

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1560 «Лидер»

ТАЕКВОН-ДО – HELPER

Автор: ГБОУ Школа № 1560 «Лидер»,
класс 10-4, Лютая Татьяна Евгеньевна,
Руководитель: учитель информатики,
ГБОУ Школа № 1560 «Лидер»,
Ружин Иван Владимирович

Москва, 2021 г.

Оглавление:

- Введение
- Цель, задачи и гипотеза проекта
- Теоритическое обоснование выбора методов и средств работы
- Методика выполнения, место и сроки выполнения работы
- Результаты
- Описание продукта
- Список литературы
- Приложения

Введение

В настоящее время все страны мира уделяют пристальное внимание здоровью своих граждан. Спорт – один из лучших их помощников. В России Министерство Спорта всячески поддерживает различные спортивные организации. За это нужно показывать результаты. А результатов без достаточного количества тренировок не бывает. И тут приходят на помощь домашние занятия.

Я занимаюсь Таеквон-До девятый год. К настоящему моменту я – чёрный пояс и квалифицированный судья. Тренировочный процесс происходит не только в специальном зале под руководством тренера. Особое внимание всегда уделяется домашним занятиям. Как выступающий спортсмен, я понимаю, насколько важна самостоятельная работа. Двух-трёх тренировок в неделю недостаточно, чтобы получить призовое место. Готовясь к Чемпионату России, я занималась по три часа пять раз в неделю, не говоря о тренировках дома. Как итог, стала чемпионом России по спаррингам. Тем не менее, многие клубы практикуют именно двухразовые тренировки. Чтобы восполнить этот пробел, я решила создать сайт, предлагающий варианты домашних упражнений для различных категорий занимающихся.

Цель и задачи проекта

Создание сайта с материалами для домашних тренировок, для мотивации занимающихся и для повышения их результативности на соревнованиях.

Задачи:

1. Собрать информацию о домашних тренировках для учеников разного возраста и квалификации.
2. Проанализировать её, написать в доступной форме.
3. Сделать фотографии для сайта.
4. Создать сайт, наполнить, оформить и опубликовать его.
5. Провести анонимный опрос. Записать результаты.
6. Исключить недоработки

Гипотеза:

Повышение результативности спортсменов путём введения домашних тренировок.

Теоритическое обоснование выбора методов и средств работы

Изучение и анализ литературных источников – один из наиболее доступных и информативных методов сбора информации. Общение было выбрано как способ дополнения к имеющейся информации практического опыта. Использование конструктора сайтов – метод, позволяющий сэкономить время на изучении языка программирования. Проведение анонимного опроса – способ узнать мнение посторонних людей о сайте, оценить его актуальность и эффективность.

Методика выполнения, место и сроки выполнения работы

Подготовка теоретической основы. Во-первых, была прочитана литература, как о Таеквон-До, так и о человеческой психологии. Во-вторых, была проведена беседа с ведущими тренерами Москвы, на основе которой был составлен список советов и упражнений по домашним тренировкам для спортсменов разного возраста и квалификации. В-третьих, был изучен конструктор сайтов «Tilda».

Создание продукта. Был отснят и отредактирован фотоматериал. Все фотографии сделаны в спортклубе «Ополченец». Создан и отформатирован сайт. По Изучение сервиса Google.doc.

Проведение опроса, его результаты проанализированы, недочёты продукта учтены и устранены.

Место выполнения: ГБОУ Школа 1560 «Лидер»

Сроки работы: 16 октября 2020 г. – 9 февраля 2021 г.

Результаты

Создан сайт <https://tkd-helper.tilda.ws>

Опрос показал, что необходимо добавление таких разделов, как возвращение в спорт после травмы, рекомендации для углублённого изучения Таеквон-До и раздел о первичной подготовке к таким дисциплинам, как разбивание и специальная техника. Более 70% опрошенных отметили улучшение физической подготовки и повышение выносливости. 45% опрошенных изъявили желание начать домашние тренировки. 60% сообщили, что уже тренируются дома, практически все из них являются чемпионами региональных турниров в своих категориях. Выявлена такая проблема, как нехватка мотивации у спортсменов школьного возраста.

