

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ А.И.Павлов

«__» _____ 2017 г.

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ТХЭКВОНДИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Питерская К.С.

Научный руководитель _____ Шляхтин В.А.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель начальника Главного

управления спорта Смоленской области,

начальник отдела развития спорта _____

Опарин И.А.

Смоленск 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и педагогические аспекты физического воспитания детей среднего школьного возраста.....	6
1.2. Особенности проявления двигательных способностей у детей 13-14 лет и методика их развития при занятиях тхэквондо.....	13
1.3. Теоретико-методическое обоснование методики развития координационных способностей при занятиях с юными тхэквондистами.....	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1. Уровень показателей координационных способностей спортсменов 13-14 лет, занимающихся тхэквондо, на этапе констатирующего педагогического эксперимента.....	31
3.2. Динамика показателей координационных способностей спортсменов 13-14 лет, занимающихся тхэквондо, за годовой цикл учебно-тренировочных занятий.....	35
Выводы.....	42
Практические рекомендации.....	44
Литература.....	45
Приложения.....	51

Актуальность. Организованная двигательная активность подростков является необходимым условием приобщения их к ценностям физической культуры и спорта [7].

Оптимальный уровень мышечной активности для каждого возраста обеспечивает не только нормальное функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем, но и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие разнообразных двигательных-координационных способностей, формирование жизненно важных умений и навыков. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и улучшению показателей здоровья [16].

Поэтому приобщение детей школьного возраста к занятиям различными видами единоборств является важным условием для воспитания здорового поколения, способного трудиться на благо обновляющейся России.

В этом плане одним из наиболее удивительных и красивых видов спортивных единоборств является борьба тхэквондо, впитавшая и синтезировавшая в себя лучшие элементы из древнего искусства рукопашного боя [36].

Тхэквондо основано на ударной работе ног, что определяет сложность в проведении атакующих действий. Это обстоятельство определяет направленность тактики ведения боя, на преобладание маневрирования в ходе поединка. В тоже время даже в условиях проведения простых действий имеется возможность атакующему бойцу получить встречные и ответные удары [25].

Практика показывает, что целенаправленная подготовка спортивного резерва, включающая в себя совершенствование двигательных способностей и, прежде всего, координационных, является основополагающим фактором повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов занимающихся тхэквондо [17].

В связи со сказанным, координационные способности в тхэквондо являются решающими, что и определяет проблему их совершенствования и дальнейшего развития. Решение этой проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической и технической подготовленности тхэквондистов.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что до настоящего времени проведено недостаточно целенаправленных исследований, определяющих развитие координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет. Поэтому предпринятое исследование является актуальным как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Практическая значимость. Предложенные тренировочные задания целесообразно использовать с тхэквондистами 13-14 лет, занимающимися в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах, культивирующих этот вид единоборств. Применение разработанных тренировочных заданий для развития координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет повышает уровень физической подготовленности и определяет рост соревновательного мастерства.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в группах тхэквондистов 13-14 лет.

Предмет исследования – средства и методы развития координационных способностей спортсменов 13-14 лет, занимающихся тхэквондо.

Целью исследования явилось разработка и экспериментальное обоснование эффективности разработанных тренировочных заданий, направленных на развитие координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет в годичном тренировочном цикле.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что развитие координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет в структуре годичного цикла зависит от системно применяемых разработанных тренировочных заданий.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень координационных способностей спортсменов 13-14 лет, занимающихся тхэквондо, в начале педагогического эксперимента.
2. Разработать тренировочные задания для развития координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет.
3. Экспериментально апробировать разработанные тренировочные задания и выявить изменение показателей координационных способностей у тхэквондистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.