

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**«Развитие выносливости у юных тхэквондистов»**

Студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Барябиной Светланы Александровны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Щербакова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

Проблема развития выносливости – одна из наиболее актуальных в физическом воспитании и спорте. Борьба Тхэквондо предъявляет высокие требования к функциональным возможностям организма спортсменов, поэтому, одной из актуальных задач тренировки тхэквондистов является построение системы многолетней спортивной подготовки с учетом основных закономерностей физического развития детей и подростков.

Процесс подготовки юных тхэквондистов требует учета характера соревновательной деятельности, которая представляет собой длительную сложно-координационную деятельность, протекающую в постоянно меняющихся неопределенных ситуациях в основе которых лежат многократность выполнения технико-тактических действий.

Характерная для тхэквондо смена интенсивности работы связана с большими энергетическими затратами, что требует адекватной физической подготовленности тхэквондистов.

Для эффективной соревновательной деятельности тхэквондисту необходимо высокий уровень физической подготовленности, и в частности проявления специфических для данного вида спорта форм выносливости.

Теория физического воспитания, физиология спорта и педагогика уделяют большое внимание воспитанию физических качеств, в том числе и выносливости. Проблема развития выносливости, существенно связанная с подростковым возрастом и возрастными особенностями, ещё не получала должного научного обоснования.

### **Актуальность**

### **исследования.**

Тхэквондо предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсменов, при этом роль физической подготовки в современном тхэквондо заметно воз

растает. Поэтому, одной из актуальных задач тренировки тхэквондистов является построение системы многолетней спортивной подготовки с учетом основных закономерностей физического развития детей и подростков.

В бакалаврской работе мы раскрываем **проблему** развития выносливости у юных тхэквондистов.

**Цель исследования:** обоснование методики спортивно-технической подготовки юных тхэквондистов на основе приоритетного развития выносливости.

**Объект исследования:** процесс спортивно-технической подготовки в тхэквондо с использованием соревновательного метода.

**Предмет исследования:** спортивно-техническая подготовка юных тхэквондистов на основе приоритетного развития выносливости.

В качестве **гипотезы** мы предполагаем, что повышение уровня спортивно-технической подготовленности юных тхэквондистов будет возможно на основе перераспределения акцентов в тренировочном процессе, а именно выделения не менее 1/5 времени от всего тренировочного процесса на развитие специфических для данного вида спорта форм выносливости.

В ходе работы мы ставим перед собой определенные **задачи**:

1. Определить значение выносливости в соревновательной деятельности тхэквондистов.
2. Обосновать методику повышения уровня спортивно-технической подготовленности юных тхэквондистов на основе перераспределения акцентов в тренировочном процессе в сторону развития выносливости.
3. Экспериментально проверить эффективность методики спортивно-технической подготовленности юных тхэквондистов на основе направленного развития выносливости.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литературы;

2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка литературы, включающего 49 работ. Работа выполнена на 55 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 5 таблицами.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**Во введении** определяется и обосновывается тема работы, актуальность. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах, важных особенностях тхэквондо.

В первой главе «Теоретико-методическое обоснование процесса спортивной подготовки юных тхэквондистов».

Соревновательная деятельность тхэквондистов представляет собой работу переменной мощности, которая включает большое количество технически сложных в координационном плане ударов, как ногами, так и руками выполняемых с большой скоростью в постоянно меняющейся обстановке. Все действия тхэквондистов выполняются в постоянном контакте с соперником, в меняющихся условиях игры при жёстком дефиците времени. Соревновательная деятельность в тхэквондо характеризуются высокой двигательной активностью спортсменов и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность тхэквондистов носит динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время поединка колеблется от умеренной до максимальной. И это предъявляет повышенные требования как к физической, так и к технико-тактической подготовленности

тхэквондистов. Выносливость тхэквондиста имеет свою присущую только ей структуру, качественную отличную от других видов спорта. В этой связи и подбор средств для улучшения общей и специальной выносливости спортсмена должен всегда идти дифференцированно, с учетом основных двигательных действий, характерных лишь для данного вида спорта.

