

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://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/233044>

Тип работы: Магистерская работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1 Теоретические и методические аспекты тренировки СКУ в единоборствах 7

1.1 Биомеханические и физиологические особенности тренировки равновесия 7

1.2 Методика тренировки равновесия в восточных единоборствах 11

1.3 Тренажеры и технические устройства для тренировки СКУ в спорте 18

2 Методы и организация 24

2.1 Теоретический анализ и обобщение 24

2.2 Педагогический эксперимент 42

2.3 Видеоанализ боев в тайском боксе 42

2.4 Тестирование СКУ 44

2.5 Теоретический анализ и обобщение 48

3 Тренировки СКУ в тайском боксе 59

3.1 Экспериментальные исследования СКУ и физической подготовленности у начинающих спортсменов 59

3.2 Методика тренировки СКУ в тайском боксе 65

3.3 Результаты педагогического эксперимента 67

ВЫВОДЫ 73

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На протяжении последних лет в России наблюдается значительный рост популярности азиатских видов единоборств. К одному из таких видов относится тайский бокс. В настоящее время, как видно на практике, подготовка тайских боксеров осуществляется на основе общих положений спортивных единоборств и теории спорта. Особенности тайского бокса, как вида спорта являются:

- Разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- Высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- Высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение). Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай - тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федерацией IFMA

Анализ методик тренировок спортсменов в Тайланде и России на основе изучения интернет ресурсов, видеоматериалов и программы спортивной подготовки по тайскому боксу в России (Бусыгин А.Ю., Ильин В.Ю., Трофимова Е.С.) показал следующее:

- Тренировки в Тайланде проходят в очень высоком темпе работы;
- Время тренировочного процесса в Тайланде больше, чем в России.
- В России проводится больше восстановительных мероприятий после тренировок.

В остальном методика подготовки спортсменов сильно не разнятся.

Важный фактор для начинающих спортсменов – это его статокинетическая устойчивость. Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость - способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов). В тайском боксе под статокинетической устойчивостью подразумевается развитие ловкости и равновесия спортсмена. В начале курса обучения тайбоксера-новичка, примерно в течение 2-3 месяцев, в учебно-тренировочных занятиях особое внимание обращается на изучение биомеханических основ движений в тайском боксе. Координация тай-боксера развивается имитационными упражнениями: элементарными и произвольными (бой с тенью), в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защит (Заяшников С.И., Терихов О.А.)

Для развития статокинетической устойчивости применяются упражнения на равновесие, при выполнении которых затруднено сохранение устойчивой позы тела. Для тренировки статокинетической устойчивости применяется активный, пассивный и комбинированный методы.

В Тайланде из 180 минут тренировки, 40-50 минут уделяется тренировки устойчивости спортсменов. В России в свою очередь из 90 минут тренировки, 15-20 минут уделяется тренировки устойчивости спортсменов, что очень мало.

Уровень развития статокинетической устойчивости спортсмена играет важную роль в его дальнейшем осваивании навыков тайского бокса. Без развитой устойчивости начинающий спортсмен не сможет в полной мере овладеть элементами базовой техники, что повлечет за собой не полное развития его физических качеств.

Исходя из вышесказанного, необходима разработка методики тренировок статокинетической устойчивости при начальной подготовке в тайском боксе. Требуется внимание построение тренировок базовой техники, построение учебно-тренировочного процесса, развития контроля и физических качеств.

Объект исследования: Спортивная подготовка занимающихся на начальном этапе тренировки в тайском боксе

Предмет исследования: Методы развития статокинетической устойчивости при начальной подготовки спортсменов в тайском боксе.

Цель исследования. Разработать методику развития устойчивости при начальной подготовки в тайском боксе.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что разработка методики тренировок статокинетической устойчивости способствует лучшему усваиванию базовой техники для дальнейшей подготовки спортсмена если:

- Мы оценим факторы, влияющие на результативность выполнения техники;
- Наряду с традиционными методами тренировок будут применены новые виды развития статокинетической устойчивости;
- В основную часть тренировки будут включены упражнения на развитие координации и устойчивости.

