

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и
физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет

БПО-22-ФК1-№183928.263-а. 6. 000. КР

Студент

гр. БПО-22-ФК1



К.М. Веселова

Руководитель

к.пед.н., доцент



Г.И. Высовень

Владивосток 2025

Директор института физической
культуры и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-22-ФК1
Веселовой Ксении Михайловны
Ф.И.О. полностью
89004279933,
ksenya.veselova.04@mail.ru
Контактная информация студента:
тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы
Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую
подготовленность обучающихся 6-8 лет

Назначить научным руководителем
К.пед.н., доцент, Высовень Галину Ивановну
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  / Веселова К.М.
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  / Высовень Г.И.
(инициалы, фамилия)

Дата «30» мая 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студента Веселова К.М.

Тема курсовой работы

Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую
подготовленность обучающихся 6-8 лет

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Изучить научно-методическую, публицистическую литературу по проблеме исследования личностного развития и физической подготовленности обучающихся 6-8 лет.
 2. Изучить потенциал занятий тхэквондо для развития физических способностей школьников 6-8 лет.
 3. Охарактеризовать психофизические особенности обучающихся 6-8 лет
- Основные источники информации, используемые для разработки темы:
1. Танцура М.Н., Схаляхо Ю.М., Бугаец Я.Е. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024.

Срок представления работы 09 июня 2025 г.

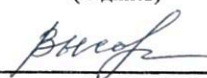
Дата выдачи задания 09 февраля 2025 г.

Студент Веселова К.М.
(Ф.И.О.)



(подпись)

Руководитель КР Высовень Г.И.
(Ф.И.О.)



(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Веселовой Ксении Михайловны
группы БПО-22-ФК1

Тема Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую
подготовленность обучающихся 6-8 лет

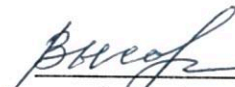
№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.2025	<i>выполнено</i>
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	09.02.2025 09.03.2025	<i>выполнено</i>
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	09.03.2025	<i>выполнено</i>
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	09.04.2025	<i>выполнено</i>
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	09.04.2025	<i>выполнено</i>
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	09.05.2025	<i>выполнено</i>
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	15.05.2025	<i>выполнено</i>
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	20.05.2025- 08.05.2025	<i>выполнено</i>
9	Защита Курсовой работы	09.06.2025	

Студент Веселова К.М.
(Ф.И.О.)


(подпись)

09 февраля 2025 г.

Руководитель КР Высовень Г.И.
(Ф.И.О.)


(подпись)

09 февраля 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М. направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как в рамках реализации ФГОС одним из требований к современным урокам является личностное развитие и физическая подготовленность обучающихся.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - изучения научно-методической литературы по проблеме влияния занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 71%.

Таким образом оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

Руководитель к.пед.н., доцент кафедры ФОСР  /Высовень Г.И./

Справка о проверке на наличие заимствований



Имя файла: БПО-22-ФК1 Веселова Ксения_KP_05.06.2025.docx

Автор: Веселова К.М.

Заглавие: Влияние занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет

Год публикации: 2025 Комментарий: Не указан Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссики, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **71%**

Оригинальные фрагменты: 70,70%

Обнаруженные заимствования: 20,27%

Цитирование: 9,03%



Работу проверил: Высовень Г.И.

Дата: 06.06.2025

Подпись:

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы влияния занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет	5
1.1 Психолого-педагогические подходы к развитию физической подготовленности обучающихся 6-8 лет средствами тхэквондо	5
1.2 Педагогический опыт влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет	8
1.3 Психофизические особенности обучающихся 6-8 лет	18
Список использованных источников	25

Введение

Актуальность исследования. В возрасте 6-8 лет дети находятся на стадии активного физического и моторного развития. Занятия тхэквондо могут способствовать улучшению физических показателей обучающихся этого возраста, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Кроме того, в последние годы наблюдается рост интереса к восточным единоборствам, включая тхэквондо. Изучение его влияния на детей может способствовать популяризации этого вида спорта и привлечению новых участников. Таким образом, данное исследование имеет как практическое, так и теоретическое значение, способствуя улучшению физической подготовленности и общего развития детей в возрасте 6-8 лет.

Проблема исследования: основным вопросом, который мы стремились разрешить в своем исследовании, является использование занятий по тхэквондо для обучающихся 6-8 лет в целях развития их физической подготовленности.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования: теоретические основы развития физической подготовленности обучающихся 6-8 лет в ходе занятий тхэквондо.

Цели исследования: теоретическое обоснование развития физических способностей школьников 6-8 лет в ходе занятий тхэквондо.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия тхэквондо положительно влияют на развитие физических способностей школьников 6-8 лет.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1 Выявить состояние проблемы по применению занятий тхэквондо для развития физических способностей школьников 6-8 лет по результатам анализа литературных источников.

2 Изучить потенциал занятий тхэквондо для развития физических способностей школьников 6-8 лет.

3 Изучить психофизиологические особенности школьников 6-8 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методических литературных источников;
- обобщение;
- абстрагирование.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения собранного материала для подготовки выпускной квалификационной работы.

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки применения занятий тхэквондо для развития физических способностей обучающихся 6-8 лет.

Организация исследования.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы применения занятий по тхэквондо для развития физических способностей обучающихся 6-8 лет.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будут разработаны внеурочные занятия по тхэквондо для развития физических способностей школьников 6-8 лет.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий по тхэквондо для развития физических способностей школьников 6-8 лет.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение в практику результатов будет осуществляться в процессе работы со школьниками 6-8 лет в условиях МОУ СОШ г. Владивосток.

Структура и объём работы. Работа включает введение, три раздела, заключение, список использованных источников.

Глава 1. Теоретические основы влияния занятий тхэквондо на личностное развитие и физическую подготовленность обучающихся 6-8 лет

1.1 Психолого-педагогические подходы к развитию физической подготовленности обучающихся 6-8 лет средствами тхэквондо

Исследования влияния тхэквондо на физическую подготовленность школьников ведутся уже несколько десятилетий. В 1980-е годы прошлого века началось активное изучение восточных единоборств в контексте физической культуры и спорта. Исследования начали фокусироваться на различных аспектах, включая влияние занятий тхэквондо на физическую подготовленность, координацию и развитие моторных навыков у детей. Например, можно привести работу Л.Д. Назаренко «Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одной из сторон гармоничного развития личности».

