоги по ЗФП для груп початкової підготовки

Вимоги	Хлопці	Дівчата
Біг 30 м, с	5,0	5,2
Стрибок у довжину з місця, см	185	170
Шестихвилинний біг, м	1350	1300
Згинання-розгинання рук в упорі, разів	19	11
Розтяжка (поздовжній і поперечний шпагати)	Показати	Показати

Основним орієнтиром при побудові плану навчально-тренувальних занять початкового етапу підготовки тхеквондистів є вимоги атестації з тхеквондо на пояси. Відповідно до цього, тренери будують план тренувальних занять. У рік для груп початкової підготовки проходить три атестації.

1.2 Класифікація ігрових завдань, застосовуваних у практиці тхеквондо

Початкова підготовка – це період закладки основ майбутніх спортивних досягнень. У цей період повинні бути сформовані міцні рухові вміння і навички, складові фундамент їх рухової підготовленості [33].

Початкове навчання Тхеквондо є першим етапом навчально-

тренувального процесу. Вузловою структурною одиницею навчально-тренувального процесу є окреме заняття, в ході якого використовують різні засоби і методи, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної та спеціальної вольової підготовки. Успіх заняття може забезпечити тільки відповідна методика [6].

У педагогічній практиці занять спортом методами навчання прийнято називати такі способи і прийоми роботи педагога, застосування яких забезпечить швидке і якісне рішення поставленого завдання – освоєння технічних навичок даного виду спорту [32].

Ігровий метод належить до методів практичних вправ, які умовно ділять за спрямованістю на освоєння спортивної техніки (тобто, на формування рухових умінь і навичок) і на розвиток рухових якостей. Ігровий метод допомагає емоційно і невимушено виконувати вправи, підтримувати інтерес у дітей протягом усього заняття. Навички, здобуті в грі, особливо міцні і довговічні [24].

Вплив тренувальних занять в період початкового навчання має направлятися таким чином, щоб вирішити кілька головних завдань фізичного виховання:

- формування у дітей стійкого інтересу до усвідомленої потреби в щоденних заняттях фізичними вправами;
- досягнення юними спортсменами оптимального рівня розвитку основних рухових здібностей (витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості і т. д.) і освоєння ними «базової» техніки тхеквондо;
- сприяння нормальному фізичному розвитку і міцному здоров'ю;
- придбання певного рівня знань, необхідних для самостійних занять тхеквондо;
- сприяти вихованню вольових якостей, гармонійному розвитку особистості дитини.

Через досить складну техніку рухів в тхеквондо велику питому вагу в заняттях початкових груп займають елементи навчання, система підвідних

і спеціальних вправ, що в свою чергу може знизити загальну фізичне навантаження. Однак без відповідної фізичної підготовки, виконання багатьох технічних елементів неможливо. Тому навчання і вдосконалення «базової» техніки юних тхеквондистів має проходити одночасно з вихованням фізичних якостей [68].

Підбір ігрових завдань повинен відповідати завданням початкового етапу навчання. Необхідно знайти таку модель гри, яка відповідала б специфічним вимогам техніки тхеквондо на даному етапі. Однією з найбільш прийнятних форм ігрових завдань є ті, в яких перемога присуджувалася б за краще виконання.

Використовуючи ігрові завдання, тренер може подолати монотонність заняття, підвищити інтерес до виконання вправ, необхідних для навчання техніці тхеквондо, вдосконалення навички. Тому тренеру необхідно мати набір ігрових завдань, за допомогою яких будь-якій фізичній вправі можна надати ігрову спрямованість, спонукаючи дітей тим самим активно включатися в запропоновану діяльність.

Використовувані ігрові завдання повинні відповідати наступним вимогам:

- 1) ігрові елементи повинні бути зручні для виконання будь-яких фізичних вправ;
- 2) не повинні вимагати великого простору, складного інвентарю та спеціального обладнання;
- 3) відповідати місцю проведення занять;
- 4) не займати багато часу на пояснення та організацію;
- 5) передбачати активну участь всіх займаються з отриманням приблизно рівного навантаження;
- 6) не повинні порушувати зміст і загальний хід заняття;
- 7) передбачати варіювання змісту і правил ігрових завдань;
- 8) активізувати увагу займаються;
- 9) необхідною частиною ігрового завдання повинна бути новизна,

незвичайність, оригінальність, несподіванка і певна складність;

10) завдання має мобілізувати до їх свідомого виконання;

11) не повинні надавати надмірне фізичне і емоційне навантаження, а також не повинні бути пов'язаними з великими силовими напруженнями і одноманітними рухами.

При розробці класифікації нами враховувалася спрямованість ігрових засобів, вікові особливості, характер організації ігор. Приступаючи до угруповання ігрових засобів для застосування їх в групах початкової підготовки по тхеквондо, необхідно пам'ятати, що ігрові завдання повинні бути частиною змісту тренувального заняття і широко використовуватися в навчальному процесі.

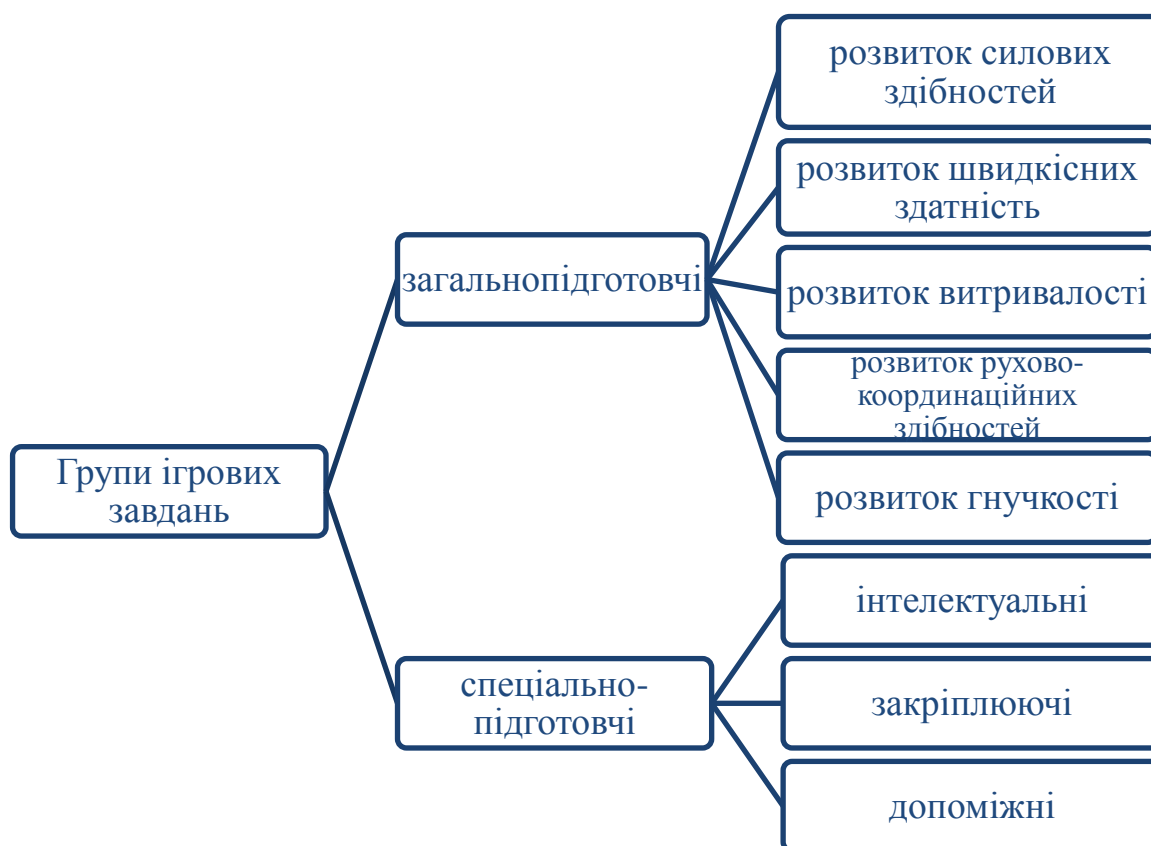


Рисунок 3.1 Класифікація ігрових завдань за напрямленістю впливу на розвиток основних компонентів підготовленості юних тхеквондистів

Ігрові завдання були класифіковані з урахуванням розвитку рухових якостей, освоєння і вдосконалення елементів техніки спортсменів-тхеквондистів.

Класифікація включає дві основні групи:

1) загальнопідготовчі ігрові завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей:

- а) ігрові завдання, спрямовані на розвиток силових здібностей;
- б) ігрові завдання, спрямовані на розвиток швидкісних здатність;
- в) ігрові завдання, спрямовані на розвиток рухово-координаційних здібностей;
- г) ігрові завдання, спрямовані на розвиток витривалості;
- д) ігрові завдання, спрямовані на розвиток гнучкості.

2) спеціально-підготовчі ігрові завдання, спрямовані на навчання та вдосконалення технічних навичок тхеквондо:

а) допоміжні спеціальні ігрові завдання, що сприяють освоєння технічних елементів тхеквондо;

б) закріплюючі спеціальні ігрові завдання, що сприяють закріпленню та вдосконаленню технічних елементів тхеквондо;

в) інтелектуальні ігрові завдання, для запам'ятовування спеціальної термінології, а також ігрові завдання, спрямовані на підтримку дисципліни, і домашні ігрові завдання.

У практичній діяльності поділ ігрових завдань за окремими ознаками полегшує підбір ігрового матеріалу для вирішення певних педагогічних завдань. Такий розподіл ігрових завдань дозволяє в процесі підготовки досягти найбільших успіхів у навчанні технічним діям тхеквондо і розвитку фізичних якостей.

Ігрові завдання, спрямовані на навчання технічним діям тхеквондо, повинні відповідати наступним принципам:

- спеціально-підготовчі ігрові завдання повинні бути короткими в поясненні, не займати багато часу;

- увага на деталях виконання спеціально-підготовчих ігрових завдань має фіксуватися в образній, зрозумілій формі, порівнюючи їх з предметами і явищами, знайомими дітям;

- необхідно використовувати спеціально-підготовчі ігрові завдання, які включають постановку навчальних завдань та їх вирішення у змагальній формі, спрямованій на якість виконання завдання («хто виконає правильно», «хто менше зробить помилок», «виконати на оцінку» тощо.);

- при поясненні спеціально-підготовчих ігрових завдань керівник повинен використовувати емоційні розділові знаки у вигляді питань і вигуків різного тону;

- допоміжні ігрові завдання і закріплюють ігрові завдання повинні передбачати необхідну повторюваність;

- у спеціально-підготовчі ігрові завдання необхідно включати вимоги щодо виконання значної точності і правильності руху.

Ігрові завдання, що відповідають цим вимогам, зосереджуються на руховому акті, а результат їх дії буде спрямований на правильність, точність і якість виконання вправи.

Ігрові завдання, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей, повинні відповідати наведеним нижче вимогам:

- загальнопідготовчі ігрові завдання повинні мати руховий режим і рівень фізичного навантаження, який надає тренуючий вплив на організм;

- загальнопідготовчі ігрові завдання повинні бути різноманітними і нескладними в організації;

- відповідати рівню розвитку рухових якостей, умінь і навичок;

- складні вправи, що входять в загальнопідготовчі ігрові завдання, повинні бути попередньо розучені;

- загальнопідготовчі ігрові завдання повинні забезпечувати необхідну повторюваність;

- створювати умови боротьби, конкуренції;

- вирішуючи завдання розвитку рухових якостей, загальнопідготовчі ігрові завдання повинні забезпечувати правильність виконання використовуваних технічних елементів.

