

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ  
НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ**

**НА ТЕМУ: «ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У  
ЮНОШЕЙ 12-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО (ВТФ)».**

студентки 4 курса 417 группы  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Кузнецова Максима Анатольевича**  
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Семенова Е.А.

Заведующий кафедрой  
ТОФВ  
доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

## Содержание

Введение..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 1. Обзор научно-методической литературы**Ошибка! Закладка не определена.**

1.1 Особенности вида спорта - тхэквондо**Ошибка! Закладка не определена.**

1.2 Психофизиологические особенности подросткового возраста.....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.3 Анатомо-физиологические особенности проявления скоростных качеств ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4 Скоростные качества спортсменов, средства и методы их воспитания ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4.1 Формы проявления быстроты ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4.2 Средства воспитания скоростных качеств**Ошибка! Закладка не определена.**

1.4.3 Методы воспитания скоростных качеств**Ошибка! Закладка не определена.**

1.5 Особенности воспитания скоростных качеств в единоборствах..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 2. Организация и методы исследования**Ошибка! Закладка не определена.**

2.1 Организация исследования..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.2 Методы исследования..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 3. Анализ и обсуждение результатов педагогического эксперимента ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

3.1 Обоснование методики, направленной на воспитание скоростных качеств у детей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо (ВТФ) .....**Ошибка! Закладка не определена.**

3.2 Содержание комплексов, направленных на воспитание скоростных качеств у юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо (ВТФ) .....**Ошибка! Закладка не определена.**

3.3 Влияние разработанных комплексов, направленных на воспитание скоростных качеств у детей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо (ВТФ) **Ошибка! Закладка не определена.**

Заключение ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Список использованной литературы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Приложение ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

**Введение.** Тхэквондо ВТФ - один из молодых и наиболее динамично развивающихся видов восточных единоборств, получивший к настоящему моменту признание более чем в 190 странах мира, и зарекомендовавший себя как олимпийский вид спорта.

Тхэквондо - способ использования своего тела в целях самообороны, который научно обоснован и разработан с учетом физиологических особенностей человека, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок расширить индивидуальные возможности человека.

Наши тхэквондисты в последние годы добились значительного прогресса в уровне технико-тактического мастерства, что отразилось на достижениях наших ведущих спортсменов на крупнейших соревнованиях.

Однако успехи российских спортсменов на международной арене в значительной мере тормозятся отсутствием научно-обоснованной системы подготовки юношей на этапе совершенствования мастерства, включающей в себя не только совершенствование уровня технико-тактического мастерства тхэквондистов, но и развитие важнейших физических качеств юных спортсменов.

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека. Наряду с силовыми и координационными способностями скоростные способности играют одну из наиболее важных ролей в формировании технического совершенствования и духовной дисциплины.

**Актуальность** - работы заключается в том, что в России практически неизвестна литература, посвящённая поиску и совершенствованию методик повышения уровня учебно-тренировочного процесса в тхэквондо, в частности, воспитанию скоростных качеств, не смотря на то, что в городе Сеул существует научный институт тхэквондо в котором разрабатываются методики преподавания данного вида боевого искусства.

В энциклопедии физической подготовки нами найдена методика развития скоростных способностей разработанная Е.Н. Захаровым, которая представляет собой набор комплексов упражнений (Приложение 1).

**Объект исследования** - процесс воспитания физических качеств у юношей 12-14 лет занимающихся тхэквондо (ВТФ).

**Предмет исследования** - технология воспитания скоростных качеств у юношей 12-14 лет на занятиях тхэквондо (ВТФ).

**Цель нашей работы** - определить эффективность воздействия комплексов упражнений направленных на воспитание скоростных качеств у юношей 12-14 лет занимающихся тхэквондо (ВТФ).

**Гипотеза** - мы предполагаем, что усовершенствованная технология воспитания скоростных качеств будет более эффективна, чем традиционная методика, используемая на занятиях тхэквондо (ВТФ).