В конце XX века исследования стали более систематическими, и появились первые научные публикации, посвященные тхэквондо и его влиянию на здоровье и физическую подготовленность детей. Учёные начали проводить эксперименты и анализировать данные о физическом состоянии юных спортсменов. Здесь можно назвать работу В.С. Агеева «Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо».

В начале XXI столетия с развитием науки и технологий исследования стали более глубокими и разнообразными. Появились работы, посвященные не только физическим аспектам, но и психологическим и социальным эффектам занятий тхэквондо. В это время также увеличилось количество исследований, проводимых в разных странах, что позволило сравнить результаты и выявить общие тенденции. Здесь можно привести работы таких авторов, как А.С. Кузнецов и А.Н. Лукьянов [1], И.А. Ковальская и Н.Л. Умерова [2], Ю.И. Довганич [3], а также многих других.

В последние годы наблюдается рост интереса к изучению влияния тхэквондо на детей и подростков в контексте их общего развития, включая физическую подготовленность, психоэмоциональное состояние и социальные навыки. Исследования продолжают углубляться, включая новые методологии и подходы, как, к примеру, в работах А.А. Салимовой [4], Д.В. Свириденко [5], Н.В. Лукьянченко [6].

Таким образом, исследования влияния тхэквондо на физическую подготовленность школьников имеют долгую историю, и с каждым годом они становятся все более актуальными и разнообразными. Это позволяет лучше понять, как занятия этим видом спорта могут способствовать развитию детей

Далее необходимо осветить понятие «физической подготовленности». Ее рассматривают многие исследователи, к примеру, такие авторы, как Р.Р. Вахитов и А.В. Емельянов [7], Н.В. Гаврилова и И.В. Бойчук [8]. Физическая подготовленность обучающихся в возрасте 6-8 лет является важным аспектом их общего развития. В этот период жизни дети активно растут и развиваются, что делает физическую активность особенно актуальной. Физическая подготовленность включает в себя множество компонентов, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Эти показатели помогают детям не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Сила – один из ключевых показателей физической подготовленности. В возрасте 6-8 лет дети начинают осваивать различные физические упражнения, которые развивают их мышечную силу. Это может включать отжимания, подтягивания и другие упражнения с собственным весом. Выносливость, в свою очередь, позволяет детям дольше заниматься физической активностью без усталости. В этом возрасте дети могут участвовать в различных играх и соревнованиях, что способствует развитию их выносливости.

Гибкость также играет важную роль в физической подготовленности. Дети, обладающие хорошей гибкостью, имеют меньший риск травм при выполнении физических упражнений. Развитие гибкости можно достичь через растяжку и занятия спортом, такими как гимнастика или танцы. Координация движений – еще один важный аспект, который помогает детям выполнять сложные физические задачи. Она формируется через игры, которые требуют быстроты реакции и точности движений.

Кроме того, физическая подготовленность включает в себя такие показатели, как скорость и ловкость. Скорость позволяет детям быстро перемещаться, что важно в спортивных играх. Ловкость же помогает им маневрировать и изменять направление движения. Эти качества развиваются через активные игры и спортивные занятия.

Для определения уровня развития физической подготовленности используются различные тестовые методики. Так, доктор педагогических наук В.И. Лях в комплексной программе по физической культуре предлагает такие тесты, как прыжок в длину с места, бег 30 м с высокого старта, 6-минутный бег, наклон вперед из положения седа, челночный бег 3x10 м, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) [9].

Важно отметить, что физическая подготовленность зависит не только от физических упражнений, но и от общего образа жизни ребенка. Правильное питание, достаточный сон и активный отдых способствуют улучшению физической формы. Родители и учителя играют ключевую роль в формировании привычек, связанных с физической активностью. Они должны поощрять детей заниматься спортом и вести активный образ жизни.

Согласно исследованиям, «регулярные физические нагрузки положительно влияют на когнитивные функции детей» [10]. Физическая активность способствует улучшению концентрации и памяти. Это особенно важно для школьников, которые начинают осваивать новые учебные предметы. Физическая подготовленность также влияет на эмоциональное состояние детей. Активные занятия помогают им справляться со стрессом и повышают общее настроение.

Важным аспектом является и то, что физическая подготовленность формирует у детей уверенность в себе. Достижения в спорте способствуют развитию положительной самооценки. Дети, которые активно занимаются спортом, чаще проявляют инициативу и стремление к новым достижениям. Важно, чтобы физическая активность была разнообразной и интересной для детей. Это поможет удержать их внимание и желание заниматься спортом.

Регулярные уроки физкультуры, спортивные секции и мероприятия способствуют развитию физической подготовленности. Учителя физической культуры должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, чтобы создать оптимальные условия для их роста и развития. Важно, чтобы занятия физической культурой были не только полезными, но и увлекательными.

Итак, физическая подготовленность школьников 6-8 лет является многогранным понятием, которое включает в себя различные показатели. Сила, выносливость, гибкость, координация, скорость и ловкость – все эти качества важны для гармоничного развития ребенка. Физическая активность способствует не только физическому, но и эмоциональному и социальному развитию. Поддержка со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в формировании у детей положительного отношения к спорту. В конечном итоге, физическая подготовленность закладывает основу для здоровья и успешной жизни в будущем.

1.2 Педагогический опыт влияния занятий тхэквондо на физическую подготовленность школьников 6-8 лет

Развитие физической подготовленности у школьников 6-8 лет – это важная задача, стоящая перед педагогами. В этом возрасте дети активно растут и развиваются, и физическая активность играет ключевую роль в их общем развитии. Разнообразные методы и средства, используемые для этой цели, могут значительно повлиять на формирование физической культуры у детей.

Одним из основных методов является игровая деятельность. Игры не только развлекают детей, но и способствуют развитию координации, силы и выносливости. Спортивные игры, такие как футбол, волейбол и баскетбол, помогают детям научиться работать в команде и развивать социальные навыки. Кроме того, игровые элементы можно внедрять и в занятия физической культурой, что делает их более увлекательными.

