

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/354720>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы физической подготовленности бойцов рукопашного боя 5

1.1. Характеристика рукопашного боя как составляющая физической подготовки бойцов 5

1.2. Средства рукопашного боя в повышении физической подготовленности бойцов рукопашного боя 8

1.3. Показатели комплексного контроля за физическим воспитанием и самовоспитанием бойцов рукопашного боя 11

Выводы по 1 Главе 15

Глава 2. Экспериментальное применение показателей комплексного контроля за физическим воспитанием и самовоспитанием бойцов рукопашного боя 17

2.1. Организация и методы исследования 17

2.2. Комплексы упражнений бойцов рукопашного боя 19

2.3. Результаты исследования 22

Глава 3. Рекомендации для занятий рукопашным боем с применением показателей контроля и самоконтроля 29

Заключение 31

Список использованных источников 32

Приложение 37

Рукопашный бой по характеристике соревновательных упражнений является спортивным единоборством. Но в отличие от бокса, кикбоксинга и карате-до и других стилей боевых искусств, в рукопашном бою основными технико-тактическими упражнениями являются бросковые и ударные приемы, а также удержания и удушения в партере [25].

Рукопашный бой от видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) отличается значительно большим проявлением физических качеств при использовании большого количества разнообразных технико-тактических двигательных действий [20].

Обладая значительной философской составляющей, рукопашный бой базируется на следующих принципах: взаимная помощь и понимание для достижения результата в поединке, умелое использование тела и духа, тактическая и техническая выучка [12].

Перед занимающимися рукопашным боем ставятся цели физического воспитания, физической подготовки бойца, совершенствования сознания, что требует самодисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями [30].

В рукопашном бое развиваются два направления: боевое направление и спортивное. Боевое направление рукопашного боя представлено «жесткими» техниками боевых искусств. Спортивное направление рукопашного боя представлено «мягкими» техниками боевых искусств. В боевом направлении рукопашного боя большое внимание уделяется активным наступательным действиям бойцов и самообороне [9].

Спортивное направление рукопашного боя развивается с уклоном на соревновательную деятельность, на определение сильнейших бойцов; на популяризацию вида боевых искусств среди молодежи с эффектными приемами на показательных выступлениях на публике.

Универсальным направлением боевого и спортивного рукопашного боя является требование к высокому уровню физической подготовленности бойцов.

Рукопашный бой впитал в себя технический арсенал средств боевых искусств: разнообразные приемы из разных стилей борьбы и САМБО; болевых и удушающих приемов восточных единоборств; боев без правил «панкратион»

Рукопашный бой вобрал в себя многочисленные национальные приемы из различных стилей борьбы, самбо, боевых искусств Востока, что на современном этапе стало представлять серьезную школу и значительную силу. Правила соревнований по рукопашному бою позволяли демонстрировать многообразную технику в условиях спортивных состязаний [16].

Рукопашный бой как система включает в себя специальные разделы, которыми предусматривается активное нападение и самозащита, включая наступательные и оборонительные действия против ударов руками, ногами и различным оружием.

Для боевого и соревновательного рукопашного боя высокая физическая подготовленность бойцов наиболее приемлемое условие достижения успеха в поединке с противником на поле боя или в спортивном зале. Поэтому подготовка бойцов к участию в соревнованиях по рукопашному бою или к рукопашной схватке на поле боя требует особой подготовки. Кроме того, начальные занятия рукопашным боем стимулируют к овладению техникой вида боевых единоборств как искусством, что в значительной мере повышает образовательный компонент рукопашного боя как системы [31].

Социальный фактор мотивации у бойцов к занятиям рукопашным боем как системой и рукопашным боем как спортом позволяет организовать массовую физкультурно-оздоровительную и спортивно - массовую работу путем развития этого вида боевых искусств среди молодежи. Естественно, что содержание и методика рукопашного боя должны соответствовать национально - психическому укладу народов нашей страны и учитывать новейшие достижения в области биомеханики спортивных упражнений, теории и методики физической культуры и спорта [21].

Специалисты, исследующие проблему двигательных действий бойцов рукопашного боя, единодушно полагают, что физическая подготовка - это наиболее важная и неотъемлемая часть в системе комплексного учебно-тренировочного процесса.

Совершенствование физической подготовленности бойцов, занимающимися рукопашным боем, в значительной степени зависит от развития физических качеств. Поскольку рукопашный бой включает в себя элементы самбо, греко-римской борьбы, панкратиона (бои без правил), восточных единоборств таких, как ушу, каратэ, кикбоксинг, тхэквондо и другие, то у детей, занимающимися рукопашным боем, формируется техника ведения поединка, а ведущим физическим качеством в овладении техническими приемами являются: гибкость, скорость, ловкость, сила, выносливость.

