

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-22-ФК1




К.М. Веселова

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2024

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы</i>

Направление подготовки

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная научно-исследовательская практика

(получение первичных навыков НИР)

Студент Веселова Ксения Михайловна

группа БПО-22-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>

10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe	<i>Выполнено</i>
12.	Защита Отчета	Connect	<i>Выполнено</i>

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал

Российского государственного университета физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а)  / Веселова К.М. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-22-ФК1 Веселовой Ксении Михайловны.

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики _____ / Гудков Ю.Э. /



Содержание

Введение	3
Раздел 1 Особенности влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет по результатам анализа литературных источников	5
Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по теме «Определение влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет» по результатам анкетирования	15
Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 1-2 классов по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет» по результатам педагогического наблюдения	22
Вывод.....	28
Список литературы	29
Приложения	32

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме определения влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет»;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 1-2 по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что вид спорта тхэквондо на сегодняшний день считается одним из самых юных видов восточного единоборства. В процессе занятий тхэквондо, в результате духовной и физической тренировки, появляется возможность раскрыть потенциал своих скрытых индивидуальных возможностей. Данный вид спорта является видом боевого искусства, не имеющих равных по своей технике в отношении эффективности и мощности.

Такой вид спорта как тхэквондо формирует у ребенка дисциплину и самодисциплину, морально-волевые качества, целеустремлённость и, главным образом, комплексно развивает его двигательные способности.

Проблема исследования заключается в необходимости определения влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме определения влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

Задачи исследования:

1) Изучить теоретические и методические основы и особенности проведения занятий по тхэквондо с детьми 6-8 лет.

2) Выявить «влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

3) Обосновать педагогическую характеристику урока по физической культуре и занятия в профессиональной спортивной секции для учащихся 1-2 классов, по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

Практическая значимость исследования: полученные данные можно применить в спортивной подготовке юных тхэквондистов.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

2. Социологический опрос в форме «Определение влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

3. Педагогическое наблюдение уроков «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

Раздел 1 Особенности влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы: Электронно-библиотечная система «Лань»; Elabrary.

Целью анализа литературы являлось: обосновать влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

Задачи исследования:

1) провести анализ литературных источников по проблеме физической подготовке тхэквондистов 6-8 лет.

2) составить текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в образовательных организациях», «Особенности анатомического развития детей 6-8 лет».

3) составить список литературных источников по проблеме влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

Для решения первой задачи нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям «Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста» – 3 источника; «Физическая подготовка тхэквондистов» – 4 источника.

Далее нами была проанализирована публикация по теме «Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса» содержание которой в большей мере соответствует проблеме о необходимости выявления влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

1. Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

1.1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в образовательных организациях

Стоит отметить, что в настоящее время действует Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) образования.

Важной целью его является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на усвоение опыта в следующих видах деятельности:

1. Выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

2. Выполнение различных движений с правильным, не наносящем ущерба организму (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Физическое развитие ребенка в условиях образовательного учреждения происходит по двум направлениям. Первым является организация физкультурно-оздоровительной работы в формате секций, кружков. Вторым, образовательные комплексы с элементами физической активности. Все два направления важны для укрепления детского организма.

В настоящее время в образовательных учреждениях существуют различные формы занятий физическими упражнениями: физкультурные занятия, домашние задания по физкультуре, секции, кружки, физкультурно-оздоровительная деятельность (утренняя гимнастика, активные игры, упражнения на улице, физкультминутки, закаливание) и другие.

В некоторых учреждениях недостаточно материально-технических, финансовых, кадровых условий для нормального обеспечения двигательной активности детей. Одним из путей разрешения данной ситуации является интеграция и физкультурно-спортивных организаций (ФСО). Любая физкультурно-оздоровительная организация организовывается для реализации стратегической цели, которая описана в Уставе организации.

Физкультурно-оздоровительные организации разделяются на пять видов.

Спортивные школы (ДЮСШ и т.д.). Они относятся к учреждениям дополнительного образования. Услуга предоставляется государственными и муниципальными организациями дополнительного образования, а также организациями, получившими лицензию на

проведения образовательной деятельности по дополнительному образованию детей и взрослых.

Спортивные клубы, работающие на коммерческой основе.

Спортивные общественные объединения спортивной направленности (дома и центры творчества, кружки, секции).

Центры, направленные на физкультурно-оздоровительную деятельность, на коммерческой основе.

Спортивные комплексы, стадионы, спортивные базы, которые зарегистрированы как юридические лица, и состоявшие в Едином государственном реестре индивидуальных предпринимателей или юридических лиц (ЕГРИП, ЕГРЮЛ), находящиеся на самостоятельном балансе).

Дети, проявившие свои способности, занимаясь в различных кружках и секциях дошкольного учреждения, имеют возможность продолжить дальнейшие занятия уже в спортивных школах.

В то же время те, кто не обнаружил особого таланта, тем не менее, могут заниматься для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы в организациях, предоставляющие спортивно-оздоровительные услуги, которые предлагают специализированные физкультурно-оздоровительные объекты, в том числе спортивно-оздоровительный клуб. В Государственном стандарте Российской Федерации «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» физкультурно-оздоровительная услуга – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

Особенности организации занятий по тхэквондо в системе дополнительного образования. Существует большое количество особенностей при организации занятий по тхэквондо: в этикете, воспитании участников и т.д. Во время тренировочного процесса необходимо учитывать несколько правил этикета.