Задачи:

1. Изучить существующую систему тренировки статокинетической устойчивости при начальной подготовки в тайском боксе.
2. Разработать методику развития статокинетической устойчивости
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Новизна: Проведенный анализ подготовки спортсменов позволяет определить важность формирования устойчивости спортсменов при начальном этапе подготовки направленной на осваивание базовой техники. Проведен анализ современного состояния подготовки спортсменов тайского бокса в Тайланде и России. Разработана методика развития устойчивости, которая позволит в лучшей степени и за более короткий период начинающему спортсмену овладеть базовой техникой тайского бокса.

Практическая значимость в исследовании заключается в разработке методики тренировки статокинетической устойчивости при начальной подготовке начинающих спортсменов в тайском боксе.

Положения, выносимые на защиту:

1. Разработка методики тренировок статокинетической устойчивости при начальной подготовки в тайском боксе.
2. Включение комплексных упражнений по развитию статокинетической устойчивости в общую тренировочную программу по тайскому боксу.

1 Теоретические и методические аспекты тренировки СКУ в единоборствах

1.1 Биомеханические и физиологические особенности тренировки равновесия

Современная физическая культура личности в нашей стране основана на принципах открытости, демократии, многообразия, гуманности и постоянного развития системы физического воспитания, в которой высшей ценностью является человек с его индивидуальными способностями. Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к двигательной активности человека. Несмотря на повсеместную автоматизацию во многих областях производства, все больше возрастает важность таких

человеческих качеств, как умение быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень мышечного напряжения, быстро реагировать на сигналы из внешней среды, сохранять равновесие и другие. В связи с этим доля ответственности за спортсмена ложится на плечи тренера. Экспериментальные исследования показывают, что целенаправленное развитие и совершенствование координационных навыков с раннего возраста до:

- дети и спортсмены осваивают различные двигательные действия гораздо быстрее и рациональнее;
- на более высоком качественном уровне вы освоите новую и легкую реструктуризацию старых учебных программ;
- быстрее продвигайтесь к вершинам спортивных способностей и дольше оставайтесь в большом спорте;
- более успешно совершенствуйте свою спортивную технику и тактику;
- так легче справляться с заданиями.

Тренировка координации является важной составляющей всей системы подготовки спортсмена на всех этапах.

Важным компонентом спортивной подготовки в ситуационных и сложнокоординационных видах спорта является развитие координационных способностей (КС), на основе которых совершенствуется уровень технической и физической подготовленности юного спортсмена (Р.Х. Деушев, В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко; В.И. Лях; Е.С. Набойченко; Н. Ю. Тарабина; К. J. Stone; J. Fernandez-Navarro, L. Fradua, A. Zubillaga, P.R. Ford, A.P. McRobert). В игровых, ситуационных и технически сложных видах спорта координационная подготовка рассматривается отдельным разделом, требующим основательной проработки и обеспечения. Особую значимость в представленных видах спорта имеют координационные способности, связанные с проявлением равновесия. Данный вид координационных способностей связан с функциями вестибулярного аппарата, необходимостью сохранения баланса в статических позах и в движении; с так называемой внутренней пространственной ориентацией, позволяющей обеспечивать необходимое чувство должной позы при разном положении звеньев тела, перемещении центра тяжести тела. Известно, что разные виды КС обеспечиваются неодинаковыми механизмами обеспечения, а также являются в разной степени лимитированными генетически (В. Костюкевич; А.В. Родин; С.Т. Woods, J. P. Veale, N. Collier, S. Robertso).

Что касается способности поддерживать равновесие, исследователи обнаруживают довольно большие возможности для повышения своего уровня при условии целенаправленного воздействия на тренировки. Однако в практике спортивной тренировки по игровым, ситуационным и экстремальным видам спорта лишь изредка используются эффективные средства и методические подходы к развитию навыков равновесия. Формирование координационных навыков основано на последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразованиях, через которые проходит организм. В связи с этим изучение возрастной динамики развития координационных навыков является необходимым условием повышения эффективности тренировочного процесса. Вопросы генетического контроля различных типов КС, возможности их развития в тренировочном процессе (степени "обучаемости"), влияния занятий определенным видом спорта на уровень координационных проявлений, а также эффективности определенных педагогических воздействий на различные типы КС в тренировочном процессе до конца не выяснены.