Высокий уровень развития физических качеств позволяет избежать травматизма в рукопашном бое, с одной стороны, и способствовать достижению успеха в поединке, с другой. Это достигается за счет быстроты, точности, силы, выполняемых технических приемов, рациональности движений, точности в нанесении ударов ногами и руками, своевременному переключению внимания и концентрации его на ключевых аспектах ведения поединка [5].

Арсенал двигательных действий бойцов, занимающимися рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, включает не только простые, но и сложные технические приемы, исполнение которых в ходе поединка создает проблемы для соперника, служат фактором преимущества в борьбе за победу.

Исполнение сложных технических приемов основывается на высоком уровне развития физических качеств бойцов.

Задачи развития физических качеств бойцов рукопашного боя, решаемые в условиях традиционных форм организации занятий рукопашным боем, нацелены на механическое воспроизведение двигательных действий занимающимися. В итоге у бойцов вырабатывается адаптация к многократному выполнению стереотипных и однотипных технических приемов, которые перенесенные в поединок, не отличаются новизной и не вызывают у противника сложностей в защитных действиях. Не позволяют им отличаться от противника в физической подготовке.

В этой связи возникает необходимость в тренировку бойцов, занимающимися рукопашным боем, вносить эффект новизны и вариативности из восточных единоборств, за счет увеличения гибкости, координации движений, силовой выносливости и быстроты реакции.

1.2. Средства рукопашного боя в повышении физической подготовленности бойцов рукопашного боя

Основным средством повышения физической подготовленности у бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [11].

Группу средств физической подготовки у бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, составляют упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы

мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии [11].

Группу средств физической подготовки у бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения в физической подготовке у бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, разрабатываются с учетом специфики армейского рукопашного боя [17].

На тренировке применяют две группы таких средств: а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта; б) развивающие, направленные непосредственно на развитие физических качеств в рукопашном бое.

Представим средства рукопашного боя в физической подготовке бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах.

В рукопашном бое за основу движений и перемещений взята так называемая «волна» из арсенала боевых искусств, а при ударах руками реверсное движение ударной руки - это переход от фазы напряжения в фазу расслабления. Это позволяет выработать «взрывную» скорость атаки и повысить силу удара.

Для закрепления навыков расслабления, необходимо создать систему упражнений, демонстрирующую сочетание различных степеней мышечной активности. Данные упражнения позволяют сформировать четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышц. Хорошим примером послужат упражнения, в которых сочетается расслабления одних групп мышц с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на ощущение полного расслабления и др. [25].

В физической подготовке бойцов, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочных группах, используют подводящие упражнения. Далее их дополняют использованием развивающих, которые направлены непосредственно на воспитание координационных способностей и ловкости, отвечающие конкретным особенностям и характеристикам рукопашного боя.

Представим упражнения:

- изменения скорости выполнения упражнения, выполнение упражнений навстречу друг другу или каждый в другую сторону, выполнение серий ударов на снарядах с изменением места положения снаряда в пространстве т.д.;
- использование различных вариаций исходных и конечных положений (спарринг в ограниченном пространстве, спарринг по заданию выполнение определенных связок в атаке или действий в обороне и т.д.);
- варьирование способов исполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);
- «зеркальная» трансформация ряда упражнений (смена толчковой и ударной ноги в спецтехнике, использование «неведущей» руки или ноги в отработки ударов на снарядах и т. п.);
- выполнение изученных двигательных реакций после воздействия на вестибулярный аппарат (например, статические стойки на одной ноге «габуресоги» сразу после ударов с вращением);
- выполнение привычных упражнений, но с полным исключением зрительного контроля, т.е. в специальных очках или с закрытыми глазами (выполнение формальных комплексов с завязанными глазами) [19].

Если при выполнении упражнения боец доводит двигательное действие до автоматизма, то такое упражнение перестает быть эффективным и ценным. Такие физические упражнения не стимулируют дальнейшее развитие физических качеств.

Комплекс специальных физических упражнений представлен в 6 группах: Упражнения для развития статистического и динамического равновесия для выполнения ударов. Упражнения, направленные на развитие способности к точности в действиях при выполнении вращательных движений, в основном включались в тренировочные микроциклы обще- и специально - подготовительные этапы тренировки. Упражнения, направленные на развитие способности к частоте движений. Упражнения, направленные на развитие чувства времени. Упражнения, направленные на развитие динамических и пространственно-временных параметров движения. Упражнения, направленные на развитие способности к перестройке и согласованию двигательных действий.

