

спросом у клиентов.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. ABC – анализ является необходимым методом организации товарной политики спортивного клуба.
2. Наибольший процент прибыли спортивный клуб получает от групповых занятий, которые составляют категорию А, т. е. 20% клиентов.
3. Рекомендуем спортивному клубу «Энерго» для укрепления категории А, увеличить ассортимент групповых тренировок и добавить мужчин в групповые тренировки.
4. В качестве рекомендации, предлагаем спортивному клубу сбалансировать соотношение мужчин и женщин в тренажерном зале за счет увеличения количества «женских» тренажеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллина С.В. Роль и значение посредничества в современном обществе / С.В. Абдуллина // Маркетинг в России и за рубежом. – 2010. – № 63. – С. 54–58.
2. Альтшулер И.Г. Стратегическое управление на основе маркетингового анализа / И.Г. Альтшулер. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА. – 2007. – 450 с.
3. Забелин П.В. Основы стратегического управления / П.В. Забелин. – Москва : Информационно-внедренческий центр «Маркетинг». – 2007. – 451 с.
4. Каплан Р.Н. Организация, ориентированная на стратегию / Р.Н. Каплан. – Москва : Олимп Бизнес. – 2009. – 278 с.

REFERENCES

1. Abdullina, S.V. (2010), "The role and significance of mediation in modern society", *Marketing in Russia and abroad*, No. 63, pp. 54–58.
2. Altshuler, I.G. (2007), *Strategic management based on marketing analysis*, Yonity-Dana, Moscow.
3. Zabelin, P.V. (2007), *Fundamentals of strategic management*, Information and implementation center "Marketing", Moscow.
4. Kaplan, R. N. (2009), *An organization focused on strategy*, Olimp Biznes, Moscow.

Контактная информация: mashcashcag@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.08.2023

УДК 796.856.2

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ (9–11 ЛЕТ)

Александр Васильевич Шагин, старший тренер, Юношеская сборная команда Астраханской области по тхэквондо, Астрахань; Николай Юрьевич Свириденко, старший тренер, Юношеская сборная команда Астраханской области по тхэквондо, тренер-преподаватель, Спортивная школа олимпийского резерва им. Б.Г. Кузнецова, Астрахань

Аннотация

В статье рассматриваются особенности применения игрового метода в развитии быстроты и координации у юных тхэквондистов (9–11 лет). Отмечена недостаточность современных исследований, посвященных применению игрового метода в тхэквондо. Отмечено, что игровой метод базируется на принципах системности, естественности, целенаправленности, мотивированности, наличии положительных эмоций. Выявлены основные характеристики игрового метода: наличие сюжета и ролей, а также игровых функций, отсутствие жесткой регламентации действий, моделирование межличностного и межгруппового взаимодействия, регламентированность времени и возможность усложнения, учет специфики тхэквондо. Сделан вывод о том, что наибольшей актуальностью и эффективностью в тхэквондо обладают подвижные игровые упражнения, направленные на развитие быстроты и координации ввиду специфики данного вида спорта. Предложенный комплекс игровых

упражнений позволяют использовать игровой метод на каждом тренировочном занятии, что позволяет достигать более высокой результативности и физической подготовленности тхэквондистов 9–11 лет.

Ключевые слова: тхэквондо, игровой метод, быстрота, координация, системность, физическая подготовленность

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p505-510

FEATURES OF APPLYING THE GAME METHOD IN THE DEVELOPMENT OF SPEED AND COORDINATION IN YOUNG TAEKWONDO DOERS (9–11 YEARS OLD)

Alexander Vasilyevich Shashin, senior coach, Youth national taekwondo team of the Astrakhan region, Astrakhan; Nikolay Yuryevich Sviridenko, senior coach, Youth national taekwondo team of the Astrakhan region, Olympic Reserve Sports School named after. B.G. Kuznetsova, Astrakhan

