**Эпов Олег Георгиевич Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в тхэквондо втф**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

доктор наук Эпов Олег Георгиевич

Введение

Глава 1 Сопряженная тренировка спортсменов высокой квалификации в

тхэквондо ВТФ и ее основные системообразующие компоненты

1.1 Структура и содержание спортивной подготовки высококвалифицированных тхэквондистов

1.2 Системность и системообразующие факторы сопряженной тренировки

1.3 Организм спортсмена-тхэквондиста как объект сопряженного воздействия тренировочных средств

1.4 Интегральная подготовка в тхэквондо ВТФ и сопряженность воздействий

1.5 Сопряженная тренировка как средство интегральной подготовки

1.6 Средства и методы сопряженной тренировки спортсменов в тхэквондо ВТФ

1.7 Контроль различных видов подготовленности тхэквондиста в системе

сопряженной тренировки

Заключение по главе

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

2.2 Методы исследования

2.2.1 Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и других информационных источников

2.2.2 Экспертный опрос

2.2.3 Моделирование

2.2.4 Педагогические наблюдения

2.2.5 Тестирование и функциональные пробы

2.2.6 Педагогический эксперимент

2.2.7 Анализ документальных материалов

2.2.8 Математико-статистические методы сбора, обработки и анализа

данных

2.3 Организация исследования

Глава 3 Системные основы сопряженной тренировки в тхэквондо ВТФ

3.1 Структурные и содержательные компоненты модели сопряженной тренировки

3.2 Виды сопряженных тренировок

3.3 Понятия «сопряженная спуртовая тренировка» и «боковое маневрирование» в системе сопряженной тренировки тхэквондистов ВТФ

Заключение по главе

Глава 4 Экспериментальное обоснование технологии реализации различных видов сопряженных тренировок

4.1 Структура и содержание сопряженной спуртовой тренировки

4.1.1 Влияние сопряженной спуртовой тренировки на организм спортсмена

4.1.2 Микроцикл сопряженной спуртовой тренировки

4.2 Структура и содержание сопряженной тренировки для мышц рук и плечевого пояса

4.2.1 Влияние сопряженной тренировки для мышц рук и плечевого пояса на организм спортсмена

4.2.2 Микроцикл сопряженной тренировки для мышц рук и плечевого пояса

4.3 Структура и содержание сопряженной тренировки для мышц ног

4.3.1 Влияние сопряженной тренировки для мышц ног на организм спортсмена

4.3.2 Микроцикл сопряженной тренировки для мышц ног

4.4 Структура и содержание сопряженной непрерывной ударной тренировки 147 4.4.1 Влияние сопряженной непрерывной ударной тренировки на организм спортсмена

4.4.2 Микроцикл сопряженной непрерывной ударной тренировки

Заключение по главе

Глава 5 Эффективность разработанной системы сопряженной тренировки в спортивной подготовке тхэквондистов высокой квалификации

5.1 Микроциклы с использованием сопряженной тренировки на различных этапах спортивной подготовки

5.2 Контроль уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо ВТФ

5.3 Результативность выступлений российских тхэквондистов ВТФ на

международных соревнованиях

Заключение по главе

Заключение

Практические рекомендации

Список сокращений и условных обозначений

Список литературы

Список иллюстративного материала

Приложение А Протоколы экспертного опроса

Приложение Б Результаты выполнения спортсменами ступенчатого теста на

тредбане

Приложение В Результаты выполнения спортсменами теста на

велоэргометре

Приложение Г Результаты тестирования сердечно-сосудистой системы

спортсменов

Приложение Д Протокол результатов исследования психологического

состояния спортсмена

Приложение Е Результаты тестирования силовых способностей

спортсменов

Приложение Ж Учебный план дополнительной профессиональной программы «Тренер-преподаватель по тхэквондо ВТФ»