ŋqdqⱯeⱯ bɆ dedɆbⱯɜe d ɕɔɑbɔⱯ Ɉqdd ⱯqⱯè

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра Кафедра теории и практики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой
____________ Павлов А. И.
«____» __________ 2018 г.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____________ Назарова Е.С.
Научный руководитель _____________ Шляхтин В.А.

Оценка за работу _____________

Председатель ГЭК Заместитель директора по спортивно-массовой работе СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный» _____________ Колумб А.В.

Смоленск 2018

ŋqdqⱯeⱯ bɆ dedɆbⱯɜe d ɕɔɑbɔⱯ Ɉqdd ⱯqⱯè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………..... 3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ 15-16 ЛЕТ ……………………… 5
1.1. Физиологические основы и педагогические принципы развития двигательных способностей тхэквондистов 15-16 лет …………………. 5
1.2. Средства и методы двигательной подготовки тхэквондистов ……… 12
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ………….. 19
2.1. Методы исследования ………………………………………………. 19
2.1.1. Анализ научной и научно-методической литературы……………... 19
2.1.2. Педагогическое наблюдение ……………………………………. 20
2.1.3. Педагогическое тестирование ……………………………………… 21
2.1.4 Педагогический эксперимент (апробирование предложенной методики)………………………………………………………………… 22
2.1.5. Методы математической статистики…………………………….... 24
2.2. Организация и проведение исследования………………………….. 25
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ… 27
3.1. Оценка показателей физического развития и двигательной подготовленность обследуемых тхэквондистов 15-16 лет ……………… 27
3.2. Проведение тренировки с включением в нее комплексов специальных упражнений …………………………………………….. 29
3.3. Динамика показателей физической подготовленности с учетом применения комплексов специальных упражнений …………………….. 32
ВЫВОДЫ……………………………………………………………..... 38
ЛИТЕРАТУРА…………………………………………………………….. 40

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема оптимальных методик построения тренировочного процесса всякий раз считалась одной из важнейших в общей системе подготовки спортсменов. Просмотр научных изучений по задачам развития спортивного профессионализма тхэквондистов показал, собственно что в последнее время внимание специалистов направлено на подбор более действенных средств и методов физической подготовки, которые и определяют подъём спортивных достижений [23,35].

В различных видах единоборств соревновательная деятельность характеризуется в значительной степени комплексным развитием и проявлением быстроты и силы, в связи с чем в тренировочном процессе двигательной подготовленности уделяется весьма важное место.

Увеличение значения физической и двигательной подготовленности спортсменов случается за счет средств единоборства, то есть использование огромного числа всевозможных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки, собственно, что гарантирует подъём физической подготовленности. Впрочем, невозможно преднамеренно развивать как раз те физические качества, которые дают возможность спортсмену увеличить эффективность улучшения технических действий, применяя лишь только специфические способы подготовки. Если вычеркнуть из подготовки спортсменов единоборцев концентрированные тренировки двигательной направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства не произойдет значительного повышения уровня развития двигательных качеств [32].

Вследствие чего целенаправленное развитие двигательной подготовленности является одним из необходимых направлений тренировочного процесса тхэквондистов.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ȼɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

Цель исследования – изучить основы общей и специальной физической подготовки тхэквондистов 15-16 лет и на основе его анализа разработать комплекс средств, способствующий повышению уровня физической подготовленности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов 15-16 лет занимающихся тхэквондо.

Предмет исследования – средства и методы улучшения двигательной подготовленности тхэквондистов 15-16 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что включение комплексов специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов – тхэквондистов приведет к повышению уровня их физической подготовленности.

Практическая значимость. Результаты могут быть использованы при организации тренировочного процесса с квалифицированными единоборцами в ДЮСШ, секциях, общеобразовательных школах.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности развития физической подготовленности у спортсменов занимающихся тхэквондо.
2. Разработать теоретико-практические рекомендации по планированию средств физической подготовленности тхэквондистов 15-16 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность использования комплексов специальных упражнений повышающих уровень развития физической подготовленности тхэквондистов.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ȼɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè