



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
Спортивно-педагогический колледж
Департамента спорта города Москвы**

**Воспитание скоростно-силовых качеств у
школьников 11-12 лет занимающихся в
секции ТХЭКВОНДО**

**Работа выполнена студенткой: Пичигиной Анной
Научный руководитель: Крылов М.С.**

Цель исследования - повышение уровня развития и воспитания скоростно-силовых качеств у школьников 11-12 лет, занимающихся в секции тхэквондо.

Задачи исследования:

- 1. С помощью изучения и анализа специальной научной литературы оценить состояние проблемы.**
- 2. Определить исходный уровень развития скоростно-силовых качеств у школьников 11-12 лет, занимающихся секции тхэквондо.**
- 3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств основных мышечных групп испытуемых путем разработки и внедрения в тренировочный процесс перечня практических рекомендаций по оптимизации и совершенствованию занятий по тхэквондо.**

Методы исследования

1. Теоретический анализ специальной научной литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики
(среднее арифметическое \bar{X} , а также среднее квадратическое отклонение δ)



Организация исследования

Исследования начали
проводиться в октябре 2019 года
на базе ГБПОУ СОШ №2109
«Олимп».



- В рамках 1-го этапа осуществлялось формирование исследовательских групп учащихся, проводилась аналитическая работа с литературно-методической базой исследования, касательно поставленного вопроса, гипотезы, цели и задач;
- 2 этап посвящен тестированию школьников, разработке и внедрению в тренировочный процесс юных спортсменов новой методики воспитания скоростно-силовых способностей, а также наблюдению развития и воспитания этих способностей у школьников 11-12 лет, занимающихся в секции тхэквондо.

Тестирование скоростно-силовых показателей

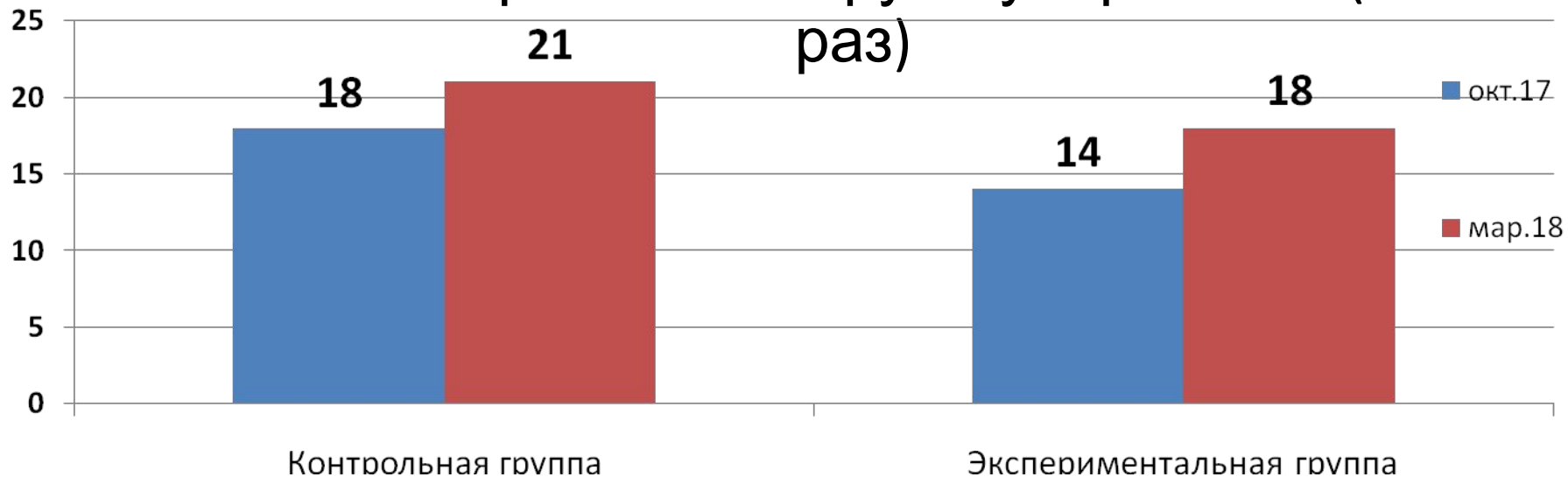
Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности были включены следующие тесты:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа;
2. Подъем туловища лежа;
3. Приседания с набивным мячом;
4. Удары ногами по лапам Долио Чаги;
5. Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги;