Багатьма дослідженнями було показано, що на початкових етапах тренування розвиток сили, швидкості або витривалості призводить до вдосконалення та інших якостей [12, 35].

Структурним елементом ігрового завдання є ігрова задача, здійснювана дітьми в ігровій діяльності. Різні комбінації елементів ігрових завдань визначають можливу структуру гри, її цільову функцію. Залежно від цільової функції структура гри може варіюватися.

Необхідно пам'ятати, що за умови зміни завдання одні і ті ж вправи впливають на розвиток різних якостей. Так, наприклад, якщо давати завдання «хто краще виконає удар нере чхагі», буде вдосконалюватися техніка даного удару; якщо ж поставити мету зробити якомога швидше той же удар, то будуть удосконалюватися швидкісні здібності; при постановці умови виконувати удари протягом 2-х хвилин – удосконалюється витривалість.

Тренер повинен вміти змінити спрямованість ігрових завдань за рахунок постановки мети. Так, головною метою ігрових завдань з спрямованістю на розвиток витривалості є виконання вправ за завданням: «хто більше?», «хто далі?», «хто довше?» і т. д. ці ігрові завдання пов'язані з тривалою, але не дуже інтенсивною роботою.

Для спеціальної фізичної підготовки можна підбирати і складати ігри, що мають переважну спрямованість на розвиток певної фізичної якості. Наприклад, в іграх з переважною спрямованістю на розвиток силових здібностей спортсмени долають власну вагу або опір противника. У таких іграх використовують предмети (пояси, набивні м'ячі, канати і т.д.) або проводиться робота в парах.

Силові якості необхідні не тільки для гармонійного розвитку дітей, а й для успішного оволодіння програмним матеріалом. Ігрові завдання

повинні бути спрямовані в основному на зміцнення великих м'язових груп – спини, живота, шиї, плечового поясу і рук, нижніх кінцівок.

При підборі ігрових завдань перевагу краще віддавати тим, які розвивають не тільки власне силу, але і силу в поєднанні зі швидкістю (швидкісно-силові якості). Особливо корисні ігрові завдання з м'ячем, які зміцнюють м'язи рук і плечового поясу. Навантаження дозується вагою м'яча, швидкістю виконання, відстанню, вихідними положеннями. Швидкісно-силовими є також стрибкові завдання і лазіння по гімнастичній стінці, похилій лавці, змішані виси, упори [17].

Швидкісні здібності відмінно розвиваються в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як відповідна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість «швидко» виконаних рухів, швидкість переміщення тіла або його частин в просторі. Найбільш доцільні ігрові завдання, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлений сигнал (звуковий, зоровий, тактильний), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень. Вправи, виконані у формі гри, проходять дуже емоційно, без зайвих напружень, забезпечується широка варіативність дій, що перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру» [32].

Головною метою ігрових завдань на швидкість рухів є виконання швидкісних вправ в мінливих, варіативних ситуаціях і формах. У початківців найбільш різнобічно впливають на організм вправи на швидкість, що застосовуються у вигляді циклічних рухів максимальної інтенсивності. Тут доцільно давати ігрові завдання з установкою «хто швидше!».

Спритність – складна комплексна рухова якість. Різноманітні ігрові завдання, спрямовані на швидкість і точність виконання, на рівновагу і координацію сприяють розвитку спритності. Розвитку цієї якості також сприяють вправи, в зміст яких включається елемент новизни, або спеціальні завдання, що вимагають вміння аналізувати власні дії, орієнтуватися в просторі, в часі і в ступені м'язових напруг (ігри

«уповільнене кіно», «прискорене кіно», «гучне дихання»), підтримувати рівновагу при виконанні складних в координаційному плані вправ.

Вправи для розвитку і вдосконалення гнучкості найзручніше проводити у вигляді ігрових завдань, пов'язаних з конкурентною боротьбою. Іноді необхідно підбирати ігри для цілеспрямованого, часто локального впливу на окремі суглоби, зв'язки, м'язові групи. Такі ігрові завдання повинні створювати умови для збільшення амплітуди рухів, додаткового розтягування м'язів і зв'язок.

Активна гнучкість залежить від сили м'язів, тому доцільно включати в заняття ігрові завдання з подоланням ваги власного тіла. Відомо, що еластичні властивості м'язів можуть змінюватися під впливом центральної нервової системи, при високому рівні емоційного підйому гнучкість збільшується. Також добре зарекомендували себе предметні орієнтири, що визначають бажаний розмах [7].

Для того щоб надати ігровим завданням спрямованості на розвиток і вдосконалення такої фізичної якості, як витривалість, можна скористатися рядом прийомів, існуючих в практиці викладання:

- зменшення кількості гравців в команді при збереженні розмірів використовуваної для завдання площі;
- ускладнення прийомів і правил ігрового завдання при незмінній кількості грають;
- збільшення часу проведення ігрового завдання.

Розвитку витривалості сприятиме така ігрова діяльність, при якій частота серцевих скорочень становить 130 уд/хв.

Ігрові завдання з активною боротьбою партнерів допомагають виховувати вольові якості, цілеспрямованість, спортивний азарт, наполегливість. Знаючи закономірності взаємозв'язку і взаємодії процесів збудження і гальмування, можна використовувати ігрові завдання з метою розвитку волі як свідомих цілеспрямованих дій і виховання позитивних рис характеру – самовладання, стриманості, дисциплінованості та ін.

Ігрові завдання можуть бути застосовані не тільки в основній частині уроку. Вступна частина з використанням ігрових завдань ставати оновленою і цікавою.

Використовуючи рухливі ігри в процесі «розминки», слід пам'ятати, що фізичний і емоційний стан спортсменів перед початком тренування різні і залежать від попередніх тренувань та іншої діяльності, в якій вони брали участь. У стані зниженої працездатності дитина з небажанням приступає до «розминки» і найчастіше виконує вправу з дуже низькою інтенсивністю. А в стані підвищеної працездатності, навпаки, виконує вправу з високою інтенсивністю. Включення ігрових завдань в «розминку» підвищує її інтенсивність, що необхідно для підготовки організму спортсмена до майбутніх навантажень для попередження травм.

До ігрових завдань, що застосовуються в основній і заключній частинах заняття, пред'являються суворі, конкретні вимоги. З їх допомогою тренер може вирішувати завдання не тільки даної тренування, але і цілого циклу навчально-тренувальних занять. Тому обсяг, послідовність застосування і дозування планованих ігрових завдань слід кожен раз визначати з урахуванням необхідності. Оволодіння технікою не тільки даного заняття, а й наступних за ним.

Тренеру необхідно чітко знати, яка якість або руховий навик, в якій частині заняття найдоцільніше розвивати і вдосконалювати, яка розминка повинна передувати проведеному ігровому завданню.

Домашні завдання – як інтелектуальні ігрові завдання

Найважливішим завданням тренерів з Тхеквондо є виховання у дітей потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами, яка дуже добре формується у них в процесі систематичного виконання домашніх завдань. В силу різних причин багатьом займаються необхідно виконувати окремі елементи і дії в домашній обстановці, в звичних умовах. Крім того, самостійні заняття є процес саморозвитку і самоствердження, що дають великий позитивний ефект. В процесі виконання домашніх завдань

відбувається засвоєння навчального матеріалу тренувальних занять, а це значить, що розвиваються рухові якості, освоюється техніка. Вони сприяють морально-вольовому і фізичному вдосконаленню дітей, виховують не тільки інтерес, а й органічну потребу до регулярних занять [20, 39, 40, 49].

Для більш успішного виконання необхідно підносити домашні завдання у вигляді ігрових завдань. Заклад зошита для домашніх завдань, в яких би учні писали завдання, допоможе краще і правильніше виконати інтелектуальні ігрові завдання (тренер може роздавати листочки з надрукованим завданням, які учні будуть клеювати в зошит).

У зміст завдань додому можуть бути включені різні вправи для індивідуального виконання: завдання по ранковій розминці, по техніці тхеквондо, по «розтяжці» і т.д. можуть включатися також такі завдання, як: «намалюй» (певну стійку, удар або блок); «вивчи» (корейський рахунок, назва частини тіла) і т. д. діти в таких завданнях не тільки краще вчать корейські терміни, а й запам'ятовують самі технічні елементи, пройдені на тренуванні.

Зміст домашніх завдань залежить від навчального матеріалу, використовуваного на занятті, рівня його засвоєння, особливостей розвитку дітей.

Тренеру необхідно заздалегідь готувати ігрові завдання, які даються дітям в якості домашніх. Вони повинні бути цікавими і нескладними у виконанні.

Всі домашні завдання можуть бути використані тільки після освоєння їх на тренуваннях. Для виконання завдань дається певний термін (в залежності від складності завдання). Потім підсумкова перевірка, що супроводжується заохоченням учнів правильно виконали домашнє завдання.

Дуже важлива, при цьому, допомога батьків. Необхідний їх контроль за виконанням завдань, позитивний настрій дітей на виконання цих

завдань і самостійні заняття, заохочення.

1.3 Особливості розподілу ігрових завдань різної спрямованості в навчально-тренувальних заняттях юних тхеквондистів

Методика застосування ігрових завдань на початковому етапі підготовки має свої особливості з урахуванням різної дозування вправ, їх технічної складності і т. д.

Правильний підбір вправ має велике значення для розвитку рухових (фізичних) якостей, так як видозміна рухів перешкоджає стандартизації умовно-рефлекторних зв'язків, що супроводжується виникненням бар'єрів в прирості сили, швидкості і витривалості [30, 35, 55], і що найголовніше, воно сприяє гармонійному розвитку, вихованню рис характеру займаються.

У запропонованій методиці, в умовах розвиваючого навчання, ігрові завдання проводилися в кожній частині уроку, так як поєднання звичайних вправ з ігровими завданнями дозволяє підтримувати у займаються стійкий інтерес до виконання вправ протягом усього заняття, а також зберігає необхідний емоційний рівень [32].

Процентне співвідношення ігрових завдань з спрямованістю на розвиток рухових якостей і навчання технічним діям на початковому етапі становить 60-70% до 30-40% відповідно [46].

Навантаження під час заняття може знижуватися за рахунок частого включення ігрових завдань на техніку і підвищуватися за рахунок включення ігрових завдань на швидкість і витривалість.

Для отримання найбільшої користі від ігрових завдань з метою сприяння засвоєнню на занятті досліджуваного матеріалу і підвищенню ефективності занять необхідно визначити найбільш доцільне місце кожного типу завдань в занятті [1, 3, 19, 42].

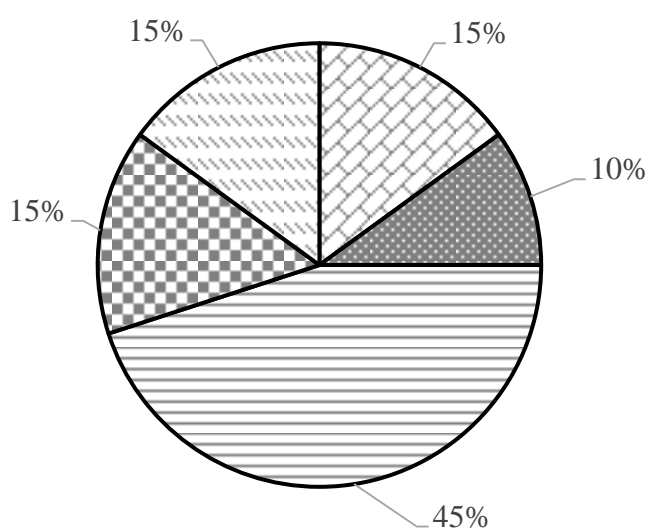
Оскільки швидкісні подразники найбільш ефективні при

оптимальному рівні збудливості нервової системи, то ігрові завдання, що сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку тренувального заняття до початку настання стомлення [25, 35].