Ученику по правилу необходимо быть одетым в официальную форму – тобок ИТФ. В процессе тренировки нельзя заниматься в шортах, с длинными ногтями на ногах и руках, носить кольца, цепочку, серьги. При входе в зал собрать волосы, либо быть с короткой стрижкой.

Форму всегда необходимо держать в чистом виде, не мять, под тобок можно надевать футболку белого цвета. Перед входом в зал занимающийся должен быть полностью одет.

Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия. Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины. Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.

В начале тренировки, при входе в зал учащихся должен быть босиком. Заходя в зал важно сделать поклон. Во время тренировки выходить из зала без разрешения тренера запрещено. При опоздании учащемуся необходимо извиниться и попросить разрешение войти.

Дисциплина играет важную роль во время тренировочного процесса: запрещается громко разговаривать, пить и есть еду, жевать резинку.

В группе существует своя иерархия. В начале колонны, при построении стоят старшие ученики. В процессе занятий запрещается находиться посторонним лицам, так как они могут отвлекать от тренировки учащихся при изучении новой техники, во время которой важна концентрация внимания.

При общении с тренером или инструктором есть определенный ряд требований: до и после разговора важно делать поклон, общаться с уважением, не перебивать, не поворачиваться спиной.

Инструктор – лидер и пример во время занятий. Ему необходимо мотивировать детей, помогать и учить. Учить уважать, следить за спортивными результатами и учить этикету.

В процессе занятий каждый учащийся несёт ответственность за свои слова и проступки. При нарушении правил учащихся может получить замечание.

Учебный процесс играет немаловажную роль. Физкультурно-оздоровительная программа для тренеров регламентирует тренировку юных тхэквондистов и особенности на каждом этапе. Важными целями во время занятий являются: формирование психических и личностных качеств в соответствии с возрастными особенностями и возможностями; формирование постоянного интереса и мотивации к занятиям по тхэквондо, развитие психических личностных качеств с принятыми правилами спортивной и гражданской этики.

В государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях (школах и детских садах) занятия по тхэквондо необходимо проводить с определением особенностей для каждой группы, постепенно увеличивая объём нагрузки. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно с учетом их мотивации к достижениям.

В процессе занятий у детей развиваются такие способности, как память, наблюдательность, воспитывается внимание.

Всестороннее развитие детей 6-8 лет формируется в комплексе с физическим воспитанием и с духовным развитием. Во время занятий важно акцентировать внимание на всестороннее развитие физической подготовки, так как это является основой для развития лидерских качеств в дальнейшем у ребенка.

1.2 Особенности анатомического развития детей 6-8 лет

Приоритетным направлением воспитания дошкольников является создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребенка. То есть, обеспечение эмоционального благополучия, улучшение психического и физического развития, физической подготовленности, овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, формирование интеллектуальной и духовной сферы личности ребенка.

Физический рост и развитие – это нечто большее, чем просто стать выше, сильнее или крупнее. Физическое развитие в дошкольном возрасте – это важная основа для дальнейшей жизни человека.

Один из периодов, с которым знакомится ребенок 6-8 лет называется «Периодом первого вытяжения». В этот период ребенок вырастает в среднем от 7 до 10 см.

Рост 5-летнего ребенка в среднем составляет примерно 106-107 см., вес тела варьируется от 17 до 18 кг. В период развития шестилетний ребенок может прибавить в весе 200 граммов и 0,5 см. роста в месяц. В разных возрастах рост тела и частей тела изменяется по-разному. У детей 6-7 лет, вне зависимости от пола, быстрее увеличивается таз, ширина плеч, конечности тела. Однако, стоит отметить, что у девочек в этот период грудная клетка увеличивается быстрее, чем у мужского пола.

Ближе к 7 годам у детей не до конца развивается опорно-двигательная система. Мускулатура, суставно-связочный аппарат, мускулатура продолжают формироваться. Большая часть костей (примерно каждая из 206 костей) меняется по размеру, строению, форме и т.д. Но стоит отметить, что фазы развития у костей отличаются. Так, к примеру, сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода у детей к 6-7 годам заканчиваются, а сращение частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не формируются до конца.

Рост развития головного мозга в этот период меняется, так как между костями черепа сохраняются хрящевые зоны. К 6-7 годам у ребенка окружность головы в среднем 50 см.

Во время тренировочного процесса (подвижных игр, занятий физкультуры) инструктору необходимо знать о такой физиологической особенности у детей 6-8 лет, как незаконченное окостенение носовой перегородки. При легком ушибе носа или уха возможны серьезные травмы.

Ближе к 7 годам позвоночник также не сформирован до конца. Скелет менее развит, чем у детей подросткового периода. Сухожилия и связки могут быстро повредиться при физической нагрузке. Особенно, если у ребенка лишний вес или он часто поднимает тяжести. Еще одной из проблем детей 6-8 лет является искривление позвоночника, грыжи и плоскостопия. Именно поэтому очень важно во время тренировочного процесса контролировать технику учащегося.

Легко детям 6-7 лет дается бег, ходьба, прыжки, так как в это время у них хорошо развиваются крупные мышцы конечностей и туловища. Менее быстро развиваются мышцы костей рук.

Важно обращать внимание на особенности органов дыхания у детей. Так как в этот период размеры легких и дыхательные пути отличаются от взрослых.

Любые частые нарушения температурного режима и сильные скачки во влажности воздуха приводят к заболеваниям органов дыхания.