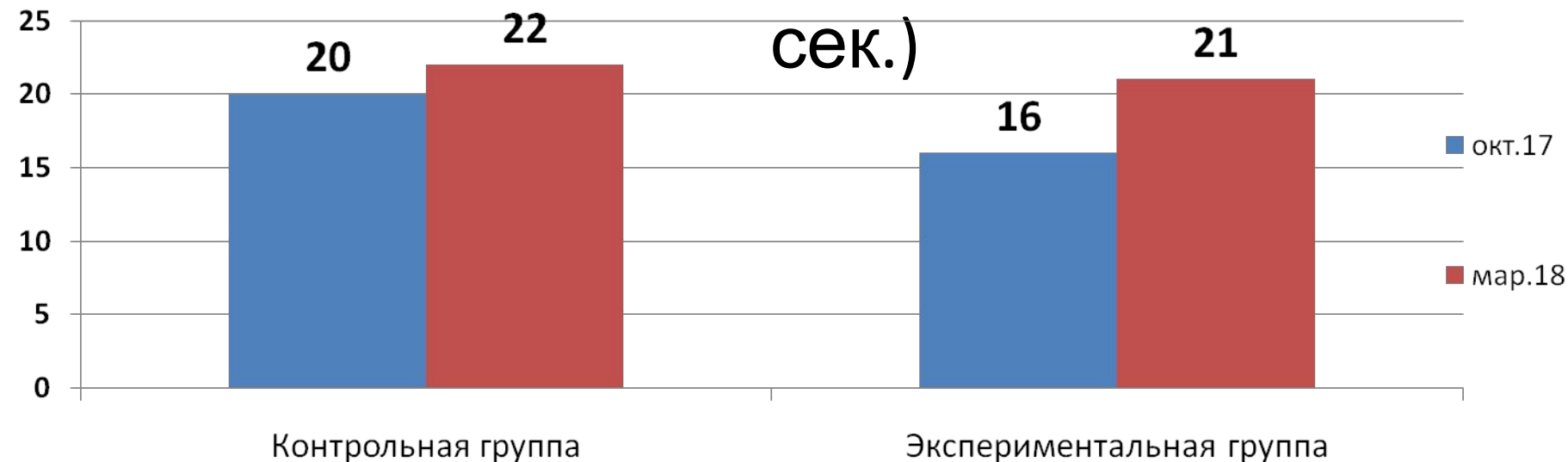


Результаты исследования

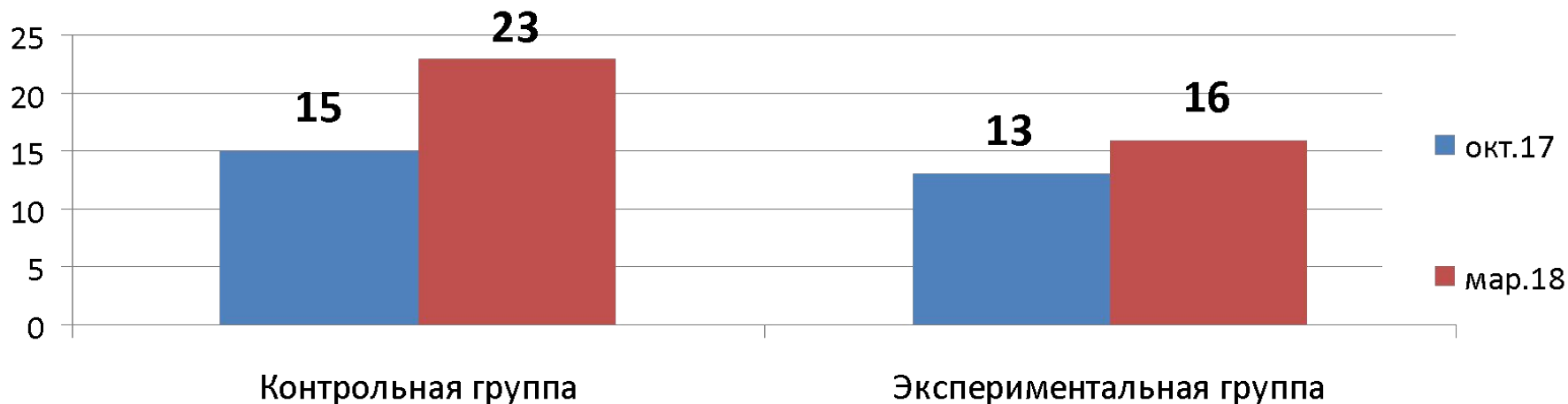
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)