Для реализации поставленной цели нами решались следующие **задачи**:

1. определить начальный уровень развития скоростных способностей у юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо (ВТФ);
2. разработать комплексы, направленные на воспитание скоростных качеств у юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо (ВТФ);

3. обосновать применение, усовершенствованной методики на занятиях тхэквондо (ВТФ) для юношей 12-14 лет;

4. выявить и проанализировать эффективность воздействия разработанных комплексов на воспитание скоростных качеств у юношей 12-14 лет занимающихся тхэквондо (ВТФ);

**Глава 2.** Наше исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Озинки Саратовской области, в течении 6 месяцев. В эксперименте принимали участие 20 человек, одного возраста (12-14 лет), с одинаковым уровнем спортивной квалификации. Они были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Занятия проводились в контрольной группе:

Понедельник

Среда с 19:00 до 20:30

Пятница

В экспериментальной группе:

Вторник

Четверг с 19:00 до 20:30

Суббота

Контрольная группа занималась по традиционной методике.

Для нашей работы в тренировочный процесс экспериментальной группы введены комплексы упражнений на основе методики Е.Н. Захарова (см. Приложение 1), доработанные с учётом требований специальной ударной подготовки в тхэквондо.

В соответствии с поставленными задачами работа была разделена на этапы:

На первом этапе был проведен подбор и анализ научно-методической литературы и сформированы группы для участия в исследовании, а также проводилось предварительное тестирование.

На втором этапе были разработаны комплексы, направленные на воспитание скоростных качеств, а также проводился непосредственно сам эксперимент.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование и статистический расчёт.

Тестирование проводилось в два этапа, место проведения спорткомплекс спортивного клуба «Энергия». Время проведения в контрольной группе: среда - 16:00, в экспериментальной группе среда - 17:00.

Тесты для определения частоты движений рук и ног.

Тест - «прямой удар правой/левой рукой (джируги) за 10 сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет прямые удары руками (правой и левой), в щит за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: щит, свисток, секундомер.

Тест - «бег на месте за 10 сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет бег на месте, поочередно касаясь коленями, шнура за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: шнур, секундомер, свисток.

Тест - «удар правой/левой ногой (долио чаги) за 10сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет боковой удар ногой (долио чаги) правой и левой ногой в лапы за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: снаряд, свисток, секундомер.

Тесты для измерения скоростно-силовых способностей.

Сгибание - разгибание рук в упоре за 20сек.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет сгибание рук в упоре за 20 сек., угол сгибания 90 градусов. По сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: свисток, секундомер.

Приседания за 20сек.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет приседания за 20 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: свисток, секундомер.

Далее все результаты были зафиксированы для дальнейшей обработки.

Педагогический эксперимент.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Для вмешательства в педагогический процесс нами была использована методика для развития скоростных способностей Захарова Е. Н.. На основе его методики были составлены комплексы упражнений.

Метод математической статистики.

Вводя математический метод обработки данных, мы, естественно применяем его для точности и достоверности педагогических выводов, вытекающих из математических формул (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2000г.).

вычисление средней арифметической величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где  $X$ -значение отдельного измерения;  $n$ -общее число измерений в группе;

вычисление процентного прироста результата (%) по следующей формуле:

$$\% = \frac{X - Y}{Y} \cdot 100\%,$$

где  $X$ -средняя арифметическая величина после эксперимента;

Y- средняя арифметическая величина до эксперимента;  
вычисление среднего квадратичного отклонения  $\delta$  по следующей формуле:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum(X_i - X)^2}}{n-1}$$

где  $X_i$  - значение отдельного измерения;  $X$  - средняя арифметическая величина;  $n$  - общее число измерений в группе;

определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента (t) по следующей формуле:

$$t_{st} = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{\delta_{\text{э}}^2 + \delta_{\text{к}}^2}}$$

где  $X$  - средняя арифметическая величина;  $\delta$  - среднее квадратичное отклонение;  $n$  - общее число измерений в группе;

Сводные результаты первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп отображены в Приложении 2.