Дефицит физической нагрузки также может повлиять на ухудшение дыхательной системы ребенка. При отсутствии частой физической нагрузки заболевание органов дыхания может увеличиваться примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у ребенка 6-8 лет в среднем 1100 – 1200 см³, но она зависит от многих факторов (типа дыхания, длины тела и др.). К 7 годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

К 7 годам у детей развивается устойчивое равновесие. В дальнейшем с каждым годом в сочетании с физической нагрузки равновесие улучшается. Преимущество навыка равновесия у девочек больше по сравнению с мальчиками. Для формирования равновесия отлично подходят подвижные игры: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу».

Потенциал и возможности организма детей 6-7 лет многогранны. Это было доказано исследователями при измерении выносливости учащихся во время бега и прыжковых упражнений. Результаты показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6–0,8 до 1,2–1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут - «возраст двигательной расточительности».

С периода рождения и до школьного периода сердце ребенка становится больше в 4 раза, сердечная деятельность развивается и не завершается даже у детей 13-15 лет. С рождения до 1 года сердцебиение ребенка неустойчивое. В редких случаях оно может остановиться без особых причин. Данный синдром называется «Синдромом внезапной детской смерти», когда сердце здорового ребенка может остановиться. В 6-7 лет средний пульс сердцебиения составляет примерно 92-95 ударов в минуту.

Развитие морфофизиологических признаков зависит от формирования нервной системы ребенка. Так, поверхность мозга ребенка 6 лет, составляет более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. В 6-7-летнем возрасте активно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

К 6 годам у ребенка развиваются одним из главных нервных процессов. Ими являются торможение и возбуждение. Помимо этого, формируются виды условного торможения, которые подразделяются на условное, запаздывающее, дифференцированное.

Развитие дифференцированного торможения влияет на поведение ребенка. Он становится более дисциплинированным, слушаться взрослых, поступать «как надо» и реже делают неправильные поступки.

Но стоит отметить, задания, ориентированные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) – уравновешенность, сила и подвижность – также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, выносливость, скорость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок может медленно реагировать на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отпрыгнуть, отскочить и др.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении режимных мероприятий, подвижных игр и т. д.

1.3 Психофизические особенности обучающихся 1-2 классов

Психофизические особенности обучающихся 1-2 классов являются крайне важными для понимания их потребностей, способностей и оптимальных методов обучения. В этом возрасте дети находятся в стадии активного физического и психического развития, что оказывает значительное влияние на их учебный процесс.

Физические особенности:

1. Моторика: У детей 1-2 классов наблюдается активное развитие моторики. Они начинают координировать движения, улучшают свою моторику мелких мышц (например, письменные навыки) и грубых мышц (активные игры, спортивные занятия).

2. Зрение и слух: Важно учитывать, что зрение и слух детей этого возраста могут быть менее стабильными, поэтому необходимо обеспечить хорошее освещение в классе и использовать методы обучения, учитывающие особенности слухового восприятия.

Психологические особенности:

1. Внимание и концентрация: Дети этого возраста имеют ограниченную способность к поддержанию длительной концентрации внимания. Поэтому уроки должны быть интересными, разнообразными и включать активные методы обучения.

2. Развитие мышления: В этом возрасте начинается формирование абстрактного мышления, что открывает новые возможности для обучения математике, логике и другим предметам, требующим аналитического мышления.

Социальные особенности:

1. Социальная адаптация: Дети 1-2 классов находятся на этапе формирования социальных навыков, умения работать в группе и соблюдать правила поведения. Это необходимо учитывать при организации коллективной работы и социализации.

2. Эмоциональная стабильность: Важно помнить, что дети этого возраста могут быть эмоционально нестабильными, поэтому важно создавать дружелюбную и поддерживающую обстановку в классе.

Учитывая эти психофизические особенности, педагоги могут адаптировать методику обучения, создавать учебные планы и использовать методы, способствующие оптимальному усвоению материала детьми 1-2 классов.

Список литературы

1. Бахвалова, Е. С. Физические и психические особенности детей дошкольного возраста в перспективе обучения / Е. С. Бахвалова. – Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 436-438.

2. Бобомуродов, Н.Ш. Структуры физической подготовленности курашистов / Н.Ш. Бобомуродов // Вестник науки и образования – 2020. – Т. 1. – №4. – С. 44.

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. – 120 с.

6. Возрастные особенности детей 5-6 лет, 2015. – Режим доступа: URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/12/19/vozzrastnyeosobennosti-detey-5-6-let> (дата обращения: 19.05.2022)

7. ГОСТ Р 52024-2003 [Электронный ресурс]: Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/gost-r-52024-2003> (дата обращения: 19.05.2024).

11. Карпов М.А. Специальные способности тхэквондистов в модели соревновательных действий // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 04 (58) Часть 3. С. 29-

31. URL: <https://researchjournal.org/pedagogy/specialnye-sposobnosti-txekvondistov-v-modelisorevnovatelnyx-dejstvij> (дата обращения: 25.05 2024).

17. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме «Определение влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет» (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведен на базе ВВГУ г. Владивосток в режиме онлайн. В опросе приняли участие 21 респондент-тренер, специализирующиеся в тхэквондо и в других боевых искусствах.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о необходимости и влиянии занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет.

Задачи исследования:

1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

2) организовать и провести опрос по теме «Определение влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А).

Для решения второй задачи нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): респондентам был предоставлен доступ к прохождению анкетирования online, обозначена цель проведения опроса и правила ее заполнения.

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 1) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1-8).