Другим важным методом является использование гимнастики. Гимнастические упражнения помогают развить гибкость, силу и координацию движений. Включение гимнастики в ежедневные занятия способствует улучшению осанки и укреплению мышечного корсета. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать упражнения под его уровень подготовки.

Физические тренировки на свежем воздухе также играют значительную роль в развитии физических способностей. Прогулки, спортивные игры на улице и занятия в парке способствуют не только физическому, но и психоэмоциональному развитию. Свежий воздух и солнечный свет положительно влияют на общее состояние здоровья детей, укрепляя иммунитет.

Методика использования спортивных секций является еще одним эффективным способом. Запись детей в секции по интересам, будь то тхэквондо, плавание или легкая атлетика, позволяет им развивать специфические физические качества. Тренировки под руководством опытных тренеров помогают детям освоить технику выполнения упражнений и повысить уровень физической подготовки.

Не менее важным является использование средств физической активности в образовательном процессе. Внедрение физкультминуток в учебный процесс помогает детям переключаться и восстанавливать концентрацию. Эти короткие перерывы для физической активности способствуют улучшению успеваемости и повышению общей работоспособности.

Разнообразие видов физической активности также способствует развитию физических способностей. Занятия танцами, боевыми искусствами или акробатикой развивают не только физические качества, но и творческие способности детей. Это позволяет каждому ребенку найти свой интерес и мотивировать его к занятиям спортом.

Использование современных технологий также может быть полезным. Видеоуроки и онлайн-тренировки делают физическую активность более доступной и интересной. Дети могут заниматься в удобное для них время, что способствует формированию привычки к регулярным физическим нагрузкам.

Также важно учитывать психоэмоциональную составляющую. Мотивация и поддержка со стороны родителей и педагогов играют ключевую роль в развитии физических способностей. Положительное подкрепление и encouragement помогают детям преодолевать трудности и достигать новых высот.

Здоровый образ жизни должен стать частью повседневной жизни детей. Правильное питание, режим дня и достаточное количество сна способствуют улучшению физической подготовки. Родители могут помогать детям, обеспечивая их сбалансированным питанием и создавая условия для активного отдыха.

Развитие физической подготовленности у младших школьников – это «комплексная задача, требующая использования различных методов и средств» [11]. Сочетание игр, гимнастики, спортивных секций и активностей на свежем воздухе создает оптимальные условия для физического развития. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать подходы к его потребностям.

Участие в местных спортивных мероприятиях, таких как соревнования или забеги, может стать отличной мотивацией для детей. Это не только даст возможность проявить себя, но и создаст чувство общности и командного духа.

Важно предлагать разные виды физической активности, это может быть всё: от танцев до плавания или боевых искусств. Чем больше вариантов, тем выше вероятность, что они найдут то, что им действительно нравится.

Использование игровых элементов в физической активности, таких как приложения с дополненной реальностью, может сделать занятия спортом более увлекательными. Например, игры, где нужно бегать или прыгать, чтобы достигать целей, могут значительно повысить мотивацию.

Развитие физической подготовленности у школьников 6-8 лет – это многогранный процесс, требующий внимания со стороны педагогов и общества в целом. Важно создать условия, которые способствуют не только физическому, но и психоэмоциональному

развитию детей. Физическая активность должна стать естественной частью жизни каждого ребенка, формируя у него привычку заботиться о своем здоровье и развивать свои способности. Сочетание различных методов, включая игровые формы, спортивные секции и использование технологий, поможет сделать занятия спортом интересными и увлекательными.

Таким образом, формируя у детей любовь к физической активности, мы закладываем основу для их здорового и успешного будущего

Так как средством развития физических способностей школьников 6-8 лет в теме курсовой работы выступает тхэквондо, то следует остановиться на описании данного вида спорта.

В.О. Цыганкова указывает, что «Тхэквондо – это корейский боевой олимпийский вид спорта, искусство, заключающееся в использовании своего тела в роли оружия» [12, с. 132]. Это корейское боевое искусство, которое сочетает в себе элементы самозащиты, физической активности и философии. Данный вид спорта стал популярным во всем мире благодаря своей динамичности и эффектности. Основой тхэквондо являются удары ногами, которые выполняются с высокой скоростью и точностью. В отличие от многих других единоборств, тхэквондо акцентирует внимание на ногах, что делает его уникальным.

А.Д. Сергиенко упоминает, что «сам термин появился только в 1995 году, когда вновь стали возрождать корейскую систему единоборств. В переводе, слово «тхэквондо» означает «искусство руки и ноги» (тхэ – удар ногой, квон – удар рукой, до – путь)» [13, с. 1]. Тхэквондо делится на несколько стилей, среди которых наиболее известны WTF (World Taekwondo Federation) и ITF (International Taekwon-Do Federation). Каждый стиль имеет свои особенности и правила, но в целом они направлены на развитие физической силы и гибкости. В тхэквондо важна не только техника, но и философия, основанная на уважении, дисциплине и самоконтроле.

Занятия тхэквондо способствуют улучшению физической формы. Спортсмены развивают силу, выносливость, гибкость и координацию. Регулярные тренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить общий уровень здоровья. Тхэквондо также является отличным способом снятия стресса, что особенно важно в современном мире.

Тхэквондо подходит для людей всех возрастов. Дети могут начать заниматься этим видом спорта с раннего возраста, что помогает им развивать уверенность в себе и дисциплину. Подростки и взрослые также находят в тхэквондо возможность не только

заниматься спортом, но и научиться защищать себя. Многие занимаются тхэквондо ради самообороны, что делает этот вид спорта еще более актуальным.

Соревнования по тхэквондо проводятся на различных уровнях, начиная от местных турниров и заканчивая международными чемпионатами. Олимпийские игры, на которых тхэквондо стало официальным видом спорта, привлекли внимание миллионов зрителей. Соревнования по тхэквондо требуют от участников высокой концентрации и стратегического мышления. Судьи оценивают не только технику выполнения приемов, но и креативность и тактический подход.

Тхэквондо также способствует развитию командного духа. Несмотря на индивидуальный характер соревнований, спортсмены часто тренируются в группах, что создает атмосферу поддержки и дружбы. Тренировки помогают наладить связи с единомышленниками и развить социальные навыки. Кроме того, тхэквондо учит уважению к соперникам и тренерам, что является важной частью философии этого боевого искусства.