Таблиця 1.2

Параметри тренувального навантаження в ігрових завданнях різної спрямованості

Спрямованість ігрових завдань	Час виконання	Кількість повторень	Паузи відпочинку між повтореннями
На освоєння рухових навичок і навчання техніці	1-3 хв	1-6 разів	20-60 с
На розвиток витривалості	2-3 хв	1-2 разів	40-60 с
На розвиток швидкості	15-30 с	2-6 разів	30-60 с



■ Швидкісно-силові ■ Швидкість ■ Витривалість ■ Гнучкість ■ Спритність

Рисунок 1.2 Співвідношення обсягів навантаження, спрямованих на розвиток рухових якостей (%)

Також ігри, спрямовані на виховання спритності, стають недостатньо ефективними при наступаючому стомленні. Ці вправи вимагають великої чіткості м'язових відчуттів. Тому при повторенні ігрових завдань необхідно робити перерви для відпочинку, а самі ігрові завдання проводити, коли немає значних слідів стомлення від попереднього навантаження.

Іграм, спрямованим на розвиток гнучкості, повинна передувати відповідна ігрова «розминка», щоб уникнути розтягувань зв'язок і розривів м'язових волокон. Проводити ігрові завдання даної спрямованості необхідно кілька разів протягом тренування.

Ігрові завдання з переважною спрямованістю на витривалість пов'язані з тривалою роботою помірної інтенсивності. Тривалість навантаження повинна укладатися в рамки тимчасового інтервалу, протягом якого аеробна система енергозабезпечення встигає досягти максимальної інтенсифікації, створюючи умови для більш ефективного забезпечення організму киснем. При цьому повна активація аеробних систем енергозабезпечення досягається не менше ніж за 2-3 хвилини навантаження [8, 16, 29].

Вправи, спрямовані на розвиток силових якостей, повинні бути короткочасними, число повторень – від 4-6 до 8-10.

Враховуючи рекомендації, наведені в спеціальній літературі [9, 25, 38], нижче наведені оптимальні параметри виконання ігрових завдань на освоєння рухових навичок і навчання техніці, на розвиток швидкості і витривалості, а також, процентне співвідношення обсягів навантаження, спрямованих на розвиток рухових якостей .

У таблицях 1.2, 1.3 наводяться педагогічні параметри тренувального навантаження і раціональне співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості на навчально-тренувальних заняттях юних тхеквондистів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – підвищення ефективності початкової підготовки тхеквондистів 7-8 років із застосуванням спеціальних ігрових завдань.

Для реалізації поставленої мети, були визначені наступні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення науково-методичної літератури для визначення особливостей застосування ігрового методу в групах початкової підготовки тхеквондистів.

2. Розробити ігрові завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей і формування технічних навичок тхеквондистів 7-8 років.

3. Проаналізувати динаміку показників фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів груп початкової підготовки протягом дослідження

4. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування спеціальних ігрових завдань у тхеквондистів 7-8 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.
2. Узагальнення досвіду практичної роботи: бесіди з тренерами, анкетування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Метод експертних оцінок.

7. Методи математичної статистики.

1. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури

Було опрацьовано понад 60 джерел наукової та навчально-методичної літератури, що дозволило глибше зрозуміти і проаналізувати тему. При аналізі вітчизняної та зарубіжної літератури велика увага приділялася особливостям початкової підготовки дітей молодшого шкільного віку в різних видах спорту. Найбільш детально вивчалися роботи з використання рухливих ігор та ігрових завдань в навчально-тренувальних заняттях юних спортсменів і їх вплив на організм.

Багато уваги було приділено вивченню спеціальної літератури з тхеквондо та іншим видам єдиноборств. Це дало можливість підібрати і розробити спеціальні ігрові завдання, спираючись на технічні вимоги і традиції східних єдиноборств.

2. Узагальнення досвіду практичної роботи тренерів з тхеквондо

Майже повна відсутність відомостей, що стосуються включення ігрових завдань в процес підготовки юних тхеквондистів, зумовило необхідність всебічного узагальнення досвіду практичної роботи тренерів і фахівців з тхеквондо. З цією метою були проведені анкетування та бесіда з тренерами тхеквондо.

3. Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження проводилися для уточнення даних про використання ігрового методу в заняттях груп початкової підготовки і юних тхеквондистів, а також з метою виявлення зовнішньої реакції дітей на ігрові завдання. Крім того, для визначення інтенсивності заняття проводилася пульсометрія.

4. Тестування

Оцінка фізичної підготовленості

Для отримання кількісного вираження рівня розвитку фізичних якостей у обстежуваних спортсменів застосовувалися контрольні тести –

вправи.

Тест № 1. Гарвардський степ-тест

Мета: визначення фізичної працездатності.

Проведення: тестований піднімається на лавку висотою 35 см протягом 3 хвилин в заданому темпі. Темп сходження постійний і дорівнює 30 циклам в 1 хвилину. Кожен цикл складається з чотирьох кроків. Темп задається метрономом (120 ударів в хвилину). Після завершення тесту обстежуваний сідає на стілець і протягом перших 30 секунд на 2-й, 3-й і 4-й хвилинах підраховується ЧСС. Якщо обстежуваний в процесі тестування відстає від заданого темпу, то тестування припиняється.

Про фізичну працездатність спортсмена судять за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). ІГСТ розраховують за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

де t – час сходження в секундах, f_1 , f_2 , f_3 – частота серцевих скорочень (ЧСС) за 30 секунд на 2-й, 3-й і 4-й хвилинах відновлення відповідно.

Таблиця 2.1

Оцінка результатів Гарвардського степ-тесту

Оцінка	ІГСТ
Відмінно	90 и вище
Добре	80-89,9
Середньо	65-79,9
Слабко	55-64,9
Погано	55

Тест № 2. Біг з високого старту 30 метрів

Виконується з високого старту відповідно до правил легкоатлетичних змагань. У забігу беруть участь не менше двох осіб. За командою «на старт!» учасники підходять до лінії старту і займають вихідне положення. По команді «Увага!» – нахиляються вперед і по команді «Марш!» – біжать до лінії фінішу по своїй доріжці. Час визначають з точністю до 0,1 секунди. Враховується кращий результат за двома спробами.

Тест № 3. Човниковий біг 3x10 метрів

Мета: визначити швидкість бігу, координацію рухів.

Підготовка: відзначається стартова лінія, на яку кладуть 2 кубики; відкладається десятиметровий відрізок.

Проведення: по команді «Марш!» дитина бере кубик, пробігає десятиметровий відрізок і кладе кубик туди, повертається на старт, бере другий кубик, знову пробігає 10 метрів. Враховується час бігу всієї дистанції.

Тест № 4. Стрибок у довжину з місця

Мета: визначити вибухову силу м'язів тазового пояса і розгиначів тазостегнового, колінного і згиначів гомілковостопного суглобів, а також координацію рухів.

Підготовка: провести межу, що відзначає стартове положення випробуваного, перпендикулярно до неї провести лінію з розбивкою по 5 см; п'яти взуття тестованого доцільно змашувати крейдою для точності вимірювання.

Виконання тесту: встати носками взуття перед рисою старту, стопи ніг злегка розсунуті; зробити помах руками і зробити поштовх двома ногами одночасно; установка – стрибнути якнайдалі. Дається дві спроби, зараховується кращий результат.

Тест № 5. Метання набивного м'яча

Мета: визначити вибухову (швидкісно-силову) роботу м'язів

плечового пояса і верхніх кінцівок.

Підготовка: провести межу, що відзначає стартове положення випробуваного, перпендикулярно до неї провести лінію з розбивкою по 5 см; м'яч можна змастити крейдою, щоб точніше визначити дальність польоту за відбитком (вимірюється відстань від стартової лінії до середини позначки крейдою).

Виконання тесту: сісти на підлогу таким чином, щоб стартова риса проходила на рівні тазостегнових суглобів, ноги розсунуті на ширину плечей; зігнути руки в плечових і ліктьових суглобах (м'яч за головою); провести кидок з кутом вильоту приблизно 45° , намагаючись не нахилити різко вперед тулуб. Тест проводиться три рази, зараховується кращий результат.

Тест № 6. Шестихвилинний біг

Мета: визначення рівня розвитку витривалості.

Біг може бути виконаний в спортивному залі (по розміченій доріжці) або на стадіоні. У забігу одночасно беруть участь 6-8 чоловік; стільки ж за завданням керівника займаються підрахунком кіл і визначенням загальної довжини дистанції. Для більш точного підрахунку бігову доріжку доцільно розмітити через кожні 10 метрів. По закінченню 6 хвилин бігуни зупиняються, і визначаються їх результати (в метрах).

Тест № 7. Нахили вперед з положення сидячи на підлозі

Мета: визначення гнучкості.

Підготовка: на підлозі крейдою наноситься лінія А–Б, а від її середини – перпендикулярна лінія, яку розмічають через 1 сантиметр.

Проведення: випробуваний сідає так, щоб його п'яти виявилися на лінії А–Б (лінія з розміткою повинна знаходитися навпроти); відстань між п'ятами 20-30 см, ступні вертикально; партнер (або двоє) фіксує коліна тестованого; виконуються три розминок нахилу, а потім четвертий, заліковий; результат визначають по торканню цифрової позначки розміченої лінії кінчиками пальців з'єднаних рук.

Тест № 8. Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою в положення прямого сиду. Підраховується кількість підйомів тулуба, зроблені випробуванням за 30 секунд.

Тест № 9. Статична рівновага

Мета: визначення нормальної координації рухів. Випробуваний встає на одну ногу, другу піднімає до рівня коліна; руки ставить за голову, очі закриті. Засікається час, протягом якого випробуваний зберігає положення рівноваги в заданому положенні.

Тест №10. Біг з високим підніманням коліна за 10 секунд

Підраховується кількість підйомів коліна випробуванням, виконаних за 10 секунд.

Тест №11. Кистьова динамометрія

Мета: вимірювання максимальної сили згиначів пальців кисті. Вимірюється шляхом максимального стиснення овальної сталеві пружини (сучасна модифікація динамометра Коллена).

При проведенні тестувань використовувалися рекомендації з тестування рухових якостей, а також враховувалися показання медичних обстежень дітей.

Оцінка технічної підготовленості

Контроль за рівнем технічної підготовленості полягав в оцінці навичок спортсменів у виконанні основних технічних елементів. Оцінювалося виконання основних стійок, ударів руками, блоків і ударів ногами.

Всього виставлялося чотири середні бали:

- за техніку основних стійок,
- за техніку ударів руками,
- за техніку ударів ногами,
- за техніку блоків.

Середній бал за техніку стійок обчислювався з оцінок за техніку

виконання основних стійок:

- «ап соги»,
- «чучхум соги»,
- «нарани соги»,
- «ап кубі».

Середній бал за техніку ударів руками обчислювався з оцінки за наступні удари:

- «момтхонь чириги»,
- «туль момтхонь чириги»,
- «аре чириги»,
- «ольгуль чириги».

Середній бал за техніку ударів ногами обчислювався з оцінок ударів:

- «ап чхаги»,
- «толлійо чхаги»,
- «йоп чхаги»,
- «нере чхаги»,
- «миро чхаги».

У середній бал за техніку блоків включалися оцінки за блоки:

- «аре маккі»,
- «ан момтнон маккі»,
- «ольгуль маккі»,
- «паккат маккі».

5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у визначенні впливу ігрових завдань на рівень розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості юних тхеквондистів в групах початкової підготовки.