Таблица 1 – Содержание показателей анкетирования обработанные методами математической статистики

Ответы по вопросу № 1	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
-----------------------	---	------------------------

Тренер высшей квалификационной категории	0	0%
Тренер первой квалификационной категории	4	19%
Тренер второй квалификационной категории	15	71%
Свой ответ: не имею	2	10%
Ответы по вопросу № 2	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
1 год	2	9%
2 года	2	9%
5 лет	6	29%
6 лет	8	39%
7 лет	3	14%
Ответы по вопросу № 3	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да, есть	21	100%
Не имею	0	0%
Свой ответ	0	0%
Ответы по вопросу № 4	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Да, считаю это необходимым	15	71%
Нет, это не необходимо	2	10%
Свой ответ: нет необходимости вводить тхэквондо на учебные занятия по физической культуре	4	19%
Ответы по вопросу № 5	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Все двигательные способности	17	81%
Сила, выносливость	1	5%
Силовые, координационные способности, выносливость	2	9%
Силовые, скоростные и координационные способности	1	5%

Ответы по вопросу № 6	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Все двигательные способности	16	76%
Сила, выносливость, гибкость	4	19%
Сила, быстрота, ловкость	1	5%
Ответы по вопросу № 7	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
Высокий	15	71%
Средний	6	29%
Низкий	0	0%
Свой ответ	0	0%
Ответы по вопросу № 8	Количество респондентов выбравших ответ	Процентное соотношение
III взрослый	2	9%
I юношеский	8	38%
II юношеский	9	43%
III юношеский	2	10%

Ниже приведена графическая интерпретация результатов полученных в результате анкетирования.

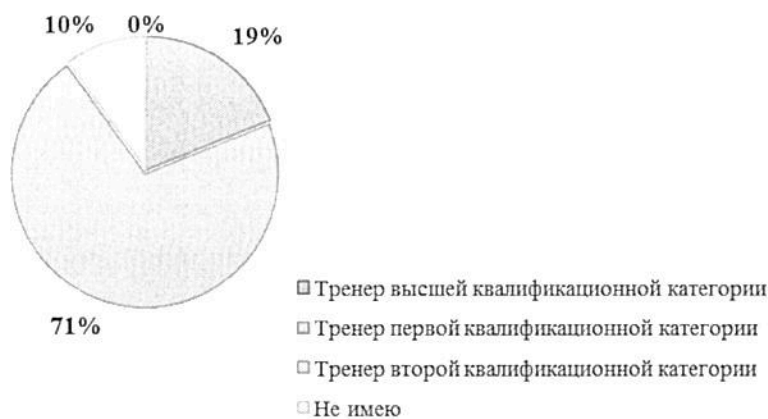


Рисунок 1 – Квалификация тренеров, участвующих в анкетировании

Из рисунка 1 видно, что преимущественное количество респондентов (71%), имеют вторую квалификационную категорию.

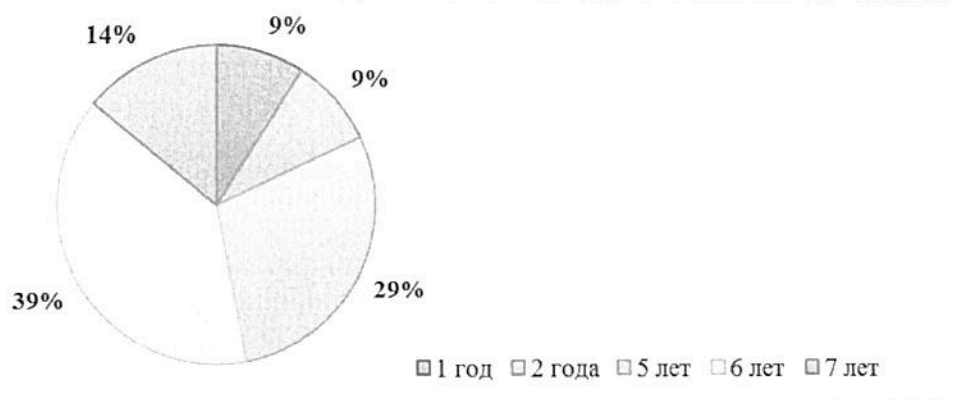


Рисунок 2 – Стаж тренеров, участвующих в анкетировании

На рисунке 2 отображен стаж тренеров, участвующих в анкетировании: стаж 1 и 2 года имеют 9% респондентов; стаж 5 лет – 29%; стаж 6 лет – 39%; стаж 7 лет – 14%.

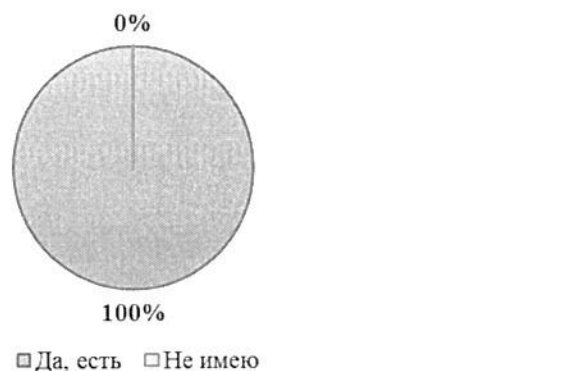


Рисунок 3 – Наличие опыта работы с детьми 6-8 лет, занимающиеся тхэквондо

Все, участвующие респонденты имеют опыт работы с детьми 6-8 лет (рис.3).