Одним из ключевых аспектов тхэквондо является система поясов, пишет А.Д. Кулемзина [14, с. 78]. Каждый пояс символизирует уровень мастерства и знаний спортсмена. Процесс получения нового пояса требует упорства и трудолюбия. Это создает дополнительные мотивации для спортсменов и помогает им ставить перед собой цели. Достижение нового уровня мастерства приносит радость и уверенность в своих силах.

Философия тхэквондо включает в себя пять основных принципов: вежливость, честность, упорство, самообладание и дух неуступчивости. Эти принципы помогают спортсменам не только в спорте, но и в повседневной жизни. Тхэквондо учит справляться с трудностями и преодолевать преграды. Это важно как в тренировочном процессе, так и вне его.

Тхэквондо также активно пропагандирует здоровый образ жизни. Занятия этим спортом помогают развить привычку к регулярной физической активности. Спортсмены учатся правильно питаться и заботиться о своем здоровье. Это особенно важно в условиях современного общества, где уровень физической активности снижается.

Существуют также различные формы тхэквондо, такие как тхэквондо вольного стиля, которое включает в себя элементы других боевых искусств. Это позволяет спортсменам разнообразить свои тренировки и развивать новые навыки. Тхэквондо становится не только спортом, но и образом жизни, который включает в себя постоянное обучение и самосовершенствование.

Итак, тхэквондо является уникальным видом спорта, который сочетает в себе физическую активность, философию и самозащиту. Он подходит для людей всех возрастов и уровней подготовки. Занятия тхэквондо способствуют развитию физических и социальных навыков, а также помогают справляться со стрессом. Этот вид спорта вдохновляет миллионы людей по всему миру и продолжает набирать популярность. Тхэквондо – это не просто спорт, это образ жизни, который формирует характер, дисциплину и уверенность в своих силах.

Тхэквондо также активно используется в образовательных учреждениях. Многие школы предлагают занятия этим боевым искусством как часть физического воспитания. Это помогает школьникам не только развивать физические навыки, но и учиться работать в команде, уважать других и справляться с трудностями.

В последние годы тхэквондо стало популярным среди женщин, что способствует росту равноправия в спорте. Женщины, занимающиеся тхэквондо, становятся образцами для подражания, вдохновляя других девушек заниматься спортом и развивать свои навыки. Это открывает новые горизонты и возможности для женщин в мире боевых искусств.

Тхэквондо также активно участвует в благотворительных мероприятиях и социальных проектах. Спортсмены часто организуют мастер-классы для детей из неблагополучных семей или проводят занятия для людей с ограниченными возможностями. Это помогает распространить идеи уважения, дружбы и поддержки в обществе.

Кроме того, тхэквондо, как было сказано выше, имеет свои корни в корейской культуре, и его изучение помогает лучше понять традиции и философию этой страны. Многие школы тхэквондо включают в свои программы элементы корейского языка и культуры, что делает занятия более насыщенными и интересными.

Итак, тхэквондо – это не просто боевое искусство, а комплексный подход к физическому и духовному развитию. Оно помогает людям всех возрастов стать сильнее, увереннее и более дисциплинированными. Тхэквондо учит уважению, самоконтролю и работе в команде, что делает этот вид спорта важным не только для физического, но и для личностного роста.

Следует отметить, что внеурочные занятия по тхэквондо в школе регулируются такими нормативно-правовыми актами, как ФЗ «О физической культуре и спорте» [15], Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» [16],

который утверждает федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Надо сказать, что тема применения внеурочных занятий по тхэквондо для развития тех или иных физических качеств школьников часто поднимается в исследованиях. К примеру, Г.А. Рябов с соавторами в работе «Влияние занятий тхэквондо на координационные способности подростков 12-14 лет» подвергают всестороннему исследованию влияния занятий тхэквондо ВТФ на координационные способности подростков в возрасте 12-14 лет. Особое внимание уделяется спецификам тренировочного процесса, включая выбор упражнений и методик, которые способствуют улучшению координации. В статье представлена разработанная специализированная методика оценки и развития координационных навыков, а также практические рекомендации для тренеров, которые помогут оптимизировать тренировочный процесс и повысить эффективность занятий [17].

К.Р. Миляева и М.М. Акиндинова в работе «Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10-12 лет» пишут, что в практике подготовки спортсменов к соревнованиям высокого уровня большое значение имеет специальная физическая подготовка, а именно применение разнообразных средств и методов, которые используют в своей практике спортсмены высокого класса на тренировках, предшествующих соревнованиям. В статье представлены результаты исследования, проведенного с участием учеников первого года обучения и более одного года обучения по тхэквондо, в ходе которого использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математико-статистической обработки данных. В процессе исследования авторами было выявлено, что влияние воспитания гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет имеет очень большое значение, так как в тхэквондо это берется за основу ударов в голову и даже ударов в корпус. Авторы отмечают, что при пониженной гибкости спортсмены во время боя теряют большую часть сил. С учетом полученных данных показана возможность планировать направленность нагрузок, повысить качество тренировок и необходимость уделять больше внимания растяжке на тренировке [18].

Н.А. Стаценко в работе «Влияние занятий тхэквондо на морфофункциональные показатели обучающихся 11-12 лет» рассматривает особенности влияния занятий различными версиями тхэквондо на морфофункциональные показатели мальчиков 11-12 лет. Автором выявлено что учебно-тренировочный процесс тхэквондистов версии ИТФ

больше оказывает воздействие на морфофункциональные показатели, чем специализация по дисциплине ВТФ [19].

Л.М. Ахметова и А.Г. Сергеева в работе «Влияние тхэквондо на развитие скоростно-силовых способностей детей 10-12 лет» пишут, что «тхэквондо является видом спорта, который удивляет своей динамичностью и зрелищностью, именно поэтому родители выбирают данный вид восточных единоборств для своих детей с целью улучшения и развития физического состояния... Тхэквондо – это многообразие двигательных действий, которые отвечают, как за обучение новым двигательным процессам детей, так и за развитие скорости, силы, координации, гибкости и ловкости. Занимаясь данным видом спорта, дети смогут не только обучаться восточным единоборствам, но и подготавливать свой организм к окружающей среде и в более короткие сроки достигать результатов» [20, с. 52].