Постоянно повышающийся уровень подготовленности тхэквондистов требует интенсификации тренировочного процесса и, в частности, физической подготовленности, а одним из путей является создание базового фундамента на этапе начальной спортивной специализации.

Под выносливостью понимает способность человека выполнять какую-либо работу в заданном режиме возможно более длительное время, и считает, что длительность работы ограничивается наступлением утомления, поэтому выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности.

**Во второй главе** "Организация и результаты исследования" мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №11 г. Саратова в период с января по май 2020 года.

Для проведения исследования были сформированы две группы. В количестве 20 человек (по 10 в каждой группе) в которые вошли как девушки, так и юноши возрастом от 10-12 лет.

Основной целью данного исследования определить теоретико-методические обоснования и эффективности применения различных вариантов

методик с использованием комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости на начальном этапе подготовки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной тематике и определить трактовку понятия выносливости и ее возрастные особенности;

2. Исследовать уровень выносливости у спортсменов в начале и в конце педагогического изучения;

3. Определить варианты применения комплекса упражнений для совершенствования выносливости у спортсменов;

4. Определить уровень влияния физической, технической подготовки на эффективность индивидуальных особенностей спортсменов на начальном этапе;

С необходимо целью мощности проверки изменения популярности качественных недостатком сторон физической подготовленности пропусти школьников данного кистей возраста необходимо нами были структуры использованы предметного следующие тесты-испытания.

Тесты для определения уровня технической подготовленности тхэквондистов:

Удары правой ногой по мешку за 30 с. Удары левой ногой по мешку за 30 с.

Двадцать прямых ударов правой и левой рукой по мешку.

Двадцать боковых ударов правой и левой ногой по мешку.

Тесты для определения уровня физической подготовленности тхэквондистов:

Бег на 30 м.

Бег на 1000 м.

Прыжок в длину с места. Поднимание, опускание туловища в положении

лежа на спине за 30 с.

Сгибания, разгибания рук в упоре лежа за 30 с.

Подтягивание на перекладине из положения виса на перекладине; хватом сверху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Прыжки через скакалку за 30 с.

Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке.

Махи ногой прямые у стены.

Махи ногой боковые у стены.

В процессе проведения эксперимента также регистрировались следующие показатели соревновательной деятельности.

В нападении, фиксировались удары ногой в корпус, удары ногами в голову, удары рукой (показатели всего в атаке; из них достал; из них не достал).

В защите фиксировались удары ногой в корпус, удары ногами в голову, удары рукой (показатели всего в защите, из них пропустил, из них блокировал, ушёл, из них контратаковал).

В конце педагогического эксперимента было проведено 38 спаррингов, результаты которых выявили преимущество юных тхэквондистов экспериментальной группы. Из всех проведенных спаррингов тхэквондисты экспериментальной группы одержали победу в 24.

**В заключении** нашей работе можно сделать вывод, что эффективность соревновательной деятельности тхэквондистов во многом определяется уровнем развития специфической для данного вида спорта выносливости. При этом решение сложных технико-тактических задач в тхэквондо оказывается возможным лишь на базе достаточно высокого уровня развития скоростной и скоростно-силовой выносливости тхэквондистов.

Целенаправленное развитие выносливости юных тхэквондистов в

периоды её ускоренного развития (возраст 10-12 лет) позволяет существенно повысить уровень их спортивно-технической подготовленности, в связи с чем, целесообразно увеличение доли времени тренировочных занятий на развитие различных форм выносливости до 20%.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / А.Б. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2018. – 287 с.
2. Бишоп, М. Тхэквандо: учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства: пер. с англ / М. Бишоп. – М.: Советский спорт, 2017. – 125с.
3. Бородин, Д.И. Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания: (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока) / Д.И. Бородин. – М.: Советский спорт, 2015. – 140 с.
4. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. – СПб.:СПбГАФК, 2016. – 47 с.
5. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоров'я, 2015. – 120 с.
6. Вон, Кью-Кит. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь: пер. с англ. – М.: Советский спорт, 2019. – 150 с.
7. Вон, Кью-Кит. Энциклопедия дзэн: пер. с англ. – М.: Советский спорт, 2010.