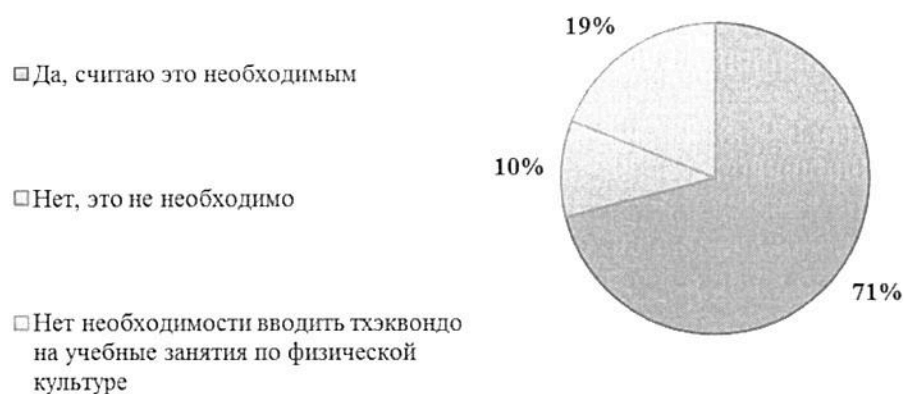


Рисунок 4 – Необходимость введения тхэквондо на учебные занятия по физической культуре

Многие респонденты отмечают необходимость введения тхэквондо на учебные занятия по физической культуре – 71%, другая часть тренеров (19%), напротив, считают, что такой необходимости нет (рис. 4).



Рисунок 5 – Двигательные способности, которые развиваются на занятиях по тхэквондо

По мнению тренеров на занятиях по тхэквондо развиваются все двигательные способности – 81% (рис. 5).



Рисунок 6 – Двигательные способности, которые развиваются на занятиях по тхэквондо у детей 6-8 лет.

Тренеры считают, что на занятиях по тхэквондо у детей 6-8 лет развиваются все двигательные способности – 76% (рис. 6).

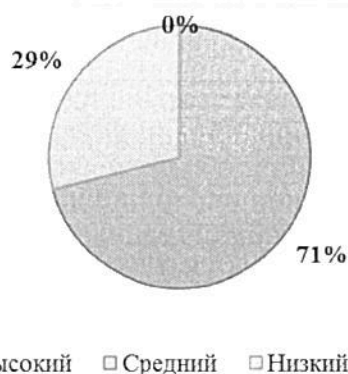


Рисунок 7 – Уровень физической подготовленности детей 6-8 лет, занимающихся тхэквондо

Уровень физической подготовленности детей 6-8 лет, занимающихся тхэквондо тренеры оценивают, как высокий (71%); 29% респондентов отмечают средний уровень подготовленности своих подопечных (рис. 7).

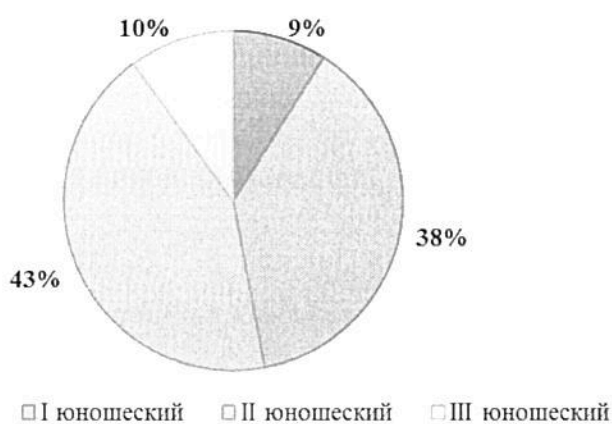


Рисунок 8 – Наличие спортивного разряда у детей 6-8 лет, занимающихся тхэквондо

Подопечные респондентов имеют, преимущественно, II и I юношеский разряды, 9% имеют III взрослый спортивный разряд.

Список литературы по разделу

16. Правдов, М.А. Уроки физической культуры. 1-4 / М. А. Правдов. – М.: ИЛЕКСА, 2009. – 160 с.

17. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.

18. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та,

2014. – 172 с.

19.Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 165-170

20.Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок (часть II) / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 177-182.

22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

23.Шомуратов А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов // Молодой ученый. 2017. №12. С. 592-596. URL: <https://moluch.ru/archive/146/41032/> (дата обращения: 25.05. 2024).

24.Этикет тхэквондо, 2017. - Режим доступа: URL: <https://taekwondosev.ru/etiket> (дата обращения: 19.05.2024).

25.Этикет тхэквондо, 2017. - Режим доступа: URL: <https://taekwondosev.ru/etiket> (дата обращения: 19.05.2024).

Раздел 3 Педагогическая характеристика секционного занятия для учащихся 1-2 классов по теме «Влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МБОУ «СОШ №19» г. Владивостока. Наблюдался урок по физической культуре в 2 классе, тема урока «Физическая подготовка детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре во 2 классе.

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре во 2 классе, тема урока «Физическая подготовка детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо»;

2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б).

Для решения второй задачи нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 3).

Также, была проведена фотосъемка (скриншоты) наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

Таблица 2 – Протокола педагогического наблюдения

Анализ секционного занятия по тхэквондо

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение): МБОУ «СОШ №19» г. Владивостока.

Дата и время проведения урока: 24.04.2024 16:00

Ф.И.О. проводящего урок: Пось Иван Фёдорович

Данные о занимающихся (Класс 2, мальчиков 9, девочек 2)

Тема урока: «Физическая подготовка детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо».

Задачи урока:

1. Образовательная: организация занимающихся без партнера на месте и в движении.
2. Воспитательная: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями.
3. Оздоровительная: использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учётом возраста занимающихся, укрепление осанки.