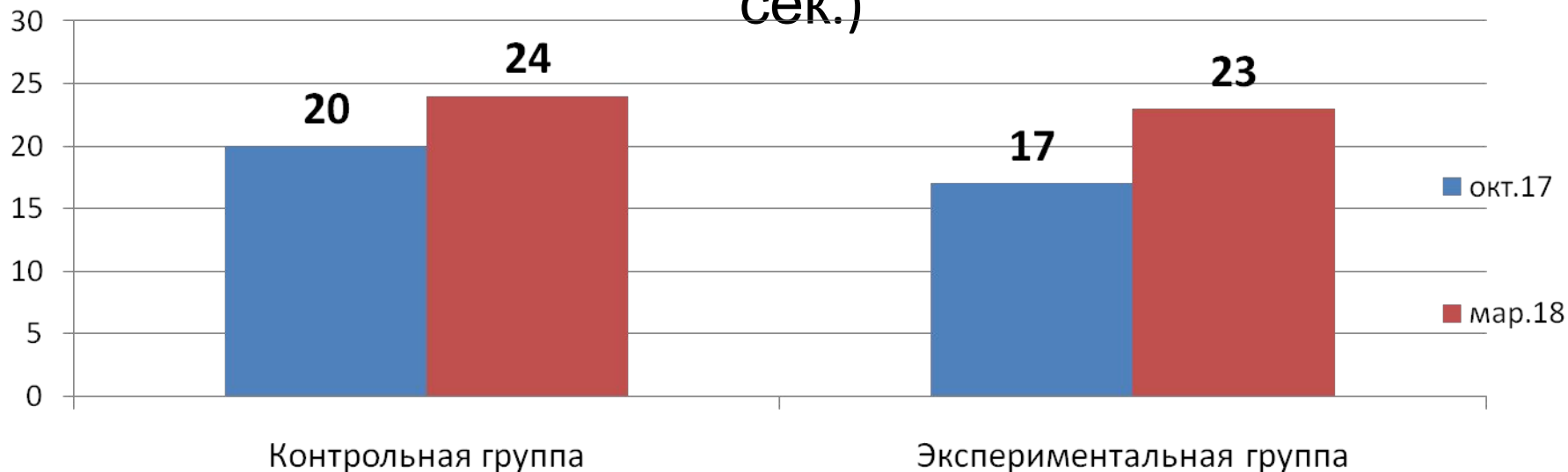
Подъем туловища лежа (кол-во раз за 30 сек.)