Abstract

The article discusses the features of using the game method in the development of speed and coordination in young taekwondo athletes (9–11 years old). There is a lack of modern research on the use of the game method in taekwondo. It is noted that the gaming method is based on the principles of consistency, naturalness, purposefulness, motivation, and the presence of positive emotions. The main characteristics of the gaming method have been identified: the presence of a plot and roles, as well as game functions, the absence of strict regulation of actions, modeling of interpersonal and intergroup interaction, time regulation and the possibility of complication, taking into account the specifics of taekwondo. It was concluded that the most relevant and effective in taekwondo are mobile game exercises aimed at developing speed and coordination due to the specifics of this sport. The proposed set of game exercises allows you to use the game method in each training session, which allows you to achieve higher performance and physical fitness of taekwondo players aged 9–11 years.

Keywords: taekwondo, game method, speed, coordination, consistency, physical fitness

Тхэквондо как вид боевого искусства в младшем школьном возрасте имеет свою специфику. Длительность освоения технических приемов, высокая сложность технических элементов и определенные требования к физической подготовленности спортсменов приводят к необходимости выбора наиболее оптимальных методов в тренировочной деятельности. Одним из естественных методов развития физических качеств спортсменов 9–11 лет выступает игровой метод, представленный игровыми упражнениями, подвижными играми, игровыми элементами, направленными на общие и специальные способности, в первую очередь, быстроту, координацию, ориентировку в пространстве, точность реакции и равновесие.

Основоположником концепции физического воспитания с применением игрового метода в российской практике считается П.Ф. Лесгафт, в основе которой лежит понимание игры как средства формирования двигательной активности, самостоятельности, способности управлять собственными движениями, сотрудничества. Тем самым приходит не только физическое развитие ребенка, но и формирование его личности. В дальнейшем идеи П.Ф. Лесгафта развивались В.В. Гориневским, Е.А. Аркиным, Е.Н. Вавиловой, А.В. Кенеманом и др. авторами. По мнению А.В. Кенеман, формирование отдельных физических качеств, необходимых для спортсмена, в подвижной игре происходит за счет неоднократного повторения действий, выполняемых длительное время [7]. Анализ данных идей показал, что игровой метод базируется на принципах системности, естественности, целенаправленности, мотивированности, наличии положительных эмоций.

Большая часть современных авторов рассматривают игровой метод в рамках повышения мотивации и общей физической подготовленности в том или ином возрасте.

С.Л. Новоселова в своем исследовании пришла к выводу, что упражнения, имеющие спортивно-игровую направленность, ориентированы, прежде всего, на развитие общих и специальных двигательных способностей, в частности быстроты. По мнению автора, игровые упражнения необходимо подбирать с учетом а) возрастных особенностей, б) сенситивного периода для развития того или иного физического качества, в) оптимальной физической нагрузки на организм [5].

По мнению В.Г. Никитушкина, С.В. Малиновского, Ю.И. Разинова, А.В. Ауловой, основной характеристикой игрового метода становится комплексное воздействие на организм спортсменов, однако его не следует применять в качестве основного. Наибольший эффект достигается в ситуации его включения в тренировочную деятельность [4].

Согласно А. Г. Капустину [2], И.В. Кулькову [3], игровые упражнения целесообразно использовать на каждой тренировке, поскольку они могут моделировать реальные игровые соревновательные условия, тем самым стимулируя мобилизацию физических навыков спортсмена и их максимальное применение. Однако А.Р. Галеев отмечает, что основной акцент в игровом методе должен ставиться не на локальное, а на системное физическое развитие спортсмена, то есть упражнения могут быть направлены как на обучение, так и на формирование, развитие и дальнейшее совершенствование физических качеств [1].

Применительно к специфике спорта игры рассматривали А.Р. Галеев [1], М. С. Терзи [6] и др. Тем не менее следует отметить, что в отечественной и зарубежной научной литературе представлено достаточно мало работ, посвященным применению игрового метода в тхэквондо.