4. Развивающая: развитие физических качеств

Используемый инвентарь: гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастическая скамейка, защита, защитные шлемы.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Веселова Ксения Михайловна

Группа: БПО-22-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1	Строевые упражнения	1 мин	низкий	30
2	Ходьба	30 сек	низкий	30
3	Упражнения в ходьбе	30 сек	средний	60
4	Бег	30 сек	средний	60
5	Специально беговые упражнения	4 мин 30 сек	средний	60
6	ОРУ в колоннах	10 мин	низкий	60
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 17,00	Средний результат интенсивности в 50%	
Основная часть				
7	Выполнение технических элементов	15 мин	высокий	80
8	Выполнение упражнений, направленных на развитие силы	10 мин	высокий	80

9	Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости	10 мин	низкий	60
Количество учебных заданий		Сумма (мин) 35	Преимущественная интенсивность 63,6%	
Заключительная часть				
10	Упражнения, направленные на внимание	3	низкий	30
11	Упражнения, направленные на расслабление	3	низкий	30
12	Подведение итогов	2	низкий	30
Количество учебных заданий		Сумма (мин) 8	Преимущественная интенсивность 30%	
Общее количество учебных заданий _____		Общая сумма (мин) 60	Общая преимущественная интенсивность: средне-низкий	

Также, была проведена фотосъёмка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 9).

Таблица 2 – Содержание показателей педагогического наблюдения обработанные методами математической статистики

Номер учебного задания по ходу урока	Объём (время взаимодействия)		Интенсивность (темп, напряжённость)	
1	60 сек	60	низкий	30
2	40 сек	40	низкий	30
3	120 сек	120	средний	60
5	180 сек	180	средний	60
6	240 сек	120	средний	60
7	300 сек	300	средний	60
8	200 сек	200	высокий	80
9	120 сек	120	высокий	80
10	100 сек	100	средний	60
11	60 сек	60	низкий	30

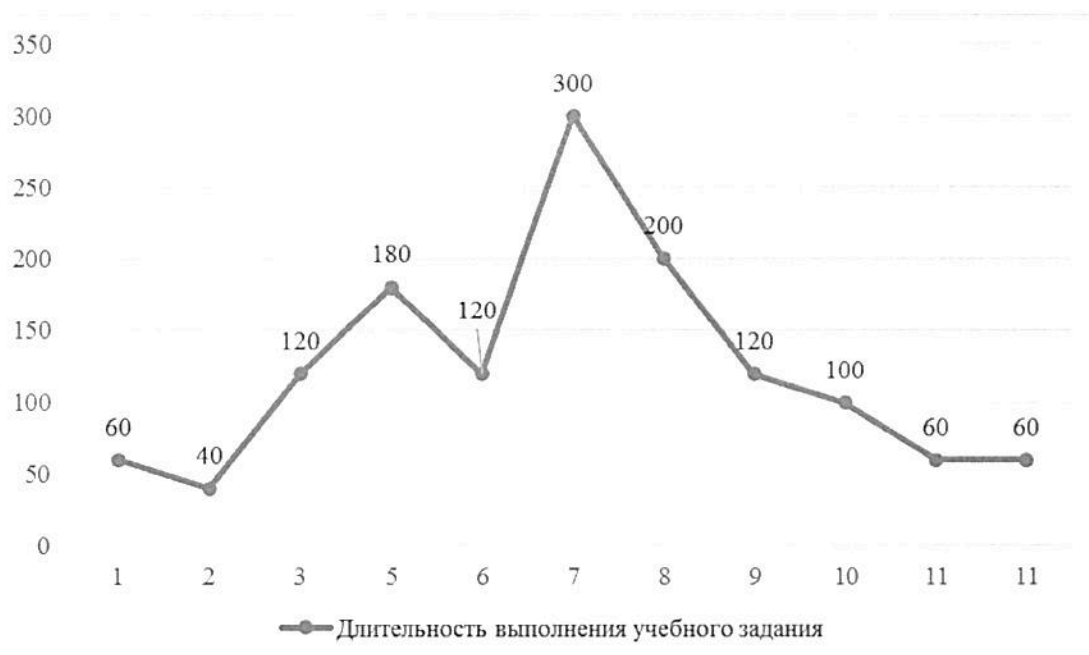


Рисунок 9 – Динамика длительности выполнения учебного задания на секционном занятии по тхэквондо во 2 классе по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет»

