



Серия МК-1601 № 123
от 20 января 2023 года

СПРАВКА

Настоящим удостоверяется, что научная работа:

«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

(автор: Салимова Анастасия Александровна – магистрант, ПГУФКСуТ)

- 1) успешно прошла проверку на заимствования в системе «Антиплагиат»;
- 2) одобрена редколлегией МЦНС «Наука и Просвещение»;
- 3) опубликована в сборнике статей *XXII Международной научно-практической конференции «НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ»*, который размещён на сайте МЦНС «Наука и Просвещение» (<https://naukaip.ru/archive>) и будет зарегистрирован Научной электронной библиотеке eLIBRARY (в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.).

Директор МЦНС
«Наука и Просвещение»
к.э.н. Гуляев Г.Ю.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»

 **НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ**
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

СБОРНИК СТАТЕЙ XXII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 20 ЯНВАРЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА

ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2023

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

САЛИМОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. Тхэквондо, оно привлекает людей не просто как зрелище, а как специфический вид боевого искусства, в котором помимо возможности наносить мощные удары ногами, они ловко уворачиваются от ударов противника.

Ключевые слова: тхэквондо, подвижные игры, влияние, младшие школьники.

INFLUENCE OF MOBILE GAMES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF TAEKWOND DISTERS OF JUNIOR SCHOOL AGE

Salimova Anastasia Alexandrovna

Annotation. Taekwondo attracts people not only as a spectacle, but also as a specific type of martial arts, in which, in addition to the ability to inflict strong kicks, they also skilfully avoid enemy blows.

Key words: taekwondo, outdoor games, influence, junior schoolchildren.

Подвижные игры и тхэквондо до сих пор были основными аспектами в программах физического воспитания.

Тхэквондо — вид боевого искусства, который, как известно, возник в Корее, но в настоящее время завоевал популярность во всем мире. Некоторыми из известных преимуществ тхэквондо являются снижение стресса и улучшение физиологии сердечно-сосудистой системы (ССС).

С другой стороны, спортивные игры также очень помогают в физиологическом и психическом здоровье студентов колледжей и университетов. Например, игры на свежем воздухе необходимы для легочной системы, так же как игры в помещении необходимы для психического здоровья.

Игры и тхэквондо повышают уровень тренировок, что улучшает скелетную систему, чтобы поглощать и использовать липиды. Этот процесс снижает уровень липидов плазмы, тем самым предотвращая хронические заболевания, такие как ожирение и диабет.

Игровой метод в тхэквондо необходим для поддержания здорового уровня и всегда должны быть включены в учебную программу [4].

Координационные способности — жизненно необходимы каждому спортсмену, формировать и развивать которое необходимо с начального этапа подготовки, особенно при увеличении объема трафика это делается в вероятностных и случайных ситуациях.

Известно, что базовым этапом в формировании навыков здорового образа жизни являются школьные годы. Этот период развития ребенка способствует ускоренному развитию двигательных функций детей и формирует постоянный интерес к физическим упражнениям. [5].