При выполнении технических элементов на спортсмена оказывают действие возмущающие факторы, которые вызывают определенную асимметричность и изменение устойчивости в пространственных плоскостях. Возможности тхэквондиста поддерживать вертикальную устойчивость, точно оценивать направление отклонения тела во фронтальной и сагиттальной плоскостях, корректировать позную активность оказывают позитивное влияние на качество и скорость освоения двигательного навыка. Спортсмен поддерживает координационные способности за счет переработки информации, поступающей от сенсорных систем. Двигательный анализатор обеспечивает правильность и точность произвольных движений. В анализ получаемой двигательной информации включаются тактильные рецепторы, дополняющие проприорецептивную чувствительность. Функциональное состояние организма связано с деятельностью вестибулярного аппарата, порог раздражения которого является важным критерием. Устойчивость вестибулярной системы обеспечивает положительную адаптацию организма в пространственной ориентации при двигательной деятельности.

Слуховая сенсорная система участвует в анализе отдельных характеристик двигательных актов.

Способность различать минимальные временные периоды звуковых сигналов позволяет оценивать продолжительность и частоту отдельных движений, что особенно важно для согласованной работы.

Реализация координационной спортивной деятельности обеспечивается прямыми и обратными сенсорными

путями от проприорецепторов, зрительного анализатора, корректируя взаимное расположение частей тела

На постуральную устойчивость незначительно влияют антропометрические показатели, но балансирующие способности могут зависеть от величины индекса массы тела. В условиях депривации зрения определенное значение для поддержания вертикальной позы имеют длина ног и туловища. Недостаточно исследованы механизмы поддержания равновесия при выполнении спортивных технических элементов и при физическом утомлении. Известно, что спортивная деятельность и уровень спортивной квалификации оказывают влияние на поддержание вертикальной позы.

1.2 Методика тренировки равновесия в восточных единоборствах

Координационные способности, по мнению многих специалистов, – это умение человека наиболее быстро, точно, экономно решать двигательные задачи; особенно те, которые возникают неожиданно, в экстремальных ситуациях. Н.А. Бернштейн характеризовал координационные способности как степень соответствия двигательных действий окружающей обстановке. Биологические предпосылки координационных способностей существуют уже в младшем школьном возрасте: даже небольшой объем упражнений, направленных на развитие координации в этом возрасте, дает значительный положительный эффект. Чтобы успешно стимулировать развитие координации школьника, необходимо применять широкий круг разнообразных двигательных действий с постепенно усложняющимися заданиями. Координационные способности необходимы во многих видах спорта, особенно в единоборстве, спортивных играх. Умение овладевать новыми движениями особенно важно в сложно-координационных видах спорта, например, в борьбе дзюдо, где технические действия характеризуются большим разнообразием координационных умений. Физическая и координационная подготовленность борцов различного возраста и квалификации неодинакова, что требует индивидуальных педагогических воздействий.

В технически сложных видах спорта, таких как борьба, успешность спортивного совершенствования зависит от индивидуального уровня способности к усвоению сложных двигательных навыков (координационной обучаемости).

Изучение значимости факторов, от которых зависит ее проявление, позволит повысить надежность определения спортивной пригодности. Несмотря на многочисленные рекомендации специалистов, подтверждающих важное значение координации движений при подготовке спортсменов-единоборцев, практические рекомендации, направленные на совершенствование системы координации движений борцов, требуют дополнительной разработки. Одним из условий перестройки педагогического процесса в физическом воспитании по пути интенсификации и оптимизации является применение активных и творческих методов и форм обучения, в число которых входят методы сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. В последнее время педагогический процесс по физическому воспитанию идет по пути оптимизации и интенсификации; повышенное внимание начинают уделять методикам акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, как важнейшим не только в области физической культуры и спорта, но и повседневной жизни.

