

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/diplomnaya-rabota/317315>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 4

1.1. Технические средства в обучение ударной техники подготовки первого года обучения 4

1.2. Игровой метод обучения ударной техники подготовки первого года обучения 19

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 25

2.1. Методы исследования 25

2.2. Организация исследования 26

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 30

3.1. Содержание игровой методики обучения ударной техники подготовки первого года обучения тайского бокса 30

3.2. Динамика показателей физической и технической подготовленности 34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 36

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 37

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.1. Технические средства в обучение ударной техники подготовки первого года обучения

Тайский бокс зародился на полях боевых сражений. Первые упоминания о нем были зафиксированы в 1275 году. На протяжении длительного периода времени шлифовались правила поединков, модернизировалась экипировка бойцов, совершенствовались места проведения соревнований, расширялись территориальные границы распространения единоборства [3, с. 67].

Контактные виды единоборств базируются на ударной технике ведения поединка верхними и нижними конечностями, включая колени и локти, а в некоторых случаях в единстве с элементами захвата и борьбы. Как правило, большинство видов единоборств заимствовали приемы из боевых искусств, ярким примером является тайский бокс. Боевые искусства зародились и сформировали свои традиции через необходимость вести войны на уничтожение своих противников, несущих в себе военно-прикладное значение. Лучшие бойцы того времени возводились в ранг национальных героев, а подрастающие поколения с большей мотивацией осваивали национальное единоборство в строгом соответствии традициям, образовывались. Ударные единоборства, это виды спорта, где спортсмены соревнуются в тактической, физической, функциональной, психической и интегральной подготовки в рамках программы соревнования. Все эти составляющие подготовленности спортсменов должны иметь соответствующий ранг развития и органически дополнять друг друга, гармонично взаимодействовать между собой. Поединок на ринге имеет характер непрерывного чередования множества боевых тактических действий. При этом особенностью поединка контактных единоборств является то, что конечное положение тела после завершения приема носит характер исходного положения для следующего действия. Очевидно, что спортсмен, который обладает многочисленным ударным арсеналом, больше привносит в поединок технического разнообразия, тактического мастерства и увеличивает шансы победного исхода спортивного противостояния [1].

Удары руками и ногами, коленями и локтями-первостепенное средство технического оснащения и ведения соревновательной деятельности в контактных единоборствах, будь то нападение, защита или контратака, наряду с такими важными компонентами, которые присутствуют в тайландском боксе, как клинчи, захваты, подсечки. Основным и единственным средством достижения победного результата поединка есть удар или серия ударов, а в тайландском боксе еще и в совокупности с компонентами борцовской техники. Цель ударной техники носит тактический характер, заставляющий противника открывать места попадания и технический, проводя неожиданный, точный и с достаточной силой удар, что в конце концов снижает

боеспособность противника и приводит к поражению. Каждый удар в единоборствах, это сложное движение, комплексно сочетающее в себе поступательное передвижение относительно ринга и вращательных движений вокруг различных осей как всего тела, и различных звеньев тела что в отдельно взятом ударе. Любое ударное движение начинается от импульса нижней конечности, отталкивается, с последовательным включением всех взаимодействующих звеньев тела, а упругость мышц антагонистов только ускоряет и усиливает удар наносящей конечности. Кроме того, этому процессу способствует перенос веса от отталкивающей ноги на опорную [2].

В ударных единоборствах стоит еще выделить такие тактические особенности, как изменение боевой устойчивости во время поединка, маневрирование по рингу, проведение комбинации и серии ударов для преодоления защиты противника и причинение ему значительного ущерба. Внезапная смена боевой стойки несет за собой неожиданный тактический смысл поединка, что, в свою очередь, приводит соперника к состоянию растерянности и уязвимости. Первым из современных боксеров XX в., который применил тактическое маневрирование по рингу, в полной мере был Джеймс Корбетт. Имея большую скорость и мастерство в работе ног, являл сложнейшие финты маневрирования, приводя противников в смущение и смятение. Комбинации и серии ударов позволяют спортсменам проводить более результативные нападения и контратаки, поскольку такие удары сложнее блокировать в комбинации с повышенной скоростью первых ударов и силой заключительного удара. Под комбинацию ударов подразумевается два неразрывно следующих друг за другом удара, а серией от трех и более ударов. Спортивная история мастеров прошлого оставила много созданных ими тактических приемов, положений и комбинаций, сыгравших важную роль в достижении спортивной победы. Этот тактический арсенал, возникающий на основе спортивной индивидуальной практики каждого выдающегося мастера, с каждым годом пополняется еще большим разнообразием форм проявления бокса [3]. Таиландский бокс (международное название Muaythai-Муэй Тай (на русском), что означает «свободный бой»), что является культурным наследием Таиланда, с уникальной традицией, имеющей многовековую историю, вот уже более 50 лет имеют большую популярность в мире. Он является эффективным средством всестороннего физического и функционального развития, а также моральной, волевой и этической подготовки [4].

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс: приказ Министерства спорта: [от 30 декаб-бря 2016 г № 1362]. URL: <https://vk.com/away.php?utf=1&to=http://www.consul>
2. Бабенко Т. И., Каченский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод. рекоменда-ции. Ростов н/Д., 2005. 32 с.
3. Баева Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учеб. пособие. Омск: Сибирский гос. ун-т физической культуры и спор-та, 2003. 56 с.
4. Гармаев Б. В., Калмыков Е. В. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров - юношей на этапе углубленной специализации // Вестник спортивной науки. 2006. № 3. С. 13 - 16.
5. Гармаев В. Б., Павлов А. Е. Физическая подготовка тай-боксеров на этапе углубленной специализации // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. №13. С. 13 – 17
6. Конвишер И. Б. Тайский бокс. Техника, тактика и современные методы тренировок. М.: Феникс, 2012. 208 с.
7. Лакин, Г.Ф. Биометрия: учебное пособие для биологических специальностей вузов. М. : Высшая школа, 1990. 352 с. 110/169 Наука-2020. 2019.№ 8(33)
8. Лях В. И. Физическая культура в школе. Координационные спо-собности школьников // Школа пресс. 2000. № 5. С. 50.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. 543 с.
10. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе / С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3–10.
11. Охлопков П.П. Дифференцированные шкалы оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов легких весовых категорий в тайском боксе / П.П. Охлопков, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 174–179.
12. Оценка физической подготовленности спортсменов в муай тай / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, А.Г.

- Мигалкин, М.В. Данилов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 69–72.
13. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
14. Сергачев А. А., Учасов Д. С. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных тай-боксеров // Наука 2020. 2018. №7. С. 48 - 51.
15. Хамаганов Б. П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. №13. С. 107 - 111.
16. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тайбоксеров / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 107–111.
17. Черкашин И. А., Охлопков П. П., Черкашина Е. В. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс: учебно-методическое пособие. Якутск: Издательский дом СВФУ, 2019. 92 с.
18. Черный С. В., Мишин Н. П., Нагаева Е. И., Лобзикова В. Е. Оценка скоростных и силовых способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся тайским боксом // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Серия «Биология, химия». 2015. Т. 1 (67). № 3. С. 65 - 72.

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/diplomnaya-rabota/317315>