– 115 с.

8. Гиль, К. Таэквондо / К. Гиль – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 254 с.
9. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2017. – 250 с.
10. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. – Йошкар-Ола, 2019. – 110 с.
11. Делкур, Ж. Техника тхэквондо. Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «черный пояс». Пер. с франц. / Ж. Делкур. – М., 2018. – 90 с.
12. Джорджио, Перекка. Полный контакт. Техника и подготовка к поединку / ПереккаДжорджио. – М.: Астрель, 2019. – 367 с.
13. Захаров, Е. Рукопашный бой. «Самоучитель» / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М., 2013.
14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2015. – 200 с.
15. Иванов, С.А. Методика обучения технике рукопашного боя / С.А Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 120 с.
16. Иванов-Катанский, С. Комбинационная техника тхэквандо / С. Иванов-Катанский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 110 с.
17. Йеон, Хван Парк. Таэквондо: техника и тактика / Хван Парк Йеон, Том Сибурн. – М.: Астрель, 2017. – 231с.
18. Икеда, Хошу. Сущность тхэквандо древности и наших дней / Х. Икеда. – Токио, 2014. – 90 с.
19. Калмыков, Е.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада / Е.В. Калмыков. – М.: Советский спорт, 2017. – 110 с.
20. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 140 с.
21. Карамов, С.К. Корейские боевые искусства / С.К. Карамов. – М.: Астрель,

2015. – 168 с.
22. Ким, Су. Тэквондо. ЧаЕнРю – естественный путь / Су Ким. – М.: Издательско-торговый дом Гранд, 2018. – 325 с.
  23. Котов, И.В. Тхэквандо. (Самурайский стиль борьбы) / И.В. Котов, Г.К. Снустиков. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 200 с.
  24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
  25. Лапшин, С.А. Тхэквондо для начинающих и мастеров / С.А. Лапшин. – Донецк, 2016. – 120 с.
  26. Лапшин, С.А. Тхэквондо. Основная техника и методика обучения / С.А. Лапшин. – Донецк, 2016. – 130 с.
  27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 340 с.
  28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 543 с.
  29. Международные правила по соревновательному тхэквандо. – Йошкар-Ола, 2009. – 40 с.
  30. Микрюков, В.Ю. Тхэквандо: учебное пособие / В.Ю. Микрюков. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 230 с.
  31. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. Учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. – М.: ГВИ ПВ ФСБРФ, 2013. – 120 с.
  32. Накаяма, М. Динамика тхэквандо: пер. с англ. / М Накаяма. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 80 с.
  33. Новик, С.А. Средства специальной подготовки юных тхэквондистов и их распределение в годичном цикле / Новик С.А. – М.: Советский спорт, 2017. – 105 с.

34. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2016. – 208 с.
35. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2018. – 864 с.
36. Окаяма, М. Это тхэквандо: пер. с англ. / М. Окаяма. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 110 с.
37. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 126 с.
38. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные аспекты / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2016. – 820 с.
39. Плескачев, А. Биодинамика ударных движений в тхэквондо и боксе // Боевые искусства планеты. – 2017. – № 4-5. – С. 21-28.
40. Соколов, И. Основы таэквондо / И. Соколов. – М.: Издательско-торговый дом Гранд, 2018. – 326 с.
41. Суслов, Ф.П. Теория и методика тренировки: пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – М., 2010. – 416 с.
42. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник «Боевые искусства» / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 2013. – 269 с.
43. Фарфель, С.Ф. Управление движениями в спорте / С.Ф. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 208 с.
44. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 176 с.
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2011. – 480 с.
46. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2015. – 272 с.
47. Чихачев, Ю.Т. Рукопашный бой / Ю.Т. Чихачев. – М.: Воениздат, 1979. – 86 с.

48. Чой Хон, Хи. Таэквондо. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 158 с.
49. Чумаков, Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста // Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 20-22.