

4568/1

А

На правах рукописи

**Сурьенков Игорь Анатольевич**

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ТХЭКВОНДИСТОВ  
НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ  
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТИМУЛЯЦИОННО-  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

**А в т о р е ф е р а т**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2000

А

А

Работа выполнена в Российской государственной  
академии физической культуры

Научный руководитель: доктор медицинских наук,  
профессор Полневский С.А.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук,  
профессор Свищёв И.Д.

кандидат педагогических наук,  
профессор, Тищенко И.И.

Ведущая организация – Московский городской  
педагогический университет

Защита состоится «4.06» 2000 г. в 19<sup>00</sup> часов на заседании  
диссертационного Совета К. 046.01.02. Российской  
государственной академии физической культуры по адресу:  
105122, Москва, Сиреневый бульвар, д.4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК

Автореферат разослан «5» июня 2000 г.

Ученый секретарь  
диссертационного Совета  
к.п.н., доцент

Чеботарёва И.В.



Т000004568

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

А

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Актуальность работы.

Современное тхэквондо является уникальным видом восточных спортивных единоборств, объединяющий, в себе многие качества других видов контактных единоборств, таких как бокс и фехтование (F.Donn, W.Draeger, W.Robert., 1973).

4368/1  
Борьба тхэквондо по версии Всемирной федерации тхэквондо /сокращённо ВТФ/ является одним из Олимпийских видов спортивных единоборств, приобретающих всё большую популярность в мире. Занятия этим видом борьбы требует не только способностей к эффективным оперативным решениям, но и высокого развития физических и психических качеств.

Для того чтобы наши спортсмены были конкурентоспособны, тренировочные нагрузки, особенно предсоревновательные, должны постоянно возрастать и вопрос о переносимости спортсменами этих нагрузок, и, следовательно, обеспечения полноценного восстановления, становится всё более актуальным.

Одним из основных условий правильного построения учебно - тренировочного процесса является рациональное сочетание нагрузок с фазами отдыха и стимуляционно - восстановительными мероприятиями, с учётом влияния каждого тренировочного занятия, с последствием от одного или нескольких предыдущих, входящих в микро - и макро - циклы общего тренировочного процесса (Ю.В.Верхошанский., 1985).

БИБЛИОТЕКА