Проанализируем методики тренировки равновесия в различных восточных единоборствах.

Современный тхэквондо сформировался как отдельное направление в единоборствах и является олимпийским видом спорта. Однако в настоящее время появляются новые дисциплины тхэквондо, которые характеризуются определенными преобразованиями технических и тактических особенностей выполнения боевых действий, изменением правил проведения соревнований. Набирают популярность «тхэквондо-экстрим», которое сопровождается высокими прыжковыми акробатическими элементами, «тхэквондо-дэнс», включающий танцевальные элементы, появился «тхэквондо-фристайл», где спортсмены выступают под музыкальное сопровождение, демонстрируя сложнокоординационную технику. Как и классический вариант, все версии имеют прикладную направленность, являются ситуационными видами, характеризуются работой со значительным объемом вероятностных и неожиданно возникающих движений, каскадными ударами. Техникотактические ударные действия требуют рациональной быстрой и точной реакции, принятия решений, переключения внимания.

Технический уровень и соревновательный успех тхэквондиста зависит от применения ударов ногами с большей дистанции, во вращательном и безопорном положении. В этих условиях определенное место и роль отводится координационной тренировке. Наиболее благоприятные условия для эффективной реализации двигательных задач и спортивных возможностей связаны с обеспечением оптимального положения тела в пространстве и способности к сохранению равновесия. В связи с чем, важнейшей

составляющей спортивной подготовки тхэквондиста является достижение высокого уровня координационных способностей, что позволяет оценивать и точно регулировать пространственно-временные параметры двигательных актов. Результативность и успешность в тхэквондо зависит от способности сохранять равновесие.

В последнее время одним из высокоэффективных перспективных направлений спортивных технологий является метод биологической обратной связи. С помощью программно-аппаратного контроля тренируемых параметров, можно направлено оптимизировать выполнение технических действий, повысить их точность и производительность. Подобная тренировка позволяет в процессе зрительного контроля вносить коррекцию в микродвижения, а высокая чувствительность стабиллографической платформы способствует управлению центром давления тела, тренирует постуральные мышцы, что развивает координационную устойчивость, стимулирует процессы равновесия, в том числе за счет контроля физиологических процессов. Обеспечить эффективность спортивных результатов возможно в том числе с учетом новых подходов к координационной подготовке в тхэквондо. Несмотря на то, что спортсмены обучаются определенным комбинаторным действиям, отсутствуют стереотипные движения и стандартные ситуации в процессе реализации поединка. Использование механизмов экстраполяции позволяет успешно решать ситуационные двигательные задачи. Поэтому в систему координационного обучения тхэквондистов некоторые исследователи включают методики освоения базовых элементов акробатики, что ускоряет тренировку координационных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов И. В. Изучение функции равновесия спортсменов разных специализаций / И. В. Аверьянов, И. Ю. Горская, С. В. Аверьянов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2(18). – С. 84-89.
2. Баев И.В. Гендерные особенности двигательной координации и зрительно-моторных реакций спортсменов 9-12 лет, специализирующихся в ушу-таолу / И.В. Баев // Вестник науки и образования. – 2018. – Т.2., № 1 (37). – С. 75-79.
3. Вишняков А.В. Координационная подготовка юных тхэквондистов с учетом особенностей их возрастного развития // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 6-10.
4. Двейрина О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 85-87.
5. Деушев Р.Х., Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Информативность показателей координационных способностей учащихся 11-15 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2013. - Т. 15. - С. 26-30.
6. Дюкина, Л.А. Техническая подготовка юных тхэквондистов /Л.А.Дюкина, О.А.Черноярова, С.В.Игнатъев // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология : сб. ст. – Ялта : РИО ГПА, 2018. – Вып. 59. – Ч. 3. – С. 255-258.
7. Зайцев А.А. Вестибулярные нагрузки и их мультимодальное моделирование на специальных тренажерах // А.А. Зайцев, Н.К. Полещук, А.Б. Макаревский // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки, 2015. - №2 (32) – С.78-83.
8. Зайцев А. А. Проектирование технических устройств для тренировки статокINETической устойчивости / А. А. Зайцев, А. А. Зайцева // Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции,, Севастополь, 26-29 мая 2021 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2021. – С. 93-98.
9. Козлова Е. Динамическое равновесие как фактор повышения эффективности двигательных действий в спорте (на материале метания копья) / Е. Козлова, А. Климашевский // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 29-39.
10. Костюкевич В. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. 2016. №2. С. 24-31.
11. Лях В. Координационная тренировка в футболе. Издательство: Советский спорт 2010. Набойченко Е.С. Повышение уровня специальной подготовленности студентов-футболистов за счет расширения вариативности технико-тактических действий // Вестник спортивной науки. 2016. №2. С. 31-35.
12. Мельников А. А. Функция равновесия у спортсменов-борцов / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль : ЯГПУ, 2016. – 150 с.