Для цього були створені дві групи. Експериментальним фактором було те, що в зміст тренувань тхеквондистів першої групи, крім звичайних завдань, включалися ігрові завдання з переважною спрямованістю на

навчання техніці і розвитку фізичних якостей, яким відводилося 50% від загального часу занять. У другій групі заняття проводилися за загальноприйнятою методикою.

На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилося тестування з метою оцінки технічної підготовленості та розвитку фізичних якостей тхеквондистів. Зіставлення даних тестування дозволило оцінити вплив застосовуваних спеціальних ігрових завдань.

6. Метод експертних оцінок

Використання методу експертних оцінок застосовувалося для оцінки технічної підготовленості юних тхеквондистів.

Експертна комісія складалася з семи осіб (інструкторів), які оцінювали якість технічної підготовленості тхеквондистів шляхом виставлення балів за виконання технічного комплексу Пхумсе. Оцінка проходила за десятибальною системою, відповідно до вимог оцінки технічних комплексів по тхеквондо.

Процедура проходила у вигляді змагань. Тхеквондисти виконували технічний комплекс Пхумсе за правилами змагань, розробленими Європейським Союзом Тхеквондо. Єдиним відступом від правил було те, що всі учасники проходили три кола, незалежно від набраних очок. Порівняння проводилося за середніми балами, отриманими кожною групою, а також за вищими і нижчими балами.

Правила змагань та правила виставлення балів за виконання технічних комплексів описані в Додатку № 1.

7. Методи математичної статистики

Отримані в результаті дослідження матеріали піддавалися математико-статистичній обробці. У роботі використовувалися загальноприйняті стандартні прийоми і методи статистичної обробки експериментальних даних.

Обчислювалися основні статистичні показники:

- вибіркове середнє M ,

- середнє квадратичне відхилення σ ,
- помилка вибіркової середньої m ,
- коефіцієнт варіації V .

При визначенні достовірності відмінностей застосовувався t-критерій Стьюдента для пов'язаних вибірок, ефективність навчально-тренувальних занять оцінювалася на підставі порівняння приростів показників.

Для обчислення використовувалися пакети прикладних програм Microsoft Excel, Statistika 5.11.

Математичний аналіз даних, отриманих в результаті досліджень, дозволив виявити найбільш ефективну методику початкової підготовки дітей 7-8 років, які займаються тхеквондо.

2.3 Організація дослідження

Вирішення поставлених у завдань здійснювалося поетапно на базі Дитячо-юнацької спортивної школи «Майстер-Січ», м. Запоріжжя. Дослідження проводилися в три послідовних етапи.

Перший етап був присвячений вивченню літературних джерел, узагальнювалися наукові дані про вплив фізичних вправ на дітей, застосування ігрового методу при підготовці юних спортсменів і про можливість використання спеціальних ігрових завдань в навчально-тренувальному процесі тхеквондистів. На цьому етапі були сформульовані мета, завдання і гіпотеза дослідження, визначені методика і організація дослідження. На основі використання структурного підходу були сформульовані вимоги до ігрових завдань, розроблені принципи формування спеціальних ігрових завдань в залежності від поставлених цілей.

Були набрані дві групи початкової підготовки дітей 7-8 років. З 1 вересня по 30 жовтня 2019 року в обох групах йшли заняття за однією навчальною програмою. До початку другого етапу в кожній групі були

проведені контрольні випробування, результати яких були взяті в якості вихідних.

На другому етапі проводився педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту були створені дві групи початкового навчання з тхеквондо. Кожна група складалася з 12-ти хлопчиків 7-8 років.

Перші два місяці обидві групи займалися за стандартною програмою, після чого були проведені контрольні випробування, результати яких були взяті в якості вихідних. Далі проводився експеримент: контрольна група продовжила заняття за раніше проведеною програмою, а експериментальна група займалася за запропонованою нами програмою з використанням спеціальних ігрових завдань.

Ефективність розроблених ігрових завдань визначалася методом порівнянь двох варіантів занять:

- з ігровими завданнями, на які в основній частині уроку відводилося 50% часу навчального матеріалу;
- за традиційною програмою підготовки, що застосовується тренерами з тхеквондо.

У заняттях з іграми розподіл ігрового матеріалу проводилося за принципом поєднання зі строго регламентованими завданнями. В продовження одного заняття виконувалися ігрові завдання різної спрямованості. Передбачалося, що такий розподіл практичного матеріалу сприятиме підняттю і підтримці зацікавленості дітей у виконанні завдань протягом усього заняття, а також протягом усього експериментального періоду.

Порівняння двох варіантів занять з юними тхеквондистами проводилося за наступними критеріями: розвиток фізичних якостей і формування техніки тхеквондо, інтенсивності заняття, показником відвідуваності занять протягом експериментального періоду і прагненню займатися.

Для оцінки ефективності розвитку фізичних якостей та формування навичок технічної підготовки тхеквондо засобами спеціальних ігрових завдань було проведено порівняльний аналіз результатів тестувань експериментальної та контрольної груп.

Для цього на початку дослідження у всіх дітей були визначені показники, об'єктивно відображають рівень розвитку фізичних якостей і ступінь технічної підготовки. Ці дані з'явилися основними критеріями формування рівноцінних груп.

В кінці експерименту були проведені ті ж контрольні випробування, що і на початку. Зіставлення даних тестування дозволило оцінити вплив застосовуваних спеціальних ігрових завдань.

Для визначення показника відвідуваності в кожній групі було підраховано кількість пропусків занять в середньому на одну людину за досліджуваний період. Наприкінці експериментального періоду в кожній групі тренером оцінювалося прагнення дітей займатися спортом.

Третій етап включав в себе обробку результатів досліджень і підготовку дисертаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою підвищення тренувального ефекту від ігрових завдань та оптимізації впливу тренувального навантаження на організм дітей, було визначено найбільш доцільне місце кожного типу завдань у навчально-тренувальному занятті.

Ігрові завдання проводилися в кожній частині тренування в чергуванні з «неігровими» завданнями, так як поєднання строго регламентованих вправ з ігровими завданнями дозволяє зберігати стійкий інтерес до виконання вправ протягом усього заняття.

Ігрові завдання на освоєння рухових навичок і навчання техніці тхеквондо проводилися в першій половині основної частини заняття, після «традиційних» технічних завдань.

Ігрові завдання зі спрямованістю на розвиток швидкості і спритності проводилися в основній частині заняття, але обов'язково після ігрових завдань і «традиційних» вправ на освоєння техніки.

Ігрові завдання з переважною спрямованістю на розвиток гнучкості проводилися у всіх частинах заняття, але їм передувала відповідна розминка.

Ігрові завдання зі спрямованістю на розвиток витривалості виконувалися в кінці основної частини заняття.

Інтелектуальні ігрові завдання проводяться в якості активного відпочинку кілька разів протягом тренування.

На початку дослідження були проведені наступні тести, що визначили рівень розвитку основних фізичних якостей:

«Гарвардський степ-тест», «біг 30 метрів», «човниковий біг, 3x10 метрів», «стрибок у довжину з місця», «метання набивного м'яча», «шестихвилинний біг», «нахил вперед з положення сидячи», «піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд», «статична рівновага», «біг з високим підніманням коліна за 10 секунд», «кистьова динамометрія».

З представлених у таблиці 3.1 даних видно, що достовірних відмінностей середніх значень показників між групами на початку дослідження не було ($p > 0,05$).

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості юних тхеквондистів на початку дослідження

Контрольні вправи	Експериментальна група	Контрольна група	P
Гарвардський степ-тест	$78,7 \pm 2,6$	$77,4 \pm 3,2$	$>0,05$
Біг 30 метрів, с	$6,09 \pm 0,25$	$6,14 \pm 0,31$	$>0,05$
Човниковий біг, 3x10 метрів, с	$10,0 \pm 1,7$	$10,2 \pm 1,2$	$>0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$149,9 \pm 10,1$	$152,3 \pm 12,2$	$>0,05$
Метання набивного м'яча, см	$211,3 \pm 16,3$	$219,0 \pm 14,8$	$>0,05$
Шестихвилинний біг, м	$813 \pm 43,7$	$804 \pm 58,1$	$> 0,05$
Нахил вперед з положення сидячи, см	$7,3 \pm 0,19$	$6,9 \pm 0,28$	$>0,05$
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд, разів	$18,2 \pm 0,5$	$17,7 \pm 0,5$	$>0,05$
Статична рівновага, с	$43 \pm 5,6$	$39 \pm 7,1$	$>0,05$
Біг з високим підніманням коліна за 10 секунд, разів	$39,6 \pm 1,04$	$41,5 \pm 0,95$	$> 0,05$
Кистьова динамометрія (права рука), кг	$23,5 \pm 0,5$	$22,8 \pm 0,5$	$>0,05$
ліва рука, кг	$21,3 \pm 0,4$	$21,9 \pm 0,5$	$>0,05$

Після закінчення термінів дослідження були проведені контрольні тестування за вправами, проведеними на початку дослідження (таблиця 3.2).

Дані, наведені в таблицях 3.1 та 3.2 свідчать про те, що за час

педагогічного експерименту у спортсменів обох груп рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості значно підвищився в порівнянні з вихідним. Це пов'язано з фізіологічним зростанням дітей досліджуваного віку і постійними тренуваннями.

Порівняльний аналіз відносного приросту результатів тестування, вираженого у відсотках від вихідного рівня, показав перевагу експериментальної групи над контрольною по ряду показників.

Приріст показників фізичного розвитку («Гарвардський степ-тест») був достовірно вище в експериментальній групі ($p < 0,01$). Це можна розглядати як факт позитивного ефекту занять з ігровими завданнями для підвищення функціонального стану і фізичної працездатності.

Достовірно кращі середні результати в показниках «човникового бігу (3x10)» ($p < 0,01$) і гнучкості ($p < 0,001$) були показані також в експериментальній групі.

Прирости показників в «бігу на 30 метрів» і «метанні набивного м'яча» в експериментальній групі мали перевагу в порівнянні з контрольною групою, але не були статистично достовірні ($p > 0,05$).

Ідентичне поліпшення в обох групах було в показниках статистичної сили («кистьова динамометрія»).

Прирости показників інших тестів в експериментальній групі були достовірно краще, ніж в контрольній групі, що може служити доказом переваги застосування спеціальних ігрових завдань на заняттях юних тхеквондистів.

Таким чином, за ступенем приросту показників фізичної підготовленості юних тхеквондистів найбільш ефективною виявилася програма занять з включенням ігрових завдань.

Таблиця 3.2

Динаміка показників фізичної підготовленості юних тхеквондистів за експериментальний період

Контрольні вправи	Група	Результат	P	Приріст (абс.)	Приріст (%)
Гарвардський степ-тест	Е	92,2±2,1	<0,01	13,5	17,2
	К	81,6±3,3		4,2	5,4
Біг 30 метрів, с	Е	5,74±0,15	>0,05	0,35	5,8
	К	6,03±0,17		0,11	1,79
Човниковий біг, 3x10 метрів, с	Е	8,9±0,12	<0,01	1,1	11
	К	9,6±0,19		0,5	4,95
Стрибок у довжину з місця, см	Е	178,2±5,5	<0,05	28,3	18,9
	К	161,2±6,1		8,9	5,8
Метання набивного м'яча, см	Е	241,3±9,8	> 0,05	30	14,2
	К	236,4±10,6		17,4	7,95
Шестихвилинний біг, м	Е	1207±42,9	<0,05	394	48,5
	К	1085±32,2		281	34,95
Нахил вперед з положення сидячи, см	Е	13,7±0,56	< 0,001	6,4	87,7
	К	9,4±0,92		2,5	36,2

Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд, разів	Е	21,7±1,1	<0,05	3,5	19,2
	К	19,1±0,65		1,4	7,9
Статична рівновага, с	Е	85±5,0	<0,05	42	97,7
	К	68±6,4		29	74
Біг з високим підніманням коліна за 10 секунд, разів	Е	52±0,85	<0,05	12,4	31,3
	К	49±1,0		7,5	18,1
Кистьова динамометрія (права рука), кг	Е	25,9±0,8	>0,05	4,4	20,5
	К	24,8±0,6		4	19,2
ліва рука, кг	Е	23,4±0,6	>0,05	4,1	21,2
	К	23,8±0,5		3,9	19,6

Для оцінки ефективності формування технічних навичок тхеквондо засобами спеціальних ігрових завдань був проведений порівняльний аналіз показників технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до і після експерименту (таблиця 3.3).