А.С. Колистратов А.С., Н.В. Ячменев и А.М. Фомина в работе «Влияние дополнительных занятий по тхэквондо на физическую подготовленность дошкольников 6-7 лет» справедливо указывают, что «современное поколение дошкольников всё чаще подвергаются факторам гиподинамии со стороны внешней среды. При поступлении в школьные образовательные учреждения всё больше сложности у детей вызывает усвоение и выполнение регламентированной школьной программы. Это обоснованно тем, что программа по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях не позволяет организму ребёнка в достаточной степени в виду того что не оказывает достаточного эффекта на показатели физической подготовленности» [21, с. 606]. Авторы считают, что посещение дополнительных занятий способно в большей степени развить показатели физической подготовленности и организм ребёнка и рассматривают в работе влияние дополнительных занятий по тхэквондо на показатели физической подготовленности детей 6-7 лет. Эту тему авторы продолжают в статье «Влияние подвижных игр с элементами тхэквондо на показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет» [22, с. 37], где ими описано исследование показателей тренированности дошкольников 6-7 лет, занимающихся по программе, включающей подвижные игры с элементами тхэквондо, и дошкольников, занимающихся по стандартной программе образовательного учреждения и установлена благоприятная динамика изученных показателей между группой дошкольников, занимающихся по программе, включающей игровые упражнения с элементами тхэквондо и группой, занимающейся по стандартной программе образовательного учреждения. Включение предлагаемой методики, считают ученые, «позволит в большей мере решить ряд

воспитательных и образовательных задач, а также будет оказывать достаточный тренировочный эффект».

Таким образом, исследования влияния тхэквондо на физическую подготовленность школьников имеют долгую и разнообразную историю, начиная с 1980-х годов. С каждым годом ученые все больше фокусируются на аспектах, касающихся как физического, так и психологического развития детей через занятия этим видом спорта. Тхэквондо способствует улучшению не только физических качеств, таких как сила, гибкость и координация, но и социальных навыков, таких как уважение и работа в команде. В последние годы наблюдается рост интереса к его влиянию на общее развитие детей, включая психоэмоциональное состояние. Кроме того, занятия тхэквондо помогают формировать у детей уверенность в себе и дисциплину, что является важным аспектом их личностного роста. Таким образом, тхэквондо представляет собой эффективное средство для комплексного развития физической и социальной подготовки школьников.

Организация внеурочных занятий по тхэквондо для школьников 6-8 лет – это задача, требующая внимательного подхода и креативности. В этом возрасте дети активно развиваются, и физическая активность играет важную роль в их общем развитии. Тхэквондо, как вид единоборства, не только способствует физической подготовке, но и развивает дисциплину и уверенность в себе.

Первым шагом в организации занятий является определение целей. Необходимо установить, какие именно физические качества необходимо развивать: силу, гибкость, координацию или выносливость. Эти цели должны быть реалистичными и достижимыми для детей этого возраста. Важно помнить, что занятия должны быть не только полезными, но и интересными.

Следующим этапом является создание структурированного расписания. Занятия могут проводиться два-три раза в неделю по 45-60 минут. Это позволит детям не перегружаться, но в то же время регулярно развивать свои навыки. Важно учитывать, что занятия должны быть разнообразными, чтобы удерживать интерес детей.

На каждом занятии следует начинать с разминки. Разминка помогает подготовить мышцы к физическим нагрузкам и снизить риск травм. Включение игровых элементов в разминку сделает её более увлекательной. Например, можно использовать эстафеты или игры с мячом, чтобы дети активно двигались и развивали координацию.

Основная часть занятия должна включать обучающие элементы. Это могут быть базовые техники тхэквондо, такие как удары, блоки и передвижения. Важно обучать детей правильной технике выполнения движений, чтобы они могли безопасно и эффективно

заниматься. Постепенно можно увеличивать сложность упражнений, вводя новые элементы.

Кроме того, важно уделять внимание развитию физических качеств. Например, можно включать в занятия специальные упражнения на силу, гибкость и выносливость. Использование различных тренажеров и снарядов, таких как маты, скакалки и гантели, поможет разнообразить тренировки и сделать их более эффективными.

Не менее важным является развитие командного духа. Включение парных упражнений и игр поможет детям научиться работать в команде и поддерживать друг друга. Это создаст дружескую атмосферу на занятиях и повысит мотивацию детей. Также стоит организовывать небольшие соревнования, чтобы дети могли проявить свои навыки и получить положительные эмоции.

Обратная связь – важный элемент организации занятий. Регулярное обсуждение успехов и достижений детей поможет им понимать, что они движутся в правильном направлении. Позитивное подкрепление и похвала за достижения будут способствовать повышению уверенности детей в своих силах.

Важным аспектом является безопасность. Тренеры должны следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения правильно и не рисковали получить травму. Использование защитного снаряжения, такого как перчатки и шлемы, также поможет предотвратить травмы во время тренировок и соревнований.

Нельзя забывать о необходимости включения в занятия элементарных знаний о тхэквондо, его истории и философии. Это поможет детям понять важность дисциплины и уважения в этом виде спорта. Занятия могут включать обсуждение принципов тхэквондо, таких как уважение к сопернику и стремление к самосовершенствованию.

Составление плана занятий на несколько месяцев вперед поможет тренерам организовать процесс более эффективно. Это позволит заранее определить темы и цели для каждого занятия, а также подготовить необходимые материалы и снаряжение. Периодические оценки прогресса детей помогут адаптировать план занятий в зависимости от их успехов.

Важно также вовлекать родителей в процесс. Информирование родителей о целях и задачах занятий, а также о достижениях их детей создаст дополнительную мотивацию. Можно организовывать открытые уроки, где родители смогут увидеть, чему их дети научились.

Стимулирование интереса к тхэквондо можно осуществлять через участие в соревнованиях и турнирах. Это не только повысит мотивацию детей, но и даст им

возможность проверить свои навыки на практике. Участие в соревнованиях также развивает у детей спортивный дух и умение справляться с волнением.