13. Миниханов В.А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 3. – С. 14-17.
14. Назаренко Л.Д. Концепция классификации двигательных координаций /Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры – 2015. – № 3. – С. 99-102.
15. Павленко А.В. Особенности технико-тактической подготовки тхэквондистов в связи с изменениями правил соревнований // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – 65 с.
16. Пашков И.Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – С. 38-44.
17. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом особенностей проявления свойств нервной системы: монография. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 105 с.
18. Полещук Н.К., Зайцев А.А., Макаревский А.Б. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата спортсменов «Вертодрол» // Патент на изобретение №2575431 от 21 января 2016 года.
19. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям: дисс. канд. пед. наук 13.00.04 // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – 187 с.
20. Родин А.В. Биомеханика индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта // Вестник спортивной науки. 2016. №2. С. 41-43.
21. Рыбакова Е.О. Методика совершенствования координационных способностей каратистов / Е.О. Рыбакова // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2018. – С. 94-97.
22. Седоченко С. В. Стабилометрические параметры развития устойчивости спортсменов посредством биологической обратной связи /С.В. Седоченко, А.В. Черных, О.Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 62- 68.
23. Таймазов.З В. А. Развитие системного подхода к изучению деятельности человека /В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 68-76.
24. Тарабина Н.Ю. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №1 (10). С. 31-35.
25. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата спортсменов / В. Г. Стрелец, Н. К. Полещук, А. Г. Чори, А. А. Зайцев. – EP, патент, РФ № 2119309 кл. А 63 В 23/00, 1998.
26. Щетинина С. Ю. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков /С.Ю.Щетинина, Ун Ди Джединг // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе». – 2019. – С. 344-350.
27. Юнак А. Р. Особенности развития динамического равновесия у спортсменов / А. Р. Юнак, Т. С. Фролова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 324-330.
28. Пашков И.Н. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0505>
29. Stone K.J. (2016). The influence of playing surface on physiological and performance responses during and after soccer simulation. European Journal of Sport Science, 16 (1), 42-49. Available from: <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.984768>
30. Woods C.T., Veale J.P., Collier N. & Robertso S. (2017). The use of player physical and technical skill match activity profiles to predict position in the Australian Football League draft. Journal of Sports Sciences, 17 (4), 325-330. Available from: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1164334>
31. De Oliveira Bueno M.J., Caetano F.G., Pereira T.J. C., De Souza N.M., Moreira G.D., Nakamura F.Y., Cunha S.A., Moura F.A. (2014). Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches. Sports Biomechanics, Vol. 13, Issue 3, 230-240. Availabl from: <https://doi.org/10.1080/14763141.2014.958872>
32. Fernandez-Navarro J., Fradua L., Zubillaga A., Ford P.R. & McRobert A. P. (2016). Attacking and defensive styles of play in soccer: analysis of Spanish and English elite teams. Journal of Sports Sciences, Vol. 34, Issue 24, 2195-2204. Available from: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1169309>

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://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/233044>