З цією метою порівнювалися середні бали оцінок за виконання основних технічних елементів. Всього порівнювалося чотири середні бали:

- за техніку основних стійок,
- за техніку ударів руками,
- за техніку ударів ногами
- за техніку блоків.

Оцінки ставилися за п'ятибальною шкалою за кожен виконаний технічний елемент, потім вираховувалися середні бали.

Таблиця 3.3

Експертна оцінка виконання технічних елементів юними тхеквондистами експериментальної та контрольної груп на початку і кінці педагогічного експерименту

Технічні елементи	Середній бал			
	Початок		Завершення	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Основні стійки	2,7±0,32	2,8±0,18	4,7±0,56	3,9±0,32
Основні удари ногами	2,0±0,48	2,2±0,22	4,5±0,58	3,6±0,39
Основні удари руками	3,0±0,23	3,0±0,32	4,9±0,41	4,6±0,37
Основні блоки	2,6±0,52	2,4±0,28	4,6±0,57	4,2±0,42

Оцінка технічної підготовленості проводилася експертною групою, що складається з семи інструкторів.

Як показав порівняльний аналіз результатів експертної оцінки технічних елементів, на початку експериментального періоду всі «середні бали» в обох групах були практично однакові.

В кінці експериментального періоду шляхом порівняння результатів

експертних оцінок було встановлено, що експериментальна група має значну перевагу перед контрольною по «середнім балам», виставленим за «основні стійки» і «основні удари ногами»; відмінність в «середніх балах» було 0,8 і 0,9 відповідно. Незначна перевага експериментальної групи виявлена в «середніх балах» за «основні удари руками» і «основні блоки» (відмінність – 0,3 і 0,4 бала відповідно).

Про ефективність пропонованого методу можна судити і за підсумками атестацій на пояси («гипи»), що пройшли три рази за експериментальний період. Перша атестація проходила у грудні (на початку експерименту). Друга атестація проходила у березні. Третя атестація проходила у травні (в кінці експериментального періоду).

Атестація на пояси – це оцінка технічних навичок і присвоєння (в разі успішної здачі нормативів) певної категорії. Всього в тхеквондо 10 учнівських поясів («гипів»). Найнижчий з них – 10 «гип», присуджується автоматично при вступі до групи початкової підготовки. На одній атестації можна атестуватися тільки на один «гип». Результати атестації вказані в таблиці 9

Як видно з таблиці 3.4, до кінця експериментального періоду кількість спортсменів, які атестувалися на «кольорові» пояси в експериментальній групі була більше, ніж в контрольній. Так, в експериментальній групі: 1 тхеквондист мав пояс з жовтою смужкою (9 «гип»); 10 осіб мали жовті пояси (8 «гип») і 5 – зелені смужки (7 «гип»). У контрольній групі: 1 спортсмен залишився з білим поясом (10 «гип»); 9 тхеквондистів отримали жовті смужки (9 «гип»); 6 – мали жовтий пояс (8 «гип»).

Також, наприкінці квітня проходили змагання з «Пхумсе» між спортсменами контрольної та експериментальної груп. Виступи оцінювалися експертною групою, що складається з 7 інструкторів. Підсумки змагань показані в таблиці 3.5.

Таблиця 3.4

Динаміка показників технічної підготовленості юних тхеквондистів в період педагогічного експерименту

Номер атестації	Експериментальна група			Контрольна група		
	Пояс	Претендентів на атестацію	Атестовані	Пояс	Претендентів на атестацію	Атестовані
Перша	жовта смужка	9	7	жовта смужка	11	8
Друга	жовта смужка	9	9	жовта смужка	7	5
	жовтий	7	6	жовтий	6	2
Третя	жовта смужка	—	—	жовта смужка	3	2
	жовтий	10	9	жовтий	6	4
	зелена смужка	5	5	зелена смужка	10	0

Таблиця 3.5

Рівень технічної підготовленості юних тхеквондистів експериментальної та контрольної груп в кінці педагогічного експерименту

Пояс	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Білий пояс (10 «гип»)	0	0	1	6,25
Жовта смужка (9 «гип»)	1	6,25	9	56,25
Жовтий пояс (8 «гип»)	10	62,5	6	37,5
Зелена смужка (7 «гип»)	5	31,25	0	0

Експертна оцінка технічного комплексу «Пхумсе»

Оцінка	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал	7,4±0,4	5,7±0,5
Середня сумарна оцінка	112,2±3,6	86,2±3,3
Вищий бал	8,9	7,2
Вища сумарна оцінка	129,6	105,7
Нижчий бал	6,2	4,0
Нижча сумарна оцінка	97,8	77,4

Експертна оцінка техніки виконання технічного комплексу «Пхумсе» виявила перевагу експериментальної групи над контрольною. Середня сумарна оцінка за всі три кола в експериментальній групі була на 26 балів вище, ніж середня сумарна оцінка в контрольній групі.

Вища сумарна оцінка в експериментальній групі склала 129,6 бала, а в контрольній – 105,7 бала.

Таким чином, в ході педагогічного експерименту виявлено, що застосування ігрових завдань різної спрямованості в період навчання і вдосконалення технічних навичок дозволяє успішно засвоювати і вдосконалювати техніку тхеквондо.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що ігрові завдання повинні проводитися в кожній частині уроку в чергуванні з «неігровими» завданнями. Обсяг вправ різної спрямованості, виконаних ігровим методом на навчально-тренувальних заняттях юних тхеквондистів в групах початкової підготовки, повинен становити 50% від загального навчального часу.

2. Доведено, що включення в заняття тхеквондистів ігрових завдань сприяє більш успішному розвитку фізичних якостей і значному поліпшенню якості технічної підготовленості. В експериментальній групі показники фізичної працездатності, вибухової сили, швидкісної витривалості, загальної витривалості, координації та гнучкості були достовірно вищими, ніж у контрольній.

Рівень розвитку фізичних якостей в експериментальній групі порівняно з контрольною був вищим на 11,8%, вибухової сили – на 13,1%, швидкісної витривалості – на 6,05%, загальної витривалості – на 13,55%, координації – на 23,7%, гнучкості – на 51,5%.

3. Результати педагогічного експерименту показали, що рівень технічної підготовленості дітей експериментальної групи за показниками експертних оцінок був вищим, ніж у контрольній (по середніми балами за основні удари руками – на 0,3 бали; за основні блоки – на 0,4 бали; за основні стійки – на 0,8 і основні удари ногами – на 0,9 бали).

4. Підсумки атестацій показали, що до кінця експериментального періоду в експериментальній групі співвідношення поясів було наступним: 9 «гіп» мали 6,25%, 8 «гіп» – 62,5%, 7 «гіп» – 31,25 %. У контрольній групі білих поясів залишилося 6,25 %, 9 «гіп» мали 56,25%, 8 «гіп» – 37,5%, 7 «гіп» не отримав жоден спортсмен.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.
2. Палій О. В., Пашков І. М. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.
3. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.
4. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.
5. Пашков І. М., Палій О. В. Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2019. № 2. С. 39-47.
6. Рибалко П., Хоменко С. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 103-106.
7. Jackson A., Squires W. Determinants of the maximal working capacity. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1982. Vol. 22. No. 3. P. 227-283.
8. Михалюк Е. Л. Гендерные различия показателей variability сердечного ритма, центральной гемодинамики, физической работоспособности и показателей крови тхеквондистов высокого класса. *Запорожский медицинский журнал*. 2010. т. 12, № 4. С. 24-27.
9. Абрамов В. В. Особливості харчової поведінки та психологічного стану спортсменок, які займаються тхеквондо [Електронний ресурс]. *Запорожский медицинский журнал*. 2009. т. 11, № 2. С. 7-9.
10. Огарь Г. О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 177-180.

11. Михалюк Є. Л. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. Т. 16, № 1. С. 86-90.

12. Неханевич О. Б. Біоелектрична активність серця та вегетативна регуляція спортсменок, які займаються важкою атлетикою та тхеквондо. *Медичні перспективи*. 2010. Т. 15, № 2. С. 82-87.

13. Кошечев О. С. Чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 243–245.

14. Корсак О. М. Вплив занять тхеквондо-ВТФ на фізичний стан школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2009. Вип. 10. С. 24-29.

15. Немцева Ю. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 1. С. 41-44.

16. Сасенко В. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 58-60.

17. Лукіна О. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71-76.

18. Круглянський О. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 9. С. 47-49.

19. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 5. С. 27-32.

20. Саламаха О. Е. Підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх значення у тхеквондо. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 11. С. 96-99.

21. Воропай С. Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 164-169.

22. Кошеев А. С. История становления, развития тхеквондо втф на международной спортивной арене. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 61-63.

23. Санжарова Н. М. Вплив засобів тхеквондо на рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 2. С. 15-19.

24. Соломаха О. Є. Значення гнучкості в підготовці тих, хто займається тхеквондо. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11. С. 109-113.

25. Пашков И. Н. Повышение уровня физической работоспособности в тхеквондо на этапе предварительной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 4. С. 60-63.

26. Кошеев О. Передзмагальна підготовка в тхеквондо (Пумсе). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 91-95.

27. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між

тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 108–112.

28. Саламаха О. Е. Організація спортивного відбору в тхеквондо. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 8. С. 73-77.

29. Романенко В. В. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.

30. Кузнецова І. Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 52. С. 150-158.

31. Пашков І. М. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо [Електронний ресурс]. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 45-48.

32. Пашков І. М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 49-52.

33. Пашков І. М., Палій О. В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 43-45.

34. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

35. Пашков И. Н. Основы построения модельных характеристик в тхеквондо. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 59-61.

36. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів [Електронний ресурс]. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

37. Пашков І. М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 51-53.

38. Палій О. В. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.

39. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.

40. Санжарова Н. М. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.

41. Романенко В. В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3. С. 99–102.

42. Майстренко Е. А. Роль таэквондо итф в развитии познавательных процессов у подростков и студентов. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 1. С. 46-48.

43. Романенко В. В. Характеристика индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений таэквондистов-юниоров при выполнении специальных тренировочных нагрузок. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 66-72.

44. Романенко В. В. Взаимосвязь показателей сенсомоторных реакций и специфических восприятий с уровнем освоения техники у таэквондистов-юниоров. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 73-77.

45. Михалюк Е. Л., Ткалич И. В., Сыволап В. В. Гендерные различия показателей вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики, физической работоспособности и показателей крови тхеквондистов высокого класса. *Запорожский медицинский журнал*. 2010. т. 12, № 4. С. 24-27.

46. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 177-180.

47. Михалюк Є. Л., Сыволап В. В., Ткалич І. В. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. Т. 16, № 1. С. 86-90.

48. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 1. С. 41-44.

49. Саєнко В., Мишельман С. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 58-60.