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой». Приказ Минспорта РФ [от 07.12.2015 г. № 1121] [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://base.garant.ru/71301840/> (дата обращения: 12.12.2022)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». п.3.2.1. Письмо Минспорта РФ [от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554] [Электронный ресурс] -Режим доступа: <https://base.garant.ru/57413633/> (дата обращения: 17. 12.2022)
3. Абулаева, С.Г. и др. Сравнительная характеристика морфофункциональных параметров физического развития детей и подростков // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Естественные и точные науки. 2015. № 1 (30). С. 84-87.
4. Авсиевич, В.Н. Влияние тренировочных занятий боевыми искусствами на функциональные характеристики физического развития детей и подростков // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 852-855.
5. Алёхин, М.Н. Особенности тренировок и организации микроциклов в единоборствах // М.Н. Алёхин. Наука - 2020. 2018. № 3 (19). С. 14-18.
6. Аленин, Д. Г. Средства и методы технической подготовки в рукопашном бое: учебное пособие / Д. Г. Аленин, А. Б. Бальзанников, Д. В. Шибанов. - Пенза: Изд-во ПГУ, 2010. - 93 с.
7. Бакулев С.Е. Рукопашный бой: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки: учебное пособие / СПб.: Изд-во ЦТЦ СПбГПУ, 2020. - 112 с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.-228 с.
9. Бударников, А.А. Методические основы рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Бударников. - Москва: РУДН, 2012-155 с.
10. Велла Марк. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Велла. - Москва: АСТ, Астрель, 2015. - 144 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю.В. Верхошанский, И.О. Гансенко. - М., 1989. - 20 с.
12. Гатауллин, С. Т. Основы начальной физической подготовки в боевых искусствах: учебно-методическое пособие для студентов спортивного отделения всех направлений подготовки / С. Т. Гатауллин. - Москва: Гос. ун-т Упр., 2013. - 19 с.
13. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. д-ра пед. наук / И.Ю. Горская. - Омск, 2001. - 55 с.
14. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2019. — 274 с.
15. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. д-ра. пед. наук / А.А. Гужаловский. -М., 1979.-26 с.
16. Гульянц, А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М, 1988. - 27с.
17. Дружика А.Г. Ловкость как психомоторная способность и возможные пути ее развития. Ростов н\Дону. 2015, с.84- 97
18. Ежи Садовски. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах: автореф. дис. канд. пед. наук. Варшава, 2000. - 24 с.
19. Жмакин, И.А. Физическое развитие и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у бойцов рукопашного боя. Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Тверская государственная медицинская академия". Тверь, 2004 - с. 43
20. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена // Основы теории и методики воспитания. М: Советский спорт.- 2006. 200 с.
21. Иванов, В.А. Влияние средств атлетической гимнастики на физическое развитие юношей в пубертатном периоде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 50-2. С. 112-119.
22. Казаков, Р.Ю. Рукопашный бой как средство развития физических качеств и укрепления здоровья суворовцев старших курсов // Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции. 2018. С. 68-72.
23. Кисебаев, Ж.С. и др. Характеристика физического и морфофункционального развития юношей, занимающихся спортом // Здоровье семьи - 21 век. 2015. № 5. С. 188-192.

24. Коджаспиров, Ю.Г. и др. Повышение эффективности тренировки у бойцов рукопашного боя // Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию. 2018. С. 311-314.
25. Ким Т.К. Влияние методов круговой тренировки и игрового метода на воспитание физических качеств // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК. 2013. - с.38-40.
26. Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизация учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.Ф. Костычаков. — Красноярск, 2006. — 23 с.
27. Куванов, В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей бойцов рукопашного боя: автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Куванов. СПб., 2005. - 25 с.
28. Лайшев, Р.А. Методика развития координации движений у детей, занимающихся рукопашным боем: автореф. дис. канд. пед. наук / Р.А. Лайшев. М., 1997. - 24 с.
29. Мельников, Д.С. Резервные возможности регуляторных механизмов спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Под редакцией А.А. Обвинцева, Е.Н. Курьянович. 2017. С. 108-112.
30. Никитин, С.О. Исследование физических нагрузок в процессе подготовки начинающих бойцов рукопашного боя (на базе сборной команды ВОЛГУ по пауэрлифтингу) // Научные труды XVIII-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. 2015. С. 88-91.
31. Никитин, С.О. К вопросу индивидуализации учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 239-242.
32. Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков: монография /С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин.-Ростов н/Д.,2002. - 326 с.
33. Осипова, В.Н. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие - М.: МГИУ, 2010. – 190 с.
34. Пьязин, А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств // Физкультура и спорт. 1995. № 4. - С. 23.
35. Селюнин Е. А. Средства тренировки: учебное пособие / Е. А. Селюнин. - М., 2018. - 53 с.
36. Садовски Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга). Автореф. дис. докт. пед. наук. -М., 2000. 39 с.
37. Семкин А.А. Этапы совершенствования двигательной координации у детей и подростков // Материалы V научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. Минск: Высшая школа, 1975. - с.243-250.
38. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2020. - 394 с.
39. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 5 – е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 186 с
40. Шашурин, А. В. Физическая подготовка / А. В. Шашурин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 317 с.

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/kursovaya-rabota/354720>