На основе вышеизложенного можно заключить, что игровой метод в физическом воспитании и спорте направлен на реализацию следующих задач:

- повышение мотивации юных спортсменов;
- повышение двигательной активности и развитие отдельных физических качеств;
- достижение высокой результативности на соревнованиях и повышение спортивной работоспособности на тренировках.

Исходя из общих педагогических положений физического воспитания и спорта, а также учитывая специфику тхэквондо, в младшем школьном возрасте игровой метод отличается следующими характеристиками (таблица).

Таблица – Характеристики игрового метода в тхэквондо, содержание характеристики и примеры

Характеристики игрового метода в тхэквондо	Содержание	Примеры
Наличие сюжета и ролей + игровые функции	Есть определенные сюжетные линии, в рамках которых спортсмены выстраивают свое поведение и взаимоотношения	Дракон и жемчуг Спутник и планеты Бой петухов
Отсутствие жесткой регламентации действий	Возможно самостоятельно принимать решения, проявлять инициативность, комбинировать способы достижения цели, но в рамках обозначенных игровых условий	Ведение мяча Лабиринт препятствий Убеги от тени
Моделирование межличностного и межгруппового взаимодействия	Направленность на партнерство, сотрудничество или конкурентность	Змейка Найди пару Взаимодействие
Регламентированность времени и возможность усложнения	Игровое упражнение вписывается в рамки учебно-тренировочного занятия По мере развитие игровые упражнения можно усложнять	Кто быстрее Шаги на полу Эстафета
Учет специфики тхэквондо	Каждое игровое упражнение направлена на развитие определенного физического качества / комплекса качеств / совершенствование двигательной активности в целом Избирательное воздействие на отдельные технические приемы, технику выполнения ударов, баланс и др.	Быстрый удар Чередование ударов Мишень Блок-гонка

По нашему мнению, наибольшей актуальностью и эффективностью в тхэквондо обладают подвижные игровые упражнения, направленные на развитие быстроты и координации, что обусловлено следующими причинами:

– во-первых, в тхэквондо быстрые и точные удары дают преимущество в атаке, позволяя атаковать соперника до того, как он успеет отреагировать, кроме того, точные и хорошо скоординированные движения обеспечивают эффективную защиту от атак противника;

– во-вторых, в соревнованиях победа зависит от того, кто наносит больше успешных ударов и защищается от атак соперника, таким образом, быстрота позволяет эффективно контролировать действия противника и набирать очки, а координация – точно попасть в цель;

– в-третьих, быстрые реакции и высокая координация позволяют спортсмену менять позицию, уклоняться от ударов и контратаковать, что дает спортсмену эффективно проводить маневры и быть менее предсказуемым;

– в-четвертых, быстрота и координация позволяют быстро адаптироваться к ситуации и принимать обдуманные решения.

Указанные задачи решаются за счет разных типов игровых упражнений (рисунок 1).

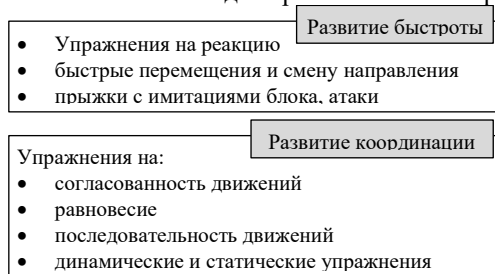


Рисунок 1 – Виды упражнений в основной части учебно-тренировочного занятия с применением игрового метода

бегут к метке нужного цвета и возвращаются на место.

2. «Блок-гонка». Спортсмены делятся на две команды. На полу раскладываются картонные листы в хаотичном порядке, символизирующие блоки для защиты. Необходимо поставить блоки в определенном порядке и возвратиться.

3. Игра «Дракон и жемчуг». Тренер делит спортсменов на две команды – драконов и жемчуг. Драконы стоят на одной стороне, а жемчуг – на другой. Драконы пытаются «захватить» жемчуг. «Жемчуг» может спасаться, бегая и меняя направление.