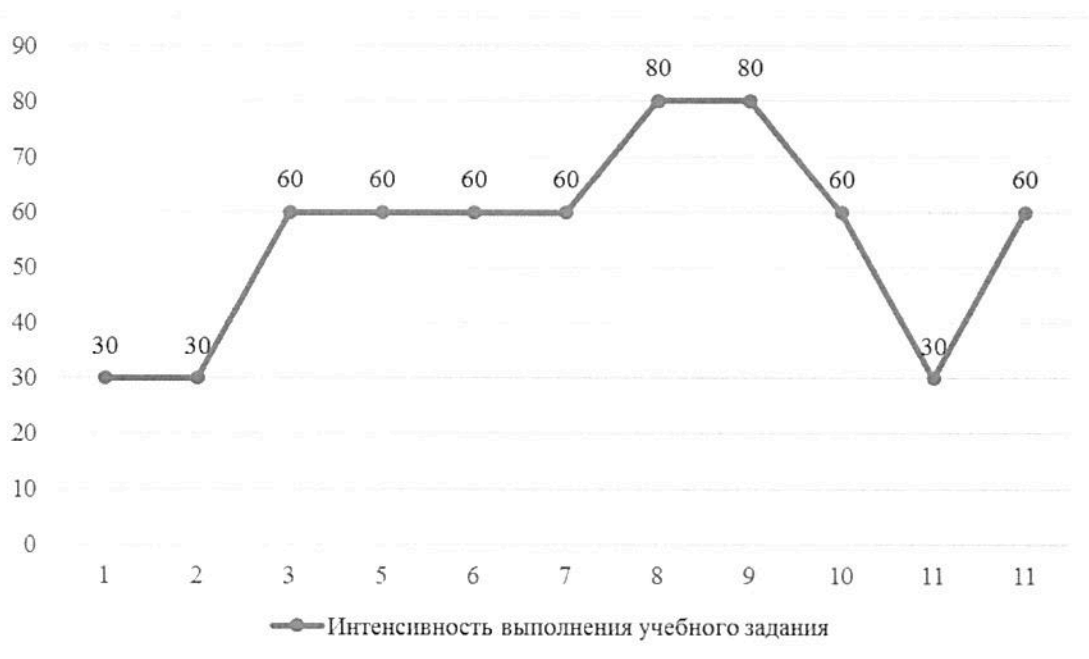


Рисунок 10 – Динамика интенсивности выполнения учебного задания на секционном занятии по тхэквондо во 2 классе по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет»

На рисунке 9 изображена динамика длительности выполнения учебного задания на занятии по тхэквондо во 2 классе по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет». В подготовительной части учебно-тренировочного занятия самое продолжительное выполнение задания относится к ОРУ в колоннах – 10 минут, а в основной части учебно-тренировочного занятия – выполнение технических элементов тхэквондо 15 минут.

На рисунке 10 изображена динамика интенсивности выполнения учебного задания на занятии по тхэквондо во 2 классе по теме «Влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет». Проанализировав данные можно сделать выводы, что интенсивность выполнения учебных заданий приходится на учебное задание №7 «Выполнение технических элементов» и учебное задание №8 «Выполнение упражнений, направленных на развитие силы». Интенсивность учебно-тренировочного занятия – средняя.

Список литературы по разделу

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. Москва.: Физкультура и спорт, 2016. – 128 с.
5. Винер И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : метод. пособие : 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова ; под ред. И.А. Винер. – М.: Просвещение, 2012. – 200 с.
8. Григорьев, О. А. Физическое воспитание в учреждениях: учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.
9. Грядкина, Т. С. Образовательная область «Физическая культура»: методический комплект программы «Детство» / Т. С. Грядкина, А. Гогоберидзе. СПб.: Детство-Пресс, 2018. – 160 с.
10. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания школьников: учеб. Пособие для академического бакалавриата / Т. П.Завьялова, И. В. Стародубцева — 2-е изд. — Тюменский государственный университет. — М.: Издательство Юрайт, 2019 — 350 с
13. Короткова, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебнометодическое пособие / Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
14. Морозова, Л. Д. Физическое развитие: методическое сопровождение детей и педагогов: учебное пособие / автор-сост. Л.Д. Морозова. – М: МГПУ, 2017. – 168 с.

15. Новикова, И. В. Организация формирования и развития физической культуры детей школьного возраста : учебно-методическое пособие / И. В. Новикова, Л. Н. Крючкова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 64 с.

19. Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 165-170

1.Этикет тхэквондо, 2017. – Режим доступа: URL: <https://taekwondosev.ru/etiket> (дата обращения: 19.05.2024).

2.Этикет тхэквондо, 2017. – Режим доступа: URL: <https://taekwondosev.ru/etiket> (дата обращения: 19.05.2024).

Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы исследовали влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет».

1. В результате анализа научно-методической литературы мы рассмотрели физическое воспитание детей младшего школьного возраста в образовательных организациях. В государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях занятия по тхэквондо необходимо проводить с определением особенностей для каждой группы, постепенно увеличивая объём нагрузки. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно с учетом их мотивации к достижениям. Всестороннее развитие детей 6-8 лет формируется в комплексе с физическим воспитанием и с духовным развитием. Во время занятий важно акцентировать внимание на всестороннее развитие двигательных способностей, так как это является основой для развития лидерских качеств в дальнейшем у ребенка.

2. В результате анкетного опроса удалось выяснить, что упражнения на гибкость хорошо влияют на развитие и физические качества ребёнка. По словам респондентов, занятия тхэквондо положительно влияют на развитие двигательных способностей. Полученные результаты показали, что дети, которые занимаются тхэквондо имеют высокий уровень физической подготовленности. Тренеры отмечают о необходимости введения тхэквондо в учебную программу по физической культуре.

3. Педагогическое наблюдение за секционным занятием по тхэквондо показало, что методика проведения занятия, содержащего упражнения направленные на развитие двигательных способностей включают неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребёнка. На данных занятиях преобладают соревновательный и игровой методы спортивной тренировки, так как они повышают эмоциональность и интерес детей к занятиям.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. Москва.: Физкультура и спорт, 2016. – 128 с.
2. Бахвалова, Е. С. Физические и психические особенности детей дошкольного возраста в перспективе обучения / Е. С. Бахвалова. – Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 436-438.
3. Бобомуродов, Н.Ш. Структуры физической подготовленности курашистов / Н.Ш. Бобомуродов // Вестник науки и образования – 2020. – Т. 1. – №4. – С. 44.
4. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно- оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. – 120 с
5. Винер И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : метод. пособие : 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова ; под ред. И.А. Винер. – М.: Просвещение, 2012. – 200 с.
6. Возрастные особенности детей 5-6 лет, 2015. – Режим доступа: URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/12/19/vozzrastnyeosobennosti-detey-5-6-let> (дата обращения: 19.05.2022)
7. ГОСТ Р 52024-2003 [Электронный ресурс]: Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/gost-r-52024-2003> (дата обращения: 19.05.2024).
8. Григорьев, О. А. Физическое воспитание в учреждениях: учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.
9. Грядкина, Т. С. Образовательная область «Физическая культура» : методический комплект программы «Детство» / Т. С. Грядкина, А. Гогоберидзе. СПб.: Детство-Пресс, 2018. – 160 с.
10. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания школьников: учеб. Пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева — 2-е изд. — Тюменский государственный университет. — М.: Издательство Юрайт, 2019 — 350 с
11. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарнопедагогический государственный университет. – 2-е эл. изд. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с.
12. Карпов М.А. Специальные способности тхэквондистов в модели соревновательных

действий // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 04 (58) Часть 3. С. 29-31. URL: <https://researchjournal.org/pedagogy/specialnye-sposobnosti-txekvondistov-modelisorevnovatelnyx-dejstvij> (дата обращения: 25.05 2024).