50. Лукіна О., Новіков В., Горбенко В. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71-76.

51. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 5. С. 27-32.

52. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 108–112.

53. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.

54. Пашков І. М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 49-52.

54. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

55. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

56. Пашков І. М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 51-53.

57. Палій О. В., Пашков І. М. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.

58. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.

59. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.

60. Gaurav Dureja, Singh Gagandeep Superstitious behavior among judo, taekwondo and boxing players. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 2. С. 50-59 .

61. Dureja Gaurav, Singh Gagandeep Superstitious behavior among judo, taekwondo and boxing players. *Physical education of students*. 2016. № 2. С. 50-59.

62. Ohromiy G. V., Makarova N. U., Kasyuha A. M. Psychophysiological methods and criteria for the selection of individual metered loads in athletes of taekwondo section. *Physical education of students*. 2014. № 6. С. 54-63.

63. Pashkov I. N. Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 5. С. 27-32.

64. Savchenko V., Lukina Y., Kovalenko N., Mikitchik O. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 132-134.

65. Tropin Y., Boychenko N. 2014. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition. *Slobozhanskyi science and sport bulletin*, 2014. 2, 117-120.

66. Tropin Y., Pashkov I. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015. 3, 64-68.

67. Boychenko, N. Control coordination abilities in shock combat sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport. Scientific and theoretical journal* 2014. № 6(44), 16-20.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

з теми: Застосування ігрового методу тренування тхеквондистів у групах
початкової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Беспалько Владислав Андрійович
Керівник: к.н.ф.в. і спорту, ст. викладач Верітов О.І.
Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2020 рік

ПРИКЛАДИ ІГРОВИХ ЗАВДАНЬ

1. Ігрові завдання, направлені на навчання і вдосконалення технічних умінь тхеквондо:

«Принеси команді бал»

Гравці поділяються на дві команди. З кожної команди виходять по одному гравцю; ті які вийшли, виконують завдання технічний елемент, який оцінюється викладачем за п'ятибальною системою. По черзі гравці змінюються, брати участь повинні всі гравці рівну кількість разів. Отримані бали сумуються, виграє команда, яка отримала найбільшу кількість балів.

«Зроби крок вперед»

Підготовка: зал розмічається паралельними лініями, які знаходяться на однаковій відстані одна від одної (50-70 см). Виділяється лінія, яка знаходиться в центрі зала.

Хід гри: гравці шикуються в одну шеренгу уздовж центральної лінії. За командою тренера учасники виконують заданий технічний елемент або «зв'язку». Гравець, виконавши завдання правильно робить крок вперед; а учасники, які виконали завдання неправильно – крокують назад. Виграють ті, хто зробив більше кроків уперед.

«Той, який загубився на шляху»

Гравці поділяються на декілька команд, які шикуються в колони по одному у початку зала. За командою тренера перші номери кожної команди повинні пройти площадку, виконуючи задану технічну дію. Учасник, виконавши завдання неправильно, вибуває з гри, вважаючися «тим, хто загубився на шляху». Далі завдання виконують 2-і, 3-і і т.д. номери. Виграє команда, яка закінчила «шлях» з найменшою кількістю втрат.

«Дружна команда»

Учасники поділяються на декілька команд. Кожна команда шикується в одну шеренгу

один навпроти одного. Дається завдання: команда повинна виконати певний технічний елемент синхронно, з одночасним вигуком. Виграє найбільш дружна команда.

«Подвійний контроль»

Гравці поділяються на дві команди. Команди шикуються в шеренги по одному, один навпроти одного. Гравці однієї команди закривають очі і на слух виконують команди тренера (певні технічні прийоми). Перед тим як назвати команду тренер показує гравцям іншої команди правильне виконання технічного прийому, який треба виконати (бажано щоб тренер стояв за спинами гравців із закритими очима). Гравці другої команди стежать за правильним виконанням команд. Потім команди міняються. Виграють гравці, які не допустили жодної помилки.

«Заборонений жест»

Тренер дає команди на виконання технічних дій тхеквондо.

Учасники виконують всі команди тренера, за винятком тих, які тренер дає, прибираючи руки за спину. У цей момент всі учасники повинні завмерти в стійці «Нараньо согі». Порушивши правила ,гравець завмирає в стійці «чучхум согі».

«Товариський ряд»

Учасники поділяються на дві команди. Команди шикуються в шеренгах з інтервалом в два кроки на протилежних сторонах залу. За сигналом тренера перша команда виконує задану вправу - технічний елемент з переміщенням вперед - до лінії старту другої команди; потім назад- з переміщенням назад. Далі сигнал дається другій команді. Виграє та команда, яка синхронно і з найменшою кількістю помилок виконає завдання (оцінюється також одночасність вигуку).

Відзначаються кращі гравці в кожній команді.

«Обманні прийоми»

Тренер дає команди по виконанню технічних прийомів тхеквондо, одночасно виконуючи або ті ж прийоми, або роблячи інші, які не відповідають команді. Гравці повинні виконувати тільки словесні команди, не звертаючи увагу на відволікаючі дії викладача. Той, хто помилився, вважається тим, що вибув з гри.

«Заплющені очі»

Гравці розташовуються в залі. За командою тренера учасники виконують заданий технічний рух (удари ногами, руками, стійки) або «зв'язку» (можна Пхумсе). Завдання дається так, щоб гравці не сходили з точки або початковий і кінцевий рух закінчувалися в одній точці. Після завершення руху, дається команда закрити очі. За сигналом тренера, виконується таке саме завдання, але з закритими очима. Гравець повинен повернутися у вихідну точку. Учень, який виконав завдання правильно, без серйозних технічних помилок, отримує очко. Завдання виконується кілька разів. Виграє гравець, який набрав більше очок.

«Уповільнене кіно»

Учасники шикуються в залі на відстані близько 1,5 метра один від одного. Викладач пояснює: «Необхідно зняти «кіно» – «Правильне виконання Пхумсе», щоб інші учні могли це Пхумсе вивчити. Але камера зламалася і записує тільки в прискореному режимі. Тому необхідно зняти «уповільнене» виконання Пхумсе, щоб при перегляді виконання було «нормальним». Правда, в кінофільмі залишаться тільки ті учасники, які найкраще і правильніше виконували Пхумсе. Після цього тренер бере в руки «камеру», називає номер потрібного Пхумсе, дає команду для виконання і «знімає». Після «закінчення зйомок» викладач відзначає учасників, які найкраще зробили Пхумсе в «повільному» темпі.

«Пришвидшене кіно»

Правила майже такі ж, як і в грі «Уповільнене кіно». Тільки камера «знімає» в «пришвидшеному режимі». Тому, щоб вийшло нормальне кіно,

необхідно «знімати» виконання Пхумсе в «швидкому темпі». Тренер попереджає: «Під час перегляду кіно виконання було правильним, необхідно не просто швидко зробити Пхумсе, але і стежити за правильністю своїх рухів».

«Гучне дихання»

Учасники шикуються в залі на відстані 1,5 метра один від одного. Тренер виконує завдання разом з учасниками. За командою всі починають виконувати Пхумсе в повільному темпі з більш «гучним», ніж зазвичай, видихом при рухах. Завдання учнів - намагатися виконувати всі рухи в темпі тренера, орієнтуючись на видих. Після завершення тренер виділяє учнів, які краще виконали завдання. Виділені учні повторюють завдання ще раз перед іншими.

Можна ускладнити гру, виконуючи вправу з заплющеними очима. Стежити за темпом рухів по видиху тренера.

«Дзеркало»

Учасники шикуються в залі на відстані 2 метрів один від одного. Викладач пояснює правила гри – учням необхідно повторювати всі його рухи так, як ніби він стоїть перед дзеркалом, а учні - це його відображення. Після цього тренер встає навпроти учнів в стійку «моа согі» і починає виконувати будь-які технічні прийоми або комплекси. Учасники повинні «дзеркально» відображати руху тренера. Учень, який зробив не такий рух або не повторив рух за тренером, «завмирає» на місці. В кінці гри тренер відзначає учасників, які найбільш правильно повторювали всі рухи.

У цій грі в якості об'єкта відображення можна ставити учнів з найбільш хорошою технікою рухів тхеквондо.

«Бар`єр»

Гравці шикуються в залі на відстані 1,5 метра один від одного. Перед кожним з гравців ставляться «бар'єри» (табуретки або інші перешкоди) висотою близько 30 см. По команді викладача учні виконують удари ногами з певних стійок. Завдання гравців виконати удар технічно

правильно, не зачепивши при цьому «бар'єр». Учасники, які зачепили «бар'єр» отримують штрафне очко. Виграють учні, які не отримали штрафних очок.

«Смуга перешкод»

Учасники поділяються на кілька команд. Навпроти кожної команди в лінію ставляться 8 - 10 «бар'єрів» (на відстані 1,5 - 2 метрів один від одного). За сигналом тренера перші номери кожної команди виконують удари через стоячі в ряд «бар'єри». Зробивши удар через останній «бар'єр», гравець біжить до своєї команди і передає естафету другому номеру і т.д. Гравець, який виконав завдання правильно з техніки, приносить своїй команді очко. Якщо ж виконавший завдання допускає технічні помилки - бал команді не ставиться. Учасник, який зачепив «бар'єр» приносить команді штрафне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Завмири!»

Гравці вільно переміщуються по залу. Тренер дає команду: «В стійці ... (називає певну стійку) замри». За цим сигналом учасники миттєво завмирають в названій стійці і стоять так до тих пір, поки не прозвучить команда - «відібри». Гравець, який прийняв не ту стійку, отримує два штрафних очка, змінює свою стійку на ту стійку, яку назвали і завмирає. Тренер стежить за тим, щоб до другої команди ніхто не ворухився (одночасно підходить до учнів і поправляє стійки). Той, хто ворухиться, отримує штрафне очко (стільки разів, скільки зауважив учитель). Виграє той, хто набрав найменше штрафних очок.

Можна «завмирати» в стійках разом з ударами руками або блоками.

«Складний удар»

Учасники будуються в залі. Завдання виконується з використанням «мішечка».

1) Вихідне положення (ВП) – стоячи на одній нозі, коліно другої

піднято до рівня пояса. «Торбинка» кладеться на підняте коліно. За командою викладача гравці випрямляють ногу на удар «ап чхагі", не зміщуючи при цьому коліно, і повертає ногу в ВП. Упустив «мішечок» отримує штрафне очко.

2) Вихідне положення – стоячи на одній нозі, винос другий на удар «толліо чхагі» (корпус розгорнуть на 90 °, коліно та стопа піднятої ноги паралельна підлозі і знаходиться на рівні пояса). «Торбинка» розташований на стегні піднятою ноги. За командою тренера учасники повільно випрямляють ногу на удар «толліо чхагі» і повертають в ВП. Упустив «мішечок» отримує штрафне очко.

«Натягнута мотузка»

Гравці поділяються на дві команди. Уздовж зала, паралельно один одному натягуються мотузки (приблизно на рівні коліна або трохи нижче) на відстані 2 метрів один від одного. Гравці кожної команди розташовуються уздовж натягнутих мотузок (в залежності від стійки обидві ноги або одна знаходяться на відстані 5 сантиметрів від мотузки) на відстані витягнутих рук один від одного. Під рахунок гравці виконують удари ногами, ударна нога не повинна зачіпати мотузку. Виграє команда, гравці якої не торкнулися мотузки або зачепилися за неї меншу кількість разів.