Описание завершённого продукта

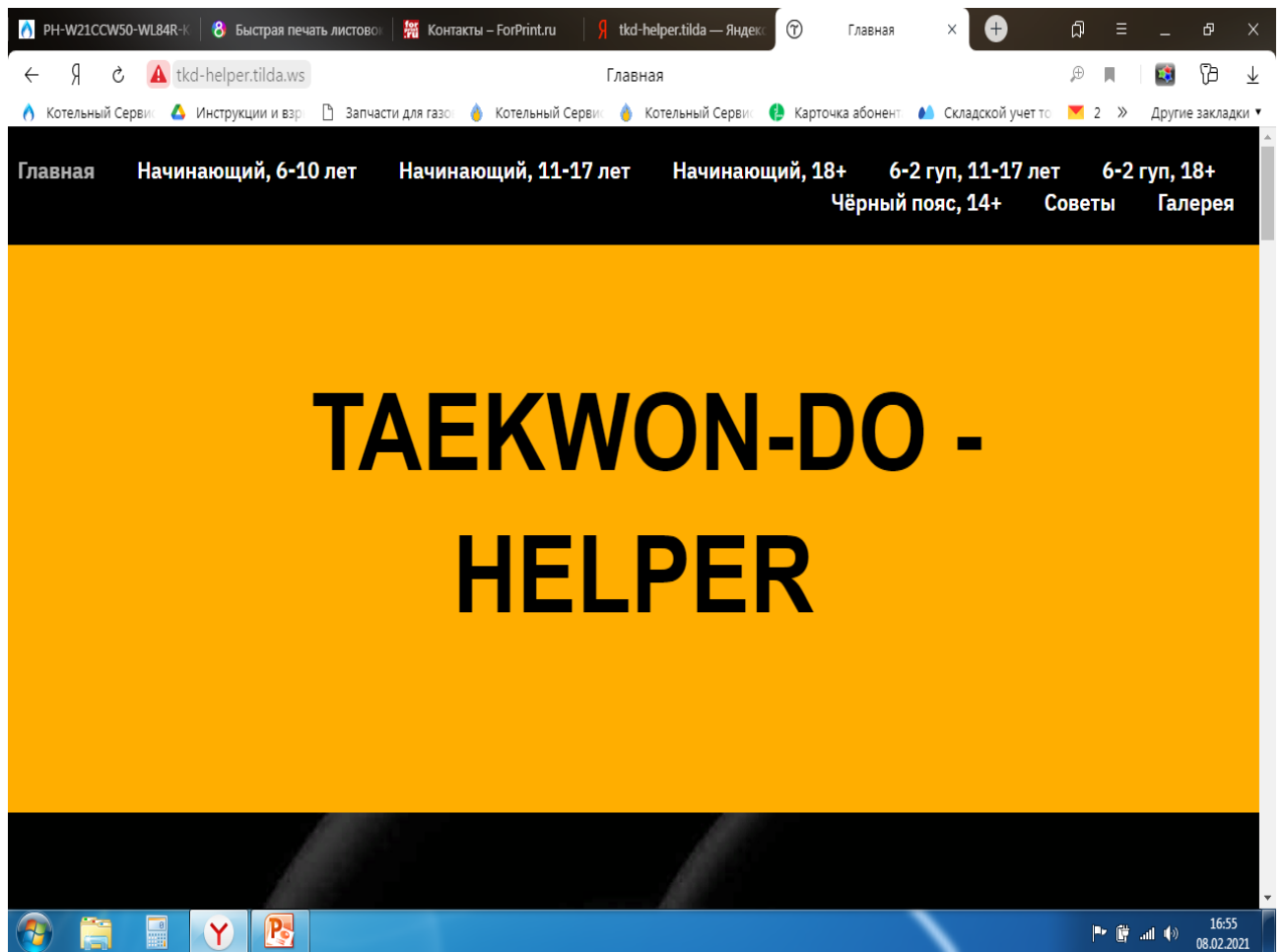
Адрес сайта: <https://tkd-helper.tilda.ws>

Включает в себя 9 страниц. На «Главной» представлены основные материалы о Таеквон-До. Страница «Советы» представляет спортсмену небольшие подсказки для тренировок. «Фотогалерея» наглядно рассказывает о том, что предлагает боевое искусство. Остальные страницы классифицированы по возрасту и квалификации спортсменов, они предоставляют упражнения и советы для домашних тренировок.

Список литературы:

1. Цилфидис Л. К. «Первый шаг». 2015 г.
2. Цилфидис Л. К. «Путь к успеху». 2016 г.
3. Чой Хонг Хи «Энциклопедия Таеквон-До». Пер. на англ. яз. 2000 г.
4. Райс Ф., Долджин К. «Психология подросткового и юношеского возраста». 2014 г.
5. Мухина В. С. «Возрастная психология». 1999 г.

Приложения



Приложение 1.