13.Короткова, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебнометодическое пособие / Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.

14.Морозова, Л. Д. Физическое развитие: методическое сопровождение детей и педагогов: учебное пособие / автор-сост. Л.Д. Морозова. – М: МГПУ, 2017. – 168 с.

15.Новикова, И. В. Организация формирования и развития физической культуры детей школьного возраста : учебно-методическое пособие / И. В. Новикова, Л. Н. Крючкова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 64 с.

16.Правдов, М.А. Уроки физической культуры. 1-4 / М. А. Правдов. – М.: ИЛЕКСА, 2009. – 160 с.

17.Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148-15.

18.Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.

19.Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 165-170

20.Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок (часть II) / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 177-182.

21.Физическое развитие дошкольников в соответствии с ФГОС, 2021. – Режим доступа: URL: <https://raguda.ru/vs/fizicheskoe-razvitie-doshkolnikov-vsootvetstviu-s.html> (дата обращения: 09.05.2024).

22.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

23.Шомуратов А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов //

Молодой ученый. 2017. №12. С. 592-596. URL: <https://moluch.ru/archive/146/41032/> (дата обращения: 25.05.2024).

24.Этикет тхэквондо, 2017. - Режим доступа: URL: <https://taekwondosev.ru/etiket> (дата обращения: 19.05.2024).

Приложения

Приложение А

Анкета. Уважаемые коллеги! С целью выявления влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет по результатам анкетирования просим Вас ответить на следующие вопросы.

Анкетирование анонимное! Для обработки информации необходимо обязательно дать ответы на все вопросы, представленные в анкете.

Разработчик опроса

Студентка БПО-22-ФК1

Веселова Ксения Михайловна

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа			
1	Ваша квалификация	Тренер высшей квалификационной категории	Тренер первой квалификационной категории	Тренер второй квалификационной категории	Свой ответ
2	Стаж работы тренером	Свой ответ			
3	Есть ли у Вас опыт работы с детьми возрастом 6-8 лет, занимающимися тхэквондо?	Да, есть	Не имею		
4	Как Вы считаете можно ли включать тхэквондо в школьную программу (на уроках физической культуры)?	Да, считаю это необходимым	Нет, это не необходимо	Свой ответ	
5	Какие двигательные способности развиваются на тренировочных	Свой ответ			

	занятиях по тхэквондо?				
6	Какие двигательные способности Вы развивает у детей 6-8 лет?	Свой ответ			
7	Какой уровень физической подготовленности и у Ваших подопечных? Исходя из результатов тестирования.	Высокий	Средний	Низких	Свой ответ
8	Есть ли спортивный разряд у Ваших подопечных? Укажите наивысший разряд воспитанника.	Да, есть	Не имеют	Свой ответ	

Приложение Б

Анализ секционного занятия по тхэквондо

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение): МБОУ «СОШ №19» г. Владивостока

Дата и время проведения урока: 24.04.2024 16:00

Ф.И.О. проводящего урок: Пось Иван Фёдорович

Данные о занимающихся (Класс 2, мальчиков 9, девочек 2)

Тема урока «Физическая подготовка детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо».

Задачи урока:

1. Образовательная: организация занимающихся без партнера на месте и в движении.
2. Воспитательная: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями.
3. Оздоровительная: использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учётом возраста занимающихся, укрепление осанки.
4. Развивающая: развитие физических качеств.

Используемый инвентарь: гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастическая скамейка,

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Веселова Ксения Михайловна

Группа: БПО-22-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1	Строевые упражнения	1 мин	низкий	30
2	Ходьба	30 сек	низкий	30
3	Упражнения в ходьбе	30 сек	средний	60
4	Бег	30 сек	средний	60
5	Специально беговые упражнения	4 мин 30 сек	средний	60
6	ОРУ в колоннах	10 мин	низкий	60
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 17,00	Средний результат интенсивности в 50%	
Основная часть				

7	Выполнение технических элементов	15 мин	высокий	80
8	Выполнение упражнений, направленных на развитие силы	10 мин	высокий	80
9	Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости	10 мин	низкий	60
Количество учебных заданий		Сумма (мин) 35	Преимущественная интенсивность 63,6%	
Заключительная часть				
10	Упражнения, направленные на внимание	3	низкий	30
11	Упражнения, направленные на расслабление	3	низкий	30
12	Подведение итогов	2	низкий	30
Количество учебных заданий		Сумма (мин) 8	Преимущественная интенсивность 30%	
Общее количество учебных заданий		Общая сумма (мин) 60	Общая преимущественная интенсивность: средне-низкий	

Также, была проведена фотосъёмка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В)

Положение В



Рисунок В.1 – Подготовительная часть тренировочного занятия по тхэквондо



Рисунок В.2 – Основная часть тренировочного занятия по тхэквондо



Рисунок В.3 – Заключительная часть тренировочного занятия по тхэквондо