4. «Быстрый удар». В парах спортсмены стоят напротив друг друга на безопасном расстоянии. Один спортсмен быстро выполняет одиночный удар (например, удар ногой в воздух), а партнер должен быстро отпрыгнуть или увернуться, чтобы избежать удара.

5. «Быстрый перекат». Спортсмены, сначала стоя на четвереньках быстро перекатываются через партнера, который также быстро перекачивается, обеспечивая непрерывное движение.

6. «Шарик-бочка». Тренер раскладывает несколько мячей (или мягких предметов) в случайном порядке. Спортсмены должны быстро пробежать через поле вокруг мячей, не задевая их. Тренер может командовать «лево» или «право», и спортсмены должны менять направление бега.

Игровые упражнения на развитие координации:

1. «Убеги от тени». Один спортсмен – «тень», которому нужно коснуться других спортсменов. Остальные должны увернуться, выполнив определенные движения, чтобы избежать прикосновения.

2. «Тхэквондо-символь». Перед спортсменами стоят большие листы с разными символами тхэквондо. По команде они должны имитировать символы в движениях, выполняя правильно технику приема и соблюдая равновесие.

3. «Ким» – «Па» – «Чжон». Версия игры «Камень-ножницы-бумага». Спортсмены встают друг напротив друга и одновременно выполняют одно из трех движений – «Ким» (удар рукой), «Па» (удар ногой) или «Чжон» (блок). Один из вариантов, кто победит в данной ситуации.

4. «Чередование ударов». Спортсмены стоят в кругу. Первый делает удар, а следующий повторяет тот же удар и добавляет свой. Круг продолжается до тех пор, пока все не сделают свои удары поочередно.

5. «Найди пару». Спортсмены делятся на две команды. Каждому спортсмену из обеих команд тренер пишет на листке бумаги прием / удар / комбинацию ударов или др. Далее называет поочередно один из них, спортсмены выполняют данный прием и ищут из другой команды свою пару – спортсмена, который выполняет тот же прием.

6. «Взаимодействие». Спортсмены делятся на пары. Один из партнеров берет мяч, а другой – пластиковое кольцо. Один из партнеров кидает мяч в кольцо определенным способом, второй игрок должен его поймать в кольцо также определенным способом, например, выполняя определенные движения по команде тренера.

Выбор указанных игровых упражнений обоснован тем, что их интенсивность определялась по заданной ЧСС (100–120 уд./мин), что наиболее эффективно решает задачи развития быстроты и координации юных спортсменов, поскольку требует концентрации и точности выполнения движений.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 1 час 20 минут, которое проводится по схеме, представленной на рисунок 2.

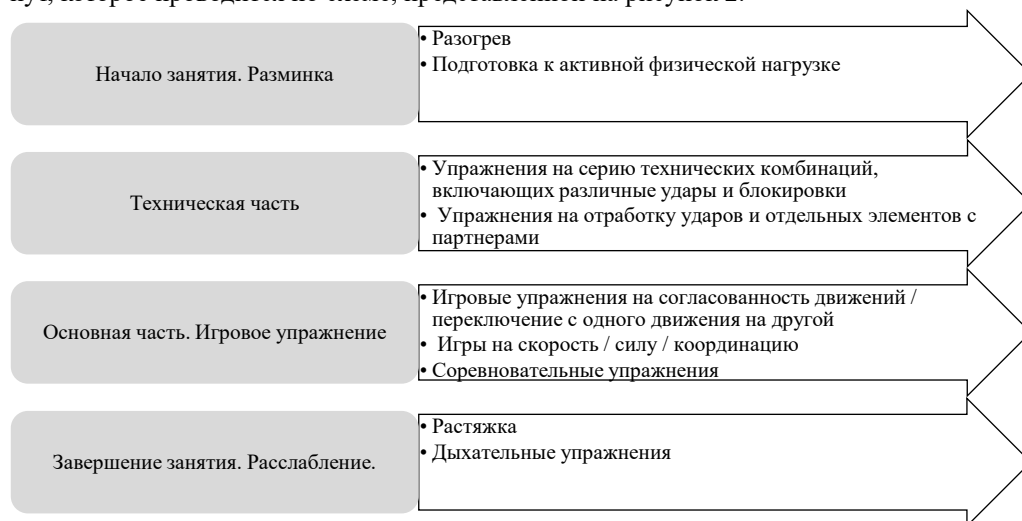


Рисунок 2 – Схема применения игрового метода в рамках учебно-тренировочного занятия

