

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/193610>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

1. Состав и объем специальных упражнений, используемых в период подготовки боксеров к соревнованиям

1.1 Общая характеристика системы подготовки боксера 6

1.2 Общая физическая подготовленность 7

1.3 Вспомогательная подготовленность 8

1.4 Специальная физическая подготовленность 8

1.5 Психологическая подготовка боксера к соревнованиям 9

2. Правила проведения соревнований 14

2.1 Классификация боксеров 14

2.2 Медицинские аспекты допуска боксеров 16

2.3 Анализ показателей соревновательной деятельности в боксе 19

2.4 Спортивно-важные показатели особенностей соревновательной деятельности боксеров-профессионалов, отмеченных номинацией «бой года» 23

Заключение 28

Список литературы 30

В любом виде спорта, в том числе и в боксе, соревновательная деятельность является первичным, главным компонентом, в то время как тренировка компонент вторичный, служащий средством подготовки к соревнованиям. Поэтому рациональное построение тренировки возможно только на основе всестороннего анализа соревновательной деятельности боксера. Задача данного пособия заключается в том, чтобы проанализировать требования, предъявляемые боксерским поединком к различным сторонам подготовленности спортсмена, и на этой основе дать рекомендации по построению тренировочного процесса и его содержательной стороне.

В структуре подготовленности спортсменов выделяют следующие относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую, психическую и интегральную. Такое дифференцирование структурных компонентов подготовленности боксера позволяет систематизировать средства и методы, направленные на их совершенствование, лучше контролировать различные стороны подготовленности, более четко управлять тренировочным процессом.

Однако необходимо учитывать, что и в тренировочном процессе, а особенно в соревновательной деятельности ни одна из сторон подготовленности не проявляется изолированно. Все они взаимосвязаны, взаимообусловлены и объединены в сложный комплекс. Каждая из сторон подготовленности в определенной степени зависит от других ее сторон и определяется ими, в свою очередь, определяя и их уровень развития. Так, например, уровень технического мастерства напрямую зависит от таких составляющих физической подготовленности, как силовые способности, быстрота, гибкость, координационные способности. Уровень проявления двигательных способностей, в частности выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, способности к преодолению утомления, способности реализовать рациональную тактическую схему в сложных условиях соревновательной борьбы.

Физическая подготовленность характеризуется состоянием функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную тренировочную и соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

При этом, кроме указанных выше наиболее важных для боксера двигательных способностей (специальной выносливости, скоростной-силовых и координационных способностей, а также гибкости), считаем необходимым остановиться еще на одной стороне подготовки боксера, имеющей немаловажное значение, -

совершенствовании вестибулярной устойчивости. Следует учесть, что в процессе тренировки необходимо добиться такого совершенствования указанных двигательных способностей, который был превышал уровень их проявления в условиях соревнований, то есть, создать своеобразный "запас прочности". Физическая подготовленность подразделяют на общую, вспомога-тельную и специальную.

1.2 Общая физическая подготовленность

Общая подготовленность предусматривает разносторонне развитие двигательных способностей, функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выполнение мышечной работы и слаженность их деятельности при работе. Следует, однако, подчеркнуть, что в последнее время большинство специалистов в области спортивной тренировки общую подготовленность связывают не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с развитием двигательных способностей, оказывающих непосредственное и опосредованное влияние на спортивные достижения в конкретном виде спорта.

1.3 Вспомогательная подготовленность

Вспомогательная подготовка служит функциональной основой для успешной работы, направленной на развитие специальных качеств и двигательных способностей. Под вспомогательной подготовленностью подразумевается функциональные возможности спортсмена, обеспечивающие выполнение двигательных действий, сходных по своей двигательной структуре с избранным видом спорта, а также способность организма переносить высокие специфические для избранного вида спорта нагрузки и обеспечивать высокую скорость восстановительных процессов.

1.4 Специальная физическая подготовленность

Специальная подготовленность определяется уровнем развития двигательных способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. При этой важен не только абсолютный уровень развития функциональных систем организма и двигательных способностей, но и способность реализовывать имеющийся потенциал в условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

Эффективность тренировочного процесса в спортивных единоборствах вообще и в боксе в частности будет выше, если при его построении будут реализованы следующие методические положения.

Тренировочный процесс должен строиться в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в боксе.

Список литературы

1. Ражабов Г. К., Каландаров Д. Ш., Каримов Ш. К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс // Молодой ученый. — 2018. — №21. — С. 974 - 976.
2. Клешев, В. Н. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие / В.Н. Клещев, Э.М. Кураков. - М.: Физическая культура 2019. - 88 - 90 С.
3. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. — 87 -1 (Ю С.
4. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысен-ко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2019. - 142 - 150 С.
5. Ахматгатин, А. А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года / А.А. Ахматгатин. – Улан-удэ, 2019. – 167с.
7. Вардамов, Г.Б. Влияние психического состояния на результат деятельности спортсмена / Г. Б. Вардамов. – Улан-удэ: БГУ,2018. – С. 168-173.
8. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры – 2019. – № 2. – С. 21-26, 39-42.
9. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт,2019. – 148с.
10. Худадов, Н.А. Вопросы психологического отбора в боксе / Н.А. Худадов. – Изд-во ВНИИФК,2017.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/193610>