Регулярное обновление программы занятий поможет поддерживать интерес детей к тхэквондо. Надо вводить новые элементы, такие как акробатические трюки или элементы самообороны, чтобы занятия оставались увлекательными. Это также поможет развивать творческий подход к обучению и позволит детям проявлять свою индивидуальность.

Современные технологии могут значительно обогатить процесс обучения. Использование видеозаписей, где дети могут видеть свои ошибки и успехи, поможет им лучше понимать, как улучшить свои навыки. Также можно использовать приложения для отслеживания прогресса, которые позволят детям и родителям видеть результаты тренировок и достижения.

Надо помнить о важности восстановления после тренировок. Включение в занятия растяжки и дыхательных упражнений поможет детям расслабиться и предотвратить перенапряжение мышц. Обсуждение важности отдыха и восстановления также поможет детям понять, что забота о своем теле – это часть тренировочного процесса.

Организация внеурочных занятий по тхэквондо для детей 6-8 лет – это не только возможность развивать физическую подготовленность, но и способ формировать личность, развивать дисциплину и уверенность в себе. Используя разнообразные методы обучения, вовлекая родителей и создавая дружескую атмосферу, можно сделать занятия увлекательными и полезными. Главное – помнить, что в этом возрасте важно не только обучение технике, но и создание положительных эмоций, которые будут способствовать дальнейшему интересу к спорту.

Таким образом, развитие физических способностей у младших школьников является важной задачей, требующей комплексного подхода. Занятия тхэквондо могут значительно способствовать физическому, эмоциональному и социальному развитию детей, формируя у них уверенность, дисциплину и командный дух. Использование игровых элементов и разнообразных методов обучения делает занятия увлекательными и интересными для детей. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать программу под их потребности, что поможет поддерживать высокий уровень мотивации. Вовлечение родителей в процесс и организация соревнований также способствуют созданию положительной атмосферы и укрепляют интерес к занятиям. Таким образом, внеурочные занятия по тхэквондо могут стать основой для формирования здорового и успешного поколения.

1.3 Психофизические особенности обучающихся 6-8 лет

Психические особенности школьников в возрасте 6-8 лет специфичны, так как именно в этот период происходит значительное развитие личности ребенка. В этом возрасте дети начинают осознавать себя как отдельных индивидуумов. Е.О. Смирнова так пишет о детях этого возраста: «Они активно исследуют окружающий мир и стремятся понять свою роль в нем [23, с. 65]. Наиболее заметной особенностью этого возраста, считает автор, является высокая степень любознательности. Дети задают множество вопросов, стремясь узнать больше о природе, людях и явлениях. Это желание познавать мир способствует развитию их когнитивных навыков. В то же время, внимание детей в этом возрасте может быть непостоянным, и они могут быстро отвлекаться на новые стимулы.

Социальные взаимодействия становятся более сложными и разнообразными. Дети начинают формировать дружеские отношения, учатся работать в команде и делиться своими игрушками. Важно отметить, что в этом возрасте возникает потребность в одобрении сверстников и взрослых. Дети стремятся быть принятыми в группе, что может влиять на их самооценку.

В.Н. Белкина, описывая психическое развития учащихся 6-8 лет, пишет, что их «эмоциональная сфера также активно развивается. Дети могут испытывать широкий спектр эмоций, от радости до грусти. Они учатся распознавать и выражать свои чувства, что является важным этапом в их эмоциональном развитии. Однако иногда дети могут испытывать трудности с управлением своими эмоциями, что может приводить к конфликтам и недопониманию» [24, с. 76].

Важным аспектом психических особенностей детей 6-8 лет является их способность к воображению. Дети могут создавать сложные игровые сюжеты, что способствует развитию креативности. Игры с ролевыми элементами помогают им понять социальные роли и правила взаимодействия. В этом возрасте дети часто участвуют в сюжетно-ролевых играх, что способствует развитию их социальных навыков.

С точки зрения обучения, дети в этом возрасте начинают осваивать базовые академические навыки, такие как чтение и письмо. Они могут проявлять интерес к учебным предметам, но также могут испытывать трудности с концентрацией внимания на уроках. Учителя должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, чтобы создать наиболее благоприятные условия для обучения.

Дети 6-8 лет также начинают осознавать свои сильные и слабые стороны. Они могут сравнивать себя с другими детьми, что может влиять на их самооценку. Важно поддерживать детей в их стремлениях и помогать им развивать уверенность в себе. Позитивное подкрепление со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в формировании здоровой самооценки.

В этом возрасте дети становятся более чувствительными к критике, и важно подходить к этому вопросу с осторожностью. Психологическая поддержка со стороны взрослых может помочь детям преодолевать трудности и развивать устойчивость. Игровые методы обучения, такие как использование настольных игр и творческих заданий, могут сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным.

Также стоит отметить, что в этом возрасте дети начинают осознавать моральные нормы и правила поведения. Они учатся различать добро и зло, а также понимать последствия своих действий. Это осознание является важным этапом в формировании их моральных ценностей.

Таким образом, психические особенности школьников 6-8 лет являются многообразными и сложными. Они охватывают когнитивное, эмоциональное и социальное развитие. Понимание этих особенностей помогает родителям и учителям создать оптимальные условия для роста и развития детей. Важно поддерживать их любознательность, развивать эмоциональную грамотность и способствовать формированию здоровых социальных навыков. В конечном итоге, это поможет детям стать уверенными и успешными личностями в будущем. Психические особенности этого возраста закладывают основу для дальнейшего развития и адаптации в более сложном мире.

Физические особенности школьников в возрасте 6-8 лет являются важной темой для изучения, поскольку этот период жизни характеризуется значительными изменениями и развитием. В возрасте 6-8 лет дети проходят через стадию активного роста и развития, что влияет на их физические характеристики. В этом возрасте средний рост мальчиков составляет около 115-130 см, а девочек – 114-129 см. Вес детей в этом возрасте варьируется от 18 до 30 кг, в зависимости от роста и индивидуальных особенностей.

Кости и мышцы детей становятся более крепкими и развитыми, что позволяет им выполнять более сложные физические задачи. Важно отметить, что координация движений у детей в этом возрасте значительно улучшается. Они начинают осваивать различные виды двигательной активности, такие как бег, прыжки и катание на

велосипедах. Эти навыки способствуют не только физическому развитию, но и улучшению моторики.