В каждом занятии проводится одно игровое упражнение определенной направленности поочередно (быстрота / координация). В целом из расчета тренировочной деятельности 3 раза в неделю, за месяц спортсмены примут участие в 12 подвижных играх, направленных на развитие и совершенствование двигательных координаций. Далее цикл может повторяться с применением игрового метода с постепенным усложнением либо направленным на развитие других физических качеств.

На основе проведенного исследования целесообразно сделать следующие выводы:

1. Игровой метод базируется на принципах системности, ответственности, целенаправленности, мотивированности, наличии положительных эмоций.

2. Основными характеристиками игрового метода являются наличие сюжета и ролей, а также игровых функций, отсутствие жесткой регламентации действий,

моделирование межличностного и межгруппового взаимодействия, регламентированность времени и возможность усложнения, учет специфики тхэквондо.

3. Наибольшей актуальностью и эффективностью в тхэквондо обладают подвижные игровые упражнения, направленные на развитие быстроты и координации ввиду специфики данного вида спорта. Предложенный комплекс игровых упражнений позволяют использовать игровой метод на каждом тренировочном занятии, что позволяет достигать более высокой результативности и физической подготовленности тхэквондистов 9–11 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте : монография / А.Р. Галеев. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. – 108 с.
2. Капустин А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 15–19.
3. Кульков И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков / И.В. Кульков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 4. – С. 45–52.
4. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 25–29.
5. Новоселова С.Л. Роль подвижных игр для физического совершенствования школьников / С.Л. Новоселова // Современные гуманитарные исследования. – 2011. – № 4. – С. 99–102.
6. Терзи М.С. Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов / М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. – 2015. – Т. 15, № 1. – С. 64–69.
7. Ярославцева И.В. Особенности развития физических качеств у младших школьников / И.В. Ярославцева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 31–37.

REFERENCES

1. Galeev, A.R. (2020), *Development of motor coordination in dance sport*, monograph, Nizhnevartovsk.
2. Kapustin, A.G. (2016), “Development of physical qualities through gaming activities”, *Physical culture at school*, No. 1, pp. 15–19.
3. Kulkov, I.V. (2015), “Physical qualities are an important component of the formation of motor skills”, *Physical culture at school*, No. 4, pp. 45–52.
4. Nikitushkin, V.G., Malinovsky, S.V., Razinov, Yu.I. and Aulova, A.V., (2012), “Formation of coordination abilities of children 4-12 years old”, *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 25-29.
5. Novoselova, S.L. (2011), “The role of outdoor games for physical improvement of schoolchildren”, *Modern humanitarian research*, No. 4, pp. 99–102.
6. Terzi, M.S. (2015), “Features of the development of active and passive flexibility in young taekwondo athletes”, *Bulletin of SUSU*, Vol. 15, No. 1, pp. 64–69.
7. Yaroslavtseva, I.V. (2011), “Features of the development of physical qualities in junior schoolchildren”, *Bulletin of sports science*, No. 4, pp. 31–37.

Контактная информация: n.yu.sviridenko@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.09.2023

УДК 796.92.071.2.015

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Андрей Валентинович Швецов, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва; Константин Васильевич Скворцов, кандидат технических наук, доцент, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Владимир

Аннотация

Мотивация спортсмена тесно взаимосвязана со всеми видами и компонентами, составляющими современную систему спортивной подготовки. Недостатки и ошибки в любом компоненте этой