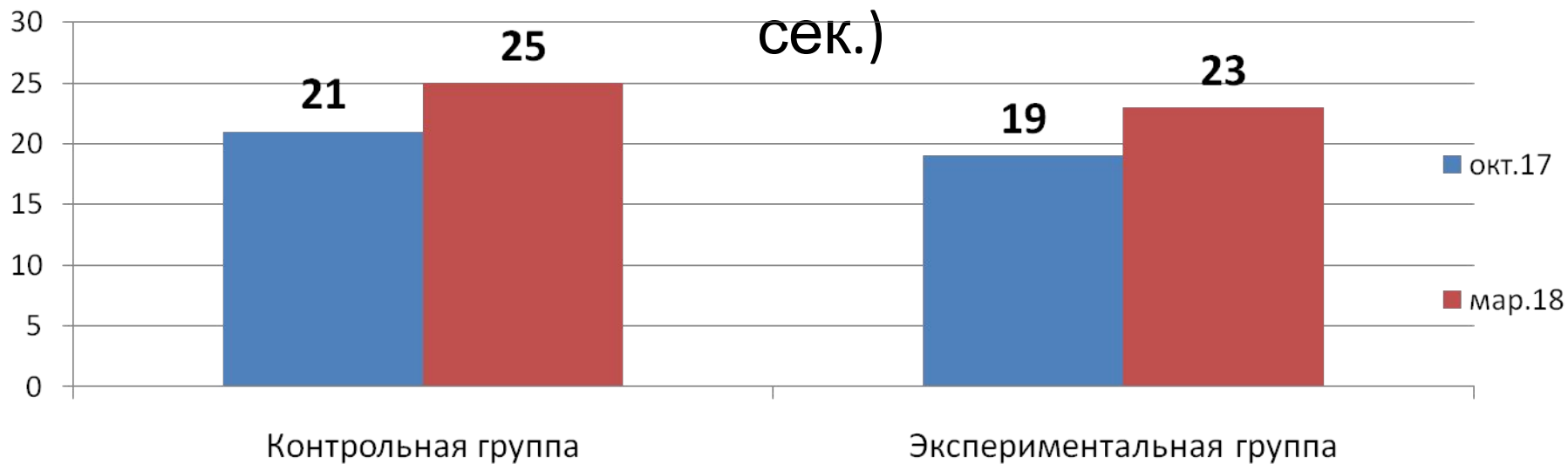
Приседания с набивным мячом (кол-во за 30 сек.)



Удары ногами по лапам Долио Чаги (кол-во раз за 30 сек.)



Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги (кол-во за 30 сек.)



Результаты педагогического исследования



- **Высокие показатели увеличились на 59% (с 16% в начальном тестировании, до 75% при итоговом тестировании);**
- **Средние показатели снизились. Их значения показали упадок на 25% (с 50% в начальном тестировании, до 25% при итоговом тестировании);**
- **Низкие показатели упали достаточно сильно, на целых 34% (с 34% в начальном тестировании, до 0% при итоговом тестировании);**

TRAVELMONDO
TRAVEL



**Спасибо за
внимание!**

Таблица 1
Начальные результаты контрольной группы

№ п. п.	Ф.И.О.	Тесты				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища (кол-во за 30 сек.)	Приседания с набивным мячом (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Долио Чаги (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги (кол-во за 30 сек.)
1	Алексей	18	20	15	20	23
2	Анатолий	19	21	16	21	22
3	Никита	20	22	17	22	24
4	Никита	17	21	14	19	21
5	Игорь	18	19	17	20	20
6	Павел	17	18	15	19	20

Таблица 2
Начальные результаты экспериментальной группы

№ п. п.	Ф.И.О.	Тесты					
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища (кол-во за 30 сек.)	Приседания с набивным мячом (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Долио Чаги (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги (кол-во за 30 сек.)	
1	Михаил	15	16	10	16	20	
2	Александр	16	18	12	20	19	
3	Олег	15	16	13	18	18	
4	Михаил	13	15	12	16	20	
5	Роман	12	15	14	14	18	
6	Михаил	16	19	17	18	19	

Таблица 3
Итоговые результаты контрольной группы

№ п. п.	Ф.И.О.	Тесты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища (кол-во за 30 сек.)	Приседания с набивным мячом (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Долио Чаги (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги (кол-во за 30 сек.)
1	Алексей		20	22	22	24	26
2	Анатолий		22	23	24	24	25
3	Никита		23	24	22	25	26
4	Никита		20	23	23	24	25
5	Игорь		21	21	23	24	25
6	Павел		20	21	22	23	25

Таблица 4
Итоговые результаты экспериментальной группы

№ п. п.	Ф.И.О.	Тесты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища (кол-во за 30 сек.)	Приседания с набивным мячом (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Долио Чаги (кол-во за 30 сек.)	Удары ногами по лапам Торо Юп Чаги (кол-во за 30 сек.)
1	Михаил		19	19	16	23	23
2	Александр		19	22	16	24	24
3	Олег		18	21	15	23	23
4	Михаил		17	22	15	22	25
5	Роман		18	21	17	23	24
6	Максим		19	22	18	24	21