2. Ігрові завдання, спрямовані на розвиток і вдосконалення силових здібностей:

«Навприсядки»

Учасники поділяються на пари і встають один напроти одного. За командою тренера перші номери роблять 10 «присідань з ударами ногами» – учень присідає, піднімається і робить обумовлений удар ногою, потім повторює вправу. Другі номери стежать за правильністю виконання і підраховують кількість зроблених вправ. Неправильно зроблене вправа не

зараховується. Виграє учень, який виконав завдання швидше. Можна удари ногами бити по «лапах».

«Урочистий марш»

Учні поділяються на кілька команд і шикуються в колони по одному. За командою тренера перші номери починають «урочистий марш» по залу - марширують як солдати, але ногу піднімають до рівня голови і роблять це повільно. Тренер зазначає кращих учнів в кожній лінії.

«Напиши»

Учасники шикуються так само, як в грі «урочистий марш». Тренер дає завдання: переміщаючись вперед, написати в повітрі слово (наприклад, Тхеквондо!) Ногами, тобто крок вперед, ліва нога в повітрі малює букву; далі ще крок - права нога малює букву. Букви намагаються малювати в повний зріст (того, хто малює). Тренер зазначає учнів, які найкраще впоралися із завданням.

«Сталевий прес»

Учасники поділяються на пари. 1-й номер приймає положення - сивий, ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях у грудях; 2-й сідає на стопи 1-го і тримає «лапу» на рівні своїх грудей. За першою командою тренера 1-й номер робить вправу на прес (лягає на спину і піднімається в ВП), але, піднімаючись, б'є удар «Туль чіригі» по «лапі». Другий номер стежить за правильним виконанням вправи (спиною торкатися підлоги та потрапляти по «лапі») і підраховує кількість правильно зроблених рухів. За другою командою 1-й номер припиняє виконання завдання. Виграє учень, який правильно зробив найбільшу кількість рухів.

Учасники поділяються на пари. 1-й номер приймає положення - сивий ноги зігнуті в колінах; 2-й - встає навпроти на відстані 2 метрів від 1-го учасника. В руках у 2-го номера набивної м'яч. За командою тренера м'яч кидається 1-му номеру. Піймавши м'яч, 1-й номер лягає на спину, піднімається і кидає м'яч назад. Так м'яч передається певна кількість раз (2-й номер підраховує кількість зроблених передач). Неправильно виконане

рух не зараховується. Після того як все зробили вправу, учасники міняються місцями. Виграє той, хто швидше виконав завдання.

«Стоп-кадр»

Гравці поділяються на пари і розподіляються в парах по залу. За командою тренера 1-і номери пар встають в обумовлену стійку («чучхум согі», «тит кубі»), а 2-і номери, тримаючись за 1-х, піднімають ногу на обумовлений удар («ап чхагі», «толлійо чхагі», «еп чхагі», «твіт чхагі»). Обидва партнери намагаються утримати своє положення до наступної команди тренера, при цьому 1-і номери стежать за правильністю виконання команди 2-х номерів, і навпаки. Далі гравці виконують завдання своїх партнерів. Кожен гравець повинен зробити завдання кілька разів (при утриманні ноги на удар не забувати змінювати ноги). Учасник, який правильно виконав команду, отримує один бал. Перемагають гравці, які набрали більше балів.

«Віджимання з дотиком»

Гравці розподіляються по залу і приймають положення - упор лежачи. На рівні грудей на підлозі під кожним гравцем лежить гімнастичний м'яч (діаметр 20 см), а на спині - «мішечок». За командою тренера учасники починають віджиматися таким чином, щоб при кожному віджиманні торкатися грудьми м'яча. Якщо гравець не торкається м'яча або зі спини впав «мішечок», учасник отримує штрафне очко. Виграють гравці, які не отримали штрафних очок.

«Перелетіти – переплисти – перебратися»

Гравці розподіляються по залу і приймають положення - лежачи на животі. За командою тренера «Перелетіти над прірвою» гравці піднімають корпус якомога вище, руки витягають в сторони і утримують положення до наступної команди. Гравець, який опустив корпус, вважається «впав у прірву». За наступній команді тренера – «Переплисти море», гравці починають «гребти руками», не опускаючи при цьому корпусу. Учасник, який опустив корпус, вважається «потонув». За командою «Переїхати

через гору» - учні тягнуться руками вгору, імітуючи підйом по скелі на одних руках, намагаючись корпус піднімати ще вище. Гравець, який оустив корпус вважається впало. Виграють учні, які подолали всі «перешкоди».

«Супротив»

Учасники розбиваються на пари і розташовуються уздовж стінок залу. Перші номери, тримаючись рукою за стінку, піднімають зігнуту в коліні ногу до рівня пояса. Другі номери тримають перше за стопу піднятою ноги. За командою тренера перші номери починають розгинати ногу, не опускаючи при цьому коліно. Другі номери злегка утримують ногу, щоб партнер відчував опір при розгинанні. Завдання виконується кілька разів з кожної ноги. Другі номери стежать за правильністю виконання завдання (перші номери не повинні опускати коліно, повертати ногу в сторону, розгинати ногу повністю і т.д.). Пара, яка допустила помилки, отримує штрафне очко. Після виконання завдання учасники міняються місцями.

Перемагають пари, які отримали найменшу кількість штрафних очок. Те ж завдання можна давати і на розгинання ноги на удари: «толліо чхагі», «еп чхагі», «твіт чхагі».

3. Ігрові завдання, спрямовані на розвиток і вдосконалення швидкості

«Швидкий удар»

Учасники поділяються на пари і встають один напроти одного на «ударній дистанції». У одного в руках «лапа», другий приймає стійку готовності. Тренер дає завдання: швидко і правильно з технікою потрапити по «лапі» певним ударом. За командою перший учень «викидає» «лапу» на удар, але тримає її протягом 2 секунд. Другий повинен за цей час потрапити по «лапі» заданим ударом правильно за технікою. Хто тримає «лапу», рахує кількість правильних влучень. Виграє учень, який виконав завдання правильно більшу кількість разів.

«Порахуй»»

Учасники розраховуються на 1 - 2-й і встають в шеренги один проти одного. За сигналом керівника 1-і номери починають виконувати завдання на час, а 2-і номери рахують кількість виконаних вправ. Вправи, виконані з помилкою, не рахуються. Після закінчення часу, гравці міняються. Виграють учні, які виконали вправу найбільшу кількість разів.

«Швидкість»

Учасники поділяються на пари і встають один напроти одного на «ударної дистанції». У одного в руках «лапа», другий приймає стійку готовності. Тренер дає завдання: за певний час зробити якомога більше ударів по «лапі» правильно за технікою. За сигналом викладача 2-й номер починає завдання, а 1-й підраховує кількість правильно зроблених ударів. Виграє учень, який зробив більше правильних ударів.

«Плече – коліно»

Учасники поділяються на пари і встають по залу один навпроти одного. Початкове положення перших номерів - стійка ноги на ширині плечей (або «ап согі»), руки зігнуті у грудей. За командою тренера вони роблять підйом коліна до плеча. Другі номери вважають кількість підйомів у свого партнера. Завдання виконується за певний час. Далі завдання виконують другі номери. Перемагають учасники, які виконали завдання найбільшу кількість разів.

«Хльост»

Учасники розбиваються на пари і розташовуються уздовж стінок залу. Перші номери, тримаючись рукою за стінку, піднімають зігнуту в коліні ногу до рівня пояса (вносять коліно на удар «ап чхагі»). За командою тренера вони починають швидко згинати - розгинати ногу в колінному суглобі (не опускаючи при цьому коліно). Другі номери вважають кількість повторень. Завдання виконується за певний час, кілька разів з правої і лівої ноги. Перемагає гравець, який виконав завдання найбільшу кількість разів.

Можна виконувати завдання, виносячи ногу на удари: «толліо чхагі», «еп чхагі», «твіт чхагі».

«Випередження»

Учасники розбиваються на пари і шикуються в залі на відстані 1,5 метра один від одного в стійці «ап согі». Тренер дає завдання: за сигналом гравці роблять зміну ніг (або будь-яке інше завдання в стійці), намагаючись випередити свого партнера. Завдання виконується в «степ». Перемагає партнер, який виконав завдання швидко і правильно більшу кількість разів.

«Наступи на ногу»

Учасники діляться на пари, стають в парах навпроти один одного. Тренер дає завдання: переміщаючись в стійці (наприклад «ап согі»), йти обличчям вперед та намагатися наступити на ногу свого партнера, що переміщається спиною вперед в тій же стійці (на візит партнера). Дійшовши до протилежного кінця залу, партнери міняються ролями. Виграє той, хто встигає наступити на ногу більшу кількість разів.

Дається завдання торкнутися рукою плеча партнера.

4.Ігрові завдання, спрямовані на розвиток і вдосконалення спритності

«Рибалка»

Гравці розраховуються на перший - другий. Перші номери беруть в руки скакалки (складені вдвічі) і встають на лінії старту - це рибалки. За два кроки від них (за лінією старту) встають другі номери - рибки. За сигналом починається «рибалка» - перші номери намагаються наздогнати «рибок» і накинути на них «сачок» - скакалки. Спіймані «рибки» стають рибалками. Виграють ті, хто був спійманий менше число раз.

«Не впусти»

Учасники діляться на кілька команд. Команди шикують в колони по одному на Лінії старту. У першого гравця в руках «мішечок» (розмір, приблизно, 10x10, вага около 200 грамів). За командою викладача Перші

номери переміщаються в заданій стійці (можна з ударами и блоками). При виконанні завдання «мішечки» кладуть на голову. Завдання гравців - пройти всю відстань, не впустили при цьому «мішечок». Втративши «мішечок» починаєш свій «шлях» спочатку. Коли перший номер команди доходить до фінішної Лінії, стартує другий номер. Виграє команда, яка першою завершила завдання.

«Рівновага»

Гравці шикуються в залі. У кожного гравця «мішечок» (див. Вище). При виконанні завдання «мішечок» кладеться на голову. Стоячи в заданій стійці, учасники під рахунок виконують команди тренера (різні удари ногами, руками, блоки). Гравець, що упустив «мішечок», отримує штрафне очко.

Виграють ті, у кого не було штрафних очок.

За командою викладача учасники виконують технічний комплекс Пхумсе. Впустив «мішечок» починають Пхумсе спочатку. Виграє той, хто зробив Пхумсе з першого разу.

«Естафета з передачею «торбинки»

Учасники діляться на кілька команд. Команди шикуються в колони по одному на лінії старту. У перших номерів в руках «мішечок». За командою тренера перші номери виконують завдання з «мішечком» до лінії фінішу і назад і передають «мішечки» другим номерам; другі номери, виконавши завдання, передають «мішечки» третім і т.д., поки естафету не пройдуть всі учасники. Приклади завдань:

- 1) стрибки ноги разом («мішечок» затискається між ніг);
- 2) «гусячий біг» (руки за спиною, «мішечок» на голові);
- 3) стрибки на одній нозі («мішечок» затискається між гомілкою і стегном зігнутої ноги);
- 4) «випади» (руки за спиною «мішечок» на голові);
- 5) стрибки в «присіді» («мішечок» на колінах), і т.д. до

«Коник»

Гравці обох команд встають навпроти натягнутих мотузок (висоту мотузок можна міняти) в колону по одному. За командою тренера перші номери виконують різноманітні стрибки через мотузку, пересуваючись вперед. Після того, як перший номер досяг кінця мотузки, завдання розпочинає другий номер і так далі, поки завдання не виконає останній номер. Гравець, який зачепився за натягнуту мотузку, повертається назад.

Виграє команда, яка першою закінчила завдання.