Дети в возрасте 6-8 лет начинают активно участвовать в спортивных играх и командных видах спорта, что помогает развивать их социальные навыки. В этом возрасте у детей наблюдается высокая степень энергии и активности, что часто приводит к необходимости регулярных физических нагрузок. Физическая активность в этом возрасте важна для поддержания здоровья и предотвращения ожирения.

Сердечно-сосудистая система детей также претерпевает изменения. Сердце становится более мощным, и его способность перекачивать кровь увеличивается. Это, в свою очередь, улучшает выносливость детей, позволяя им дольше заниматься физической активностью. Однако важно помнить, что в этом возрасте дети еще не обладают полной физической зрелостью, и их организмы требуют особого внимания.

Дыхательная система также развивается, увеличивая объем легких и улучшая кислородоснабжение. Это способствует улучшению общей физической работоспособности. Кроме того, дети начинают осознавать важность правильного питания для своего роста и развития. Питательные вещества играют ключевую роль в формировании мышечной массы и укреплении костей.

Важным аспектом физического развития является также развитие сенсорных систем. Дети начинают лучше различать цвета, формы и размеры, что влияет на их способность к обучению и восприятию окружающего мира. В этом возрасте дети активно исследуют свое тело и окружающую среду, что способствует развитию их моторики и координации.

Физические особенности школьников 6-8 лет также включают в себя изменения в зубочелюстной системе. В этом возрасте у детей начинают выпадать молочные зубы, что является естественным процессом. Это изменение может повлиять на их речь и уверенность в себе. Важно поддерживать гигиену полости рта и регулярно посещать стоматолога.

Кроме того, в этом возрасте дети начинают осознавать свои физические возможности и ограничения. Они могут испытывать неуверенность в своих силах, особенно в новых физических активностях. Поддержка со стороны родителей и учителей играет важную роль в формировании положительной самооценки.

Физические особенности детей в возрасте 6-8 лет также зависят от их генетической предрасположенности и образа жизни. Регулярные занятия спортом и активные игры способствуют гармоничному развитию. Важно, чтобы дети имели возможность

заниматься физической активностью на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на их здоровье.

Развитие физических навыков в этом возрасте также связано с развитием когнитивных функций. Дети учатся планировать свои действия и координировать движения, что способствует улучшению их общего развития. Физическая активность помогает детям справляться со стрессом и улучшает их настроение.

Таким образом, физические особенности школьников 6-8 лет являются важным аспектом их общего развития. Понимание этих особенностей помогает родителям и педагогам создавать оптимальные условия для роста и развития детей. Регулярные физические нагрузки, правильное питание и поддержка со стороны взрослых способствуют гармоничному развитию детей в этом возрасте. Физическая активность не только укрепляет здоровье, но и формирует позитивное отношение к жизни, что важно для будущего.

Как видим, в возрасте 6-8 лет дети находятся на этапе активного физического и психомоторного развития. В этот период они быстро растут и развиваются, что делает занятия спортом особенно важными. Тхэквондо, как вид восточного единоборства, предлагает уникальные возможности для формирования физических способностей. Занятия тхэквондо включают в себя разнообразные упражнения, которые развивают силу, гибкость и координацию. Эти навыки критически важны для общего физического развития ребенка.

Тхэквондо помогает детям научиться контролировать свое тело. Это особенно важно в возрасте 6-8 лет, когда дети учатся различать свои физические возможности. Упражнения на растяжку способствуют улучшению гибкости, что уменьшает риск травм. Кроме того, занятия тхэквондо развивают силу мышц, что положительно сказывается на общей физической подготовленности. Дети, занимающиеся тхэквондо, становятся более выносливыми, что позволяет им легче справляться с физическими нагрузками.

В этом возрасте дети также начинают осознавать важность дисциплины и самоконтроля. Тхэквондо учит их уважать тренера и соперников, а также следовать правилам. Эти навыки важны не только в спорте, но и в повседневной жизни. Участие в соревнованиях помогает детям развивать уверенность в себе. Это особенно важно, когда они начинают взаимодействовать с другими детьми и взрослыми.

Тхэквондо также способствует развитию социальных навыков. Дети учатся работать в команде и поддерживать друг друга. Это создает чувство общности и принадлежности к группе. Такие социальные взаимодействия могут помочь детям легче

адаптироваться в школе. Они становятся более открытыми и дружелюбными, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Физическая активность в возрасте 6-8 лет может предотвратить проблемы со здоровьем в будущем. Ожирение и малоподвижный образ жизни становятся все более распространенными среди детей. Занятия тхэквондо помогают бороться с этими проблемами, способствуя активному образу жизни. Кроме того, физическая активность способствует улучшению сна и повышению концентрации. Это особенно важно для успешного обучения в школе.

Тхэквондо также развивает мотивацию и целеустремленность. Дети учатся ставить перед собой цели и достигать их. Это формирует у них привычку к усердной работе и настойчивости. Занятия спортом в этом возрасте могут стать основой для дальнейшего увлечения физической культурой. Дети, занимающиеся тхэквондо, часто продолжают заниматься спортом и в более старшем возрасте.

Важно отметить, что тхэквондо развивает не только физические, но и психические способности. Дети учатся концентрироваться и принимать быстрые решения. Эти навыки полезны как в спорте, так и в учебе. Тхэквондо также помогает развивать стрессоустойчивость. Дети учатся справляться с неудачами и извлекать из них уроки.

Таким образом, тхэквондо в возрасте 6-8 лет оказывает комплексное влияние на развитие ребенка. Оно способствует физическому, социальному и эмоциональному развитию. Занятия этим видом спорта могут стать важной частью жизни детей. Они помогают формировать здоровые привычки и ценности, которые сохранятся на всю жизнь. Тхэквондо – это не просто спорт, а «целая философия, которая учит детей быть сильными и уверенными в себе» [25, с. 467]. Поэтому важно поощрять детей заниматься тхэквондо, чтобы они могли развиваться всесторонне и гармонично.