При определении достоверности различий средних арифметических между группами мы получили следующие результаты:

В тесте удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек.  $t = 8,2$ , при  $p < 0,01$ , что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте бег на месте за 10 сек.  $t = 2,56$ , при  $p < 0,05$ , что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте удар правой (левой) ногой «долио чаги» за 10 сек.  $t = 4,2$ , при  $p < 0,01$ , что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте приседания за 20 сек.  $t = 6,1$ , при  $p < 0,01$ , что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

В тесте сгибание - разгибание рук в упоре за 20 сек.  $t = 6,8$ , при  $p < 0,01$ , что является больше граничного значения, поэтому различия между группами считаются достоверными.

При определении достоверности различий между началом и концом эксперимента в каждой из групп было выявлено:

В тесте удар правой - левой рукой «джируги» за 10 сек. в экспериментальной группе  $t = 5,1$ , при  $p < 0,01$ , что является больше граничного значения, поэтому различия считаются достоверными, в контрольной группе  $t = 2,0$ , при  $p > 0,05$ , что является меньше граничного значения, поэтому различия между группами считаются недостоверными.

В тесте бег на месте за 10 сек. в экспериментальной группе различия между средними арифметическими величинами являются достоверными, так как  $t = 12,5$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения. В контрольной группе  $t = 4,6$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. тхэквондо скоростной боевой упражнение

В тесте удар правой ногой «долио чаги» за 10 сек. в экспериментальной группе различия считаются достоверными, так как  $t = 7,4$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения. При ударе левой ногой  $t = 8,3$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими считаются достоверными.

В тесте удар правой ногой «долио чаги» за 10 сек. в контрольной группе  $t = 4,2$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения, поэтому различия между средними арифметическими считаются достоверными. При ударе

левой ногой различия считаются достоверными, так как  $t = 5,0$ , при  $p < 0,01$ , что больше граничного значения.

В тесте приседания за 20 сек. в экспериментальной группе  $t = 9,5$ , при  $p < 0,01$ , поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. В контрольной группе различия не достоверны, так как  $t = 0,06$ , при  $p > 0,05$ .

В тесте сгибание - разгибание рук в упоре за 20 сек. в экспериментальной группе  $t = 8,4$ , при  $p < 0,01$ , поэтому различия между средними арифметическими величинами являются достоверными. В контрольной группе различия достоверны, так как  $t = 2,9$ , при  $p > 0,01$ .

При анализе достоверности различий между группами, между началом и концом эксперимента нами было выявлено, что средние арифметические величины экспериментальной группы выше величин контрольных, следовательно, достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что наша усовершенствованная методика оказалась эффективнее.

Выводы: На основании изученной научно-методической литературы, посвящённой развитию скоростных способностей человека, на базе методики Е.Н. Захарова, нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на воспитание скоростных качеств у юношей 12 - 14 лет занимающихся тхэквондо (ВТФ). Разработанные комплексы были планомерно включены в тренировочный процесс и опробованы в течении 3 месяцев на занятиях групп начальной подготовки 3 года обучения отделения тхэквондо. Эффективность разработанных комплексов подтверждена результатами, полученными при повторном тестировании. Достоверное повышение показателей скорости у юношей 12-14 лет в экспериментальной группе занимающихся тхэквондо (ВТФ) свидетельствует об эффективности применения усовершенствованной методики.

**Заключение.** Постоянный рост уровня физической культуры и спорта, дает предпосылки для подробного изучения двигательных качеств, создание новых методов и методик для их развития.

Рост уровня тренированности спортсменов, в соответствии с современными требованиями и условиями жёсткой конкуренции на соревнованиях, требует постоянного поиска и совершенствования методик повышения уровня учебно-тренировочного процесса.

На основании полученных данных:

С целью повышения эффективности тренировочного процесса мы рекомендуем использовать усовершенствованную нами технологию, направленную на воспитание скоростных качеств.

Последовательность применения разработанных нами комплексов в зависимости от задач тренировки и ее содержания может варьироваться.