«Над прірвою» (виконується за допомогою гімнастичної лавки)

Гравці поділяються на кілька команд. Кожна команда встає в колону по одному у своїй гімнастичній лавці - «місток через прірву». За командою тренера 1-і номери з кожної команди починають переміщення по гімнастичній лавці з виконанням раніше обумовлених технічних дій (блоки, удари руками або ногами в певній стійці). Завдання учня виконати завдання правильно за технікою і, не втрачаючи рівновагу, «перебратися через прірву». Гравець, що втратив рівновагу або виконав технічну дію неправильно, отримує штрафне очко і починає завдання спочатку. Як тільки перші номери завершують переміщення, завдання починають виконувати другі номери і т.д.

Виграє команда, яка набрала менше штрафних очок.

«Цапля»

Гравці розподіляються по залу. Початкове положення - стоячи на одній нозі, коліно другої піднято вперед до рівня пояса. За командою тренера учні роблять три удари - «ап чхагі», «толльйо чхагі» і «твіт чхагі», не опускаючи ногу вниз. Зробивши три удари, гравці змінюють ноги стрибком.

Учасник, який поставив ногу на підлогу або зробив удар неправильно, отримує штрафне очко. Виграють учні, які набрали найменшу кількість штрафних очок.

Можна з того ж положення робити одиночні удари ногами.

«Карлики»

Учасники встають в стійку «ап согі» і сідають навпочіпки, чи не переставляючи ніг. Тренер дає завдання - виконуємо переміщення вперед у стійці «ап согі», не розгинаючи ніг в колінах. Положення стоп і напрямок колін повинно відповідати їх положенню в стійці. Учень, розігнувши ноги або впав, отримує штрафне очко. Виграють гравці, які набрали найменшу кількість штрафних очок.

Те ж завдання можна давати і з ударами ногами, руками, блоками і з переміщенням спиною вперед.

«На колінах»

Учні встають по залу на коліна, руки зігнуті у грудей. За командою тренера учасники роблять удар «ап чхагі», стоячи на колінах. Стежити за правильністю винесення ноги. Учень, який зробив удар неправильно або завалився, отримує штрафне очко. Перемагає гравець, який набрав найменшу кількість штрафних очок.

З того ж положення можна робити удари «толльйо чхагі», «еп чхагі» в сторону і вперед, «миро чхагі» і «твіт чхагі» назад.

5. Ігрові завдання, спрямовані на розвиток і вдосконалення витривалості

«Опинись на точці швидше за всіх»

Підготовка: по залу розмічаються «точки»; відстань між точками мінімум -метра.Проведення: гравці стають на «точки»; кожен запам'ятовує, хто на якому місці стоїть. За командою тренера учні розбігаються в різні боки і бігають по залу довільно. За другою командою учасники повинні якомога швидше стати на свої місця. Програвшим вважається учень, що встав на «точку» останнім.

На «точку» треба встати в названу тренером стійку.

«Названий номер»

Учасники поділяються на кілька команд. Команди розташовуються за лінією старту. Гравці кожної команди проводять розрахунок по порядку номерів і запам'ятовують свої номери. Керівник дає завдання: подолати

дистанцію до фінішу і назад певним способом; потім називає на вибір будь-який номер. Гравці під цим номером відразу ж виконують вправу. Гравець, який неправильно виконав завдання, повертається назад і починає спочатку. Той, хто виконає завдання швидше, приносить очко своїй команді. Далі тренер називає інші номери. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Біжи швидше»

Підготовка: в залі по колу виставляються табуретки (на відстані 1,5-2 метрів один від одного) - «внутрішнє коло»; на відстані 2 метрів від них теж виставляються табуретки - «зовнішнє коло». Учасники поділяються на 1-2-й.

Проведення: 1-і номери біжать по зовнішньому колу, 2-і - по внутрішньому, в протилежних напрямках. За першим сигналом тренера гравці внутрішнього кола намагаються випередити гравців зовнішнього кола, які вибігають за межі свого кола і бігають по залу. За другим сигналом (через 5 - 7 секунд) гра зупиняється. Потім гравці міняються місцями. Виграє той, кого не вдалося випередити.

Можна урізноманітнити гру: за сигналом гравці внутрішнього кола намагаються випередити гравців зовнішнього кола, перш ніж ті встигнуть сісти на табуретки (кількість табуреток «зовнішнього кола» має рівнятися кількості гравців цього кола).

«Встигни за рахунком»

Гравці шикуються в залі. Під рахунок тренера вони виконують стрибки (можна в стійці «ап согі») на місці. Викладач періодично змінює темп рахунку. Гравці повинні встигати за рахунком. Тренер вказує на того, хто робить помилки. Програє той, хто збивається з рахунку. Теж завдання можна давати зі зміною ніг в різних стійках і з ударами ногами в «степ» або без, ударами руками і блоками.

«Веселий ланцюг»

Гравці поділяються на кілька команд (по 4 - 5 чоловік). Кожна команда встає в колону по одному на лінії старту. За сигналом тренера 1 -і номери долають відстань до лінії фінішу і назад заданим способом. Добігши до своїх команд 1-і номери, беруть за руку 2-х і долають відстань разом. Після того як відстань подолали всі члени команди, «ланцюжок» поступово зменшується (спочатку від'єднується 1-й номер, потім 2-й і т.д.). Якщо учасники розривають руки під час виконання завдання, команда отримує штрафне очко. Виграє команда, що виконала завдання першою і не отримала штрафних очок.

«Швидкий та уважний»

Дві команди шикуються на протилежних кінцях залу в одну шеренгу і розраховуються по порядку номерів (кожен учасник запам'ятовує свій номер). Тренер кладе м'яч на середину залу і називає будь-який номер. Гравці під цим номером долають відстань до м'яча заданим способом. Той, хто оволодів м'ячем перший приносить очко своїй команді. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Хвостик»

Гравці підвішують до поясів з боку спини стрічки (але не прив'язують) довжиною близько метра - «хвостик». За командою тренера гравці розбігаються по залу. Завдання учасників - зірвати якомога більше «хвостиків», не втративши при цьому свій. Гра триває певний час до команди тренера - «Стоп». Гравець, що втратив «хвостик», вибуває з гри. Виграє той, хто зірвав більше «хвостиків». Гра повторюється кілька разів.

«Хвостик II»

Гравці поділяються на дві (або більше) команди. У кожній команді «Хвостики» різного кольору. За командою тренера гравці кожної команди намагаються зірвати «хвостик» у гравців команди-суперника. Гравці, що втратили «хвостики», вибуває з гри. При цьому, якщо хтось з учасників зірве «хвостик» у гравця своєї команди, то гра закінчується, і його команда

буде вважатися, що програла. Якщо цього не відбулося, то виграє команда, яка набрала найбільшу кількість «хвостиків» до завершення гри.

6. Ігрові завдання, спрямовані на розвиток гнучкості

«Мостик»

Гравці поділяються на кілька команд. Команди шикуються на лінії «Старту» в колони по одному. 1-і номери команд встають на «гімнастичний місток», 2-і номери проповзають під 1-ми і теж встають на «місток», то ж проробляють і решта учасників команди. Гравці переміщуються даними чином до лінії «фінішу». Виграє команда першої дісталася до «фінішу».

«Торкніть ся ногою лапи»

Учасники поділяються на пари;

1-і номери тримають «лапи»,

2-і встають навпроти них приблизно на відстані 1 метра.

1-е завдання: «лапа» тримається на рівні грудей 2-х номерів, які під рахунок тренера роблять 10 прямих махів ногами, обов'язково торкаючись ногою «лапи» (той, хто тримає «лапу», вважає кількість торкань);

2-е завдання: той же, тільки «лапу» тримати на рівні голови;

3-є завдання: той же, тільки «лапу» тримати на 10 - 15 см вище голови.

Після виконання завдання гравці міняються місцями. Виграють ті, хто більшу кількість разів потрапив по «лапі».

«Перемахни ногою через «лапу»

Будова така сама, що в завданні «доторкнися ногою» лапи», тільки учасники повинні зробити 10 махів ногами всередину і 10 назовні, переносючи ногу над «лапою» (той, хто тримає «лапу», вважає кількість торкань).

1-е завдання ;. «Лапу» тримати на рівні пояса;

2-е завдання :, «лапу» тримати на рівні грудей;

3-є завдання; «Лапу» тримати на рівні голови.

Виграє той, хто меншу кількість раз «зачепив» ногою за «лапу».

«Без відривання від стіни»

Учасники поділяються на пари. 1-і номери встають спиною до стіни, 2-і праворуч від них на відстані 1 метра, тримаючи «лапу» на певному рівні («лапа» стосується стіни). Учасник, який стоїть спиною до стіни, повинен зробити мах прямою ногою в сторону, не відриваючи при цьому п'яту махової ноги від стіни (можна нахилити корпус уздовж стіни).

1-е завдання: «лапа» тримається на рівні грудей 1-х номерів, які під рахунок тренера роблять 10 прямих махів правою ногою, обов'язково торкаючись ногою «лапи» (той, хто тримає «лапу», вважає кількість торкань);

2-е завдання :. те ж, тільки «лапу» тримати на рівні голови;

3-є завдання: таке саме, тільки «лапу» тримати на 10 - 15 см вище голови. Потім, так само чиниться з лівої ноги. Після чого партнери міняються місцями. Виграє той, хто більшу кількість разів торкнувся «лапи».

«Гусениця»

Учасники поділяються на кілька команд і шикуються в колону по одному. За командою тренера 1-і номери повинні подолати відстань від старту до фінішу за допомогою шпагату: учасник сідає на поздовжній шпагат якнайнижче; далі він встає на точку, де виявилася впередистояча нога, коли гравець сів на шпагат; далі ще шпагат з іншого ноги і підйом, переміщаючись таким чином до лінії фінішу. У разі неправильного виконання завдання, учень повертається і починає заново

Після команда дається наступними номерами. Виграє учень, який першим подолав відстань. Те ж завдання, але з поперечним шпагатом.

«Допоможи своїм ногам»

Шикуння те ж, що і в грі «гусениця». Учні долають відстань від старту до фінішу в такий спосіб: учасник нахилється вперед і, не згинаючи ноги в колінах, береться за свої шнурки (або стопи); в такому

положенні, не відриваючи рук, він доходить до лінії фінішу «допомагаючи руками пересуватися ногам». Учень, зігнувшись коліна або відірвавши руки, повертається назад і виконує завдання заново. Виграє той, хто швидше добрався до фінішу.

«Захват»

Учасники розташовуються по всьому залу. Початкове положення гравців - сидячи, ноги разом (шкарпетки вгору); в руках у кожного складені в кілька разів скакалки (відстань між руками 10-15 см). За командою тренера учні повинні, нахилившись вперед, перекинути скакалки через стопи і утримати такий «захоплення» якомога довше. Виграють ті, хто довше утримує «захоплення». (Можна робити те ж, узявши руки в замок). Ту ж вправу, але тільки ВП – сидячи, ноги нарізно. Дотягуватися до правої ноги, до лівої і утримувати це положення. При нахилі вперед можна поставити який-небудь орієнтир.

«Складна мішень»

Учасники поділяються на пари. Один сідає в положення - сидячи, ноги нарізно (ноги якомога ширше), другий учень сідає навпроти нього, впираючись стопами в його коліна, і тримає «лапу» близько своїх грудей. Перший учень за командою тренера намагається дотягнутися до «лапи» або зробити удар «момтхон чіригі». Виграє учень, дотягнувся до лапи більшу кількість разів.

«Ван Дам»

Учні розташовуються по залу і сідають на поперечний (або поздовжній) шпагат, руки ставляться на пояс. За рахунку тренера учасники виконують удари (блоки) руками, зберігаючи рівновагу. Виграє учень, ні разу не торкнувся руками підлоги.