Таким образом, психические и физические особенности школьников в возрасте 6-8 лет играют ключевую роль в их развитии. В этот период дети активно исследуют окружающий мир, развивают свою любознательность и начинают осознавать себя как индивидуумов. Социальные взаимодействия становятся более сложными, и дети учатся работать в команде, что важно для формирования их эмоциональной устойчивости и уверенности. Физическая активность, такая как занятия тхэквондо, способствует развитию силы, гибкости и координации, что критически важно для их общего физического состояния. Тхэквондо также развивает дисциплину и самоконтроль, что помогает детям не только в спорте, но и в повседневной жизни. Таким образом, поддержка и вовлечение

детей в физическую активность, включая тхэквондо, способствуют развитию их физической подготовленности.

Выводы

Решая первую задачу исследования, сделан вывод о том, что физическая подготовленность обучающихся 6-8 лет является многогранным понятием, которое включает в себя различные показатели; сила, выносливость, гибкость, координация, скорость и ловкость – все эти качества важны для гармоничного развития ребенка, а история исследования методов их формирования насчитывает много десятилетий.

Решая вторую задачу исследования, сделан вывод о том, что развитие физических способностей у младших школьников является важной задачей, требующей комплексного подхода и что занятия тхэквондо могут значительно способствовать физическому, эмоциональному и социальному развитию детей, формируя у них уверенность, дисциплину и командный дух.

Решая третью задачу исследования, сделан вывод о том, что психические и физические особенности обучающихся в возрасте 6-8 лет играют ключевую роль в их развитии. В этот период дети активно исследуют окружающий мир, развивают свою любознательность и начинают осознавать себя как индивидуумов, а тхэквондо также развивает дисциплину и самоконтроль, что помогает детям не только в спорте, но и в повседневной жизни. Таким образом, поддержка и вовлечение детей в физическую активность, включая тхэквондо, способствуют развитию их физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Кузнецов А.С., Фитисов К.С., Сивцев Н.Н. Формирование спортивной культуры личности школьников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 1. – С. 118–123.
2. Ковальская И.А., Умерова Н.Л., Бабушкина О.Ф. Коррекционно-оздоровительное воздействие на психофизиологическое развитие детей младшего школьного возраста при занятиях тхэквондо // Научный вестник Крыма. – 2020. – № 4 (27). – С. 5.
3. Довганич Ю.И. Популяризация спорта среди детей младшего школьного возраста средствами художественной литературы и мультипликации / В сборнике: Антропоцентрические науки в образовании: вызовы, трансформации, ресурсы. – Воронеж, 2024. – С. 219–221.
4. Свириденко Д.В. Привлечение школьников к занятиям по тхэквондо МБУ «Спортивная школа» город Оха // E-Scio. – 2022. – № 1 (64). – С. 567–577.
5. Салимова А.А., Трегубова Т.М. Развитие гибкости у тхэквондистов 7– 8 лет / В сборнике: Спорт и физическая культура в системе социальных наук. – 2021. – С. 224–226.
6. Аликин М.И., Лукьянченко Н.В. Связь характеристик субъективного восприятия и активности взаимодействия в спортивной подготовке подростков, занимающихся тхэквондо / В сборнике: Проблемы психологического благополучия. – Екатеринбург, 2023. – С. 284–288.
7. Вахитов Р.Р., Емельянов А.В. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности юных спортсменов // Олимп: физическая культура, спорт, туризм. – 2014. – № 1 (1). – С. 43–45.
8. Гаврилова Н.А., Бойчук И.В. Сравнительная характеристика понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность» // Вестник научных конференций. – 2023. – № 11–1 (99). – С. 29–30.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Мир, 2021. – 127 с.
10. Левченко Н.В., Кем Э., Темирханова А. Гигиеническая характеристика двигательной активности младших школьников / В сборнике: Научные основы создания и реализации современных технологий здоровьесбережения. – Волгоград, 2023. – С. 88–91.

11. Танцура М.Н., Схаляхо Ю.М., Бугаец Я.Е. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 108–114.
12. Цыганкова В.О. Тхэквондо как вид спорта // в сборнике: World science: problems and innovations. – Пенза, 2022. – С. 132–133.
13. Сергиенко А.Д., Цыганкова В.О. Тхэквондо как средство физического воспитания / в сборнике: Общество и наука: векторы развития. – Чебоксары, 2022. – С. 143–145.
14. Кулемзина А.Д. Тхэквондо: история и развитие / в сборнике: проблемы и перспективы развития современной науки. – Нефтекамск, 2021. – С. 77–83.
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329–ФЗ (последняя редакция). 4 декабря 2007 года N 329–ФЗ – Электронный ресурс: Режим доступа: // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
16. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 N 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71473). – Электронный ресурс: Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_434427/
17. Рябов Г.А., Семёнова Г.И., Тишкина Е.А. Влияние занятий тхэквондо на координационные способности подростков 12–14 лет // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – Т. 4. № 4. – С. 60–68.
18. Миляева К.Р., Акиндинова М.М. Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. Т. 3. – № 4. – С. 431–437.
19. Стаценко Н.А. Влияние занятий тхэквондо на морфофункциональные показатели обучающихся 11–12 лет // Студенческий вестник. – 2023. – № 44–3 (283). – С. 60–62.
20. Ахметова Л.М., Сергеева А.Г. Влияние тхэквондо на развитие скоростно-силовых способностей детей 10–12 лет // Проблемы педагогики. – 2022. – № 3 (61). – С. 52–55.
21. Колистратов А.С., Ячменев Н.В., Фомина А.М. Влияние дополнительных занятий по тхэквондо на физическую подготовленность дошкольников 6–7 лет / в сборнике: Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра. – Уфа, 2024. – С. 606–610.

22. Колистратов А.С., Ячменев Н.В., Фомина А.М. Влияние подвижных игр с элементами тхэквондо на показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 37-41.

23. Смирнова, Е. О., Детская психология : учебник / Е. О. Смирнова. – М.: КноРус, 2022. – 279 с.

24. Белкина, В. Н. Детская психология: учебник для среднего профессионального образования / В. Н. Белкина. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 170 с.

25. Иванова Ю.А. Влияние тхэквондо на физическое и нравственное развитие: интеграция тела и духа / В сборнике: Актуальные вопросы развития спорта, физического воспитания, рекреации и оздоровительного туризм. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 456–458.