РН-W21CCW50-WL84R-... Быстрая печать листов... Контакты - ForPrint.ru tkd-helper.tilda — Яндекс... Начинаящий, 11-17 лет

tkd-helper.tilda.ws Начинаящий, 11-17 лет

Котельный Серви... Инструкции и взр... Запчасти для газо... Котельный Серви... Котельный Серви... Карточка абонент... Складской учет тс... 2... Другие закладки


Не стоит бояться неудачи, в конце концов - получится всё. Для этого нужно желание и упорство. [\(развернуть\)](#)

Советы:

Пользоваться инвентарём на этом этапе необязательно: все упражнения выполняются с собственным весом.
Исключение: работа в зале под руководством тренера.

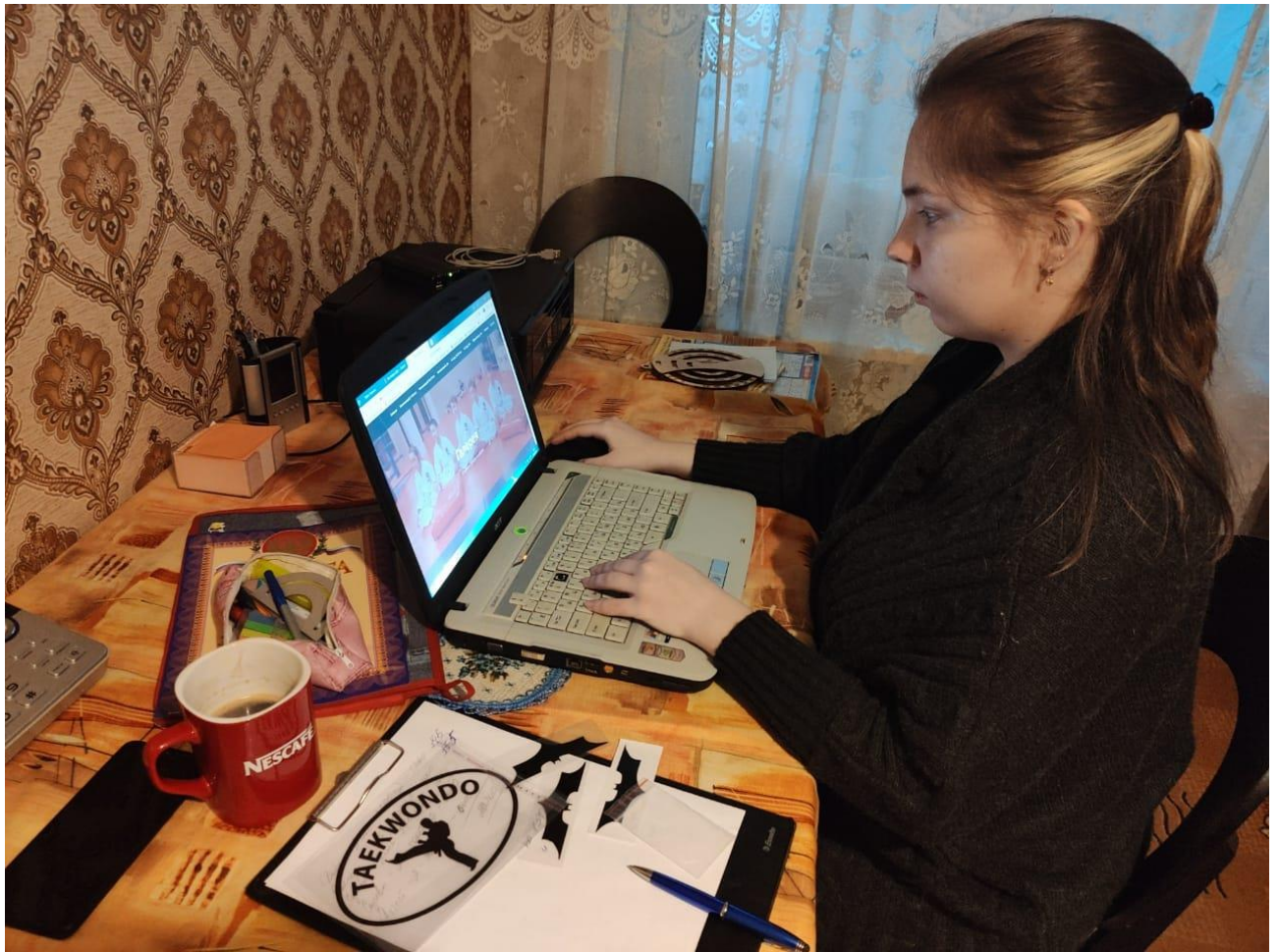
Домашние тренировки следует начинать с разминки.

Для повышения выносливости можно начать регулярно заниматься плаванием, ходить на лыжах или бегать.



16:57 08.02.2021

Приложение 2.



Приложение 3.