

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/kurovaya-rabota/372048>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура (другое)

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты начальной подготовки спортсменов единоборцев при обучении прямому удару 6

1.1 Особенности тренировочного процесса в единоборствах 6

1.2 Характеристика прямого удара в единоборствах 10

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования 14

2.1 Задачи исследования 14

2.2 Методы исследования 14

2.3 Организация исследования 15

Глава 3. Проектирование педагогического процесса по обучению прямому удару единоборцев на начальном этапе подготовки 17

3.1 Методы и средства обучения прямому удару в единоборствах 17

3.2 Анализ результатов физического развития теннисистов в ходе педагогического исследования 23

Заключение 26

Список литературы 28

Спортивные единоборства – одни из популярнейших видов спорта, имеющих огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Расширение отечественной борцовской школы, а также наращивание научно-технического потенциала, позволяющего основным конкурентам детально изучать особенности технического мастерства ведущих борцов России, требуют постоянного исследования и тщательного изучения и анализа содержания и методики формирования и совершенствования технического мастерства бойцов самбо на различных этапах многолетней подготовки и распространение огромного опыта, накопленного как в нашей стране, так и за рубежом.

При большом количестве исследований и методических работ по единоборствам следует отметить, что одной из проблем в теории и практике спортивной борьбы является отсутствие методики обучения на начальных этапах обучения и проблемы совершенствования при работе с юными единоборцами.

Данная проблема актуальна, что объясняется постоянной конкуренцией борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических мероприятий, наличием большого количества школ разного направления в технической подготовке спортсменов и их частой сменой.

Таким образом, актуальность поставленного исследования определяется необходимостью изучения технических особенностей обучения самбистов в ходе тренировочных процессов.

Усиление конкуренции на международных рингах вызывает необходимость в повышении требований к качеству процесса освоения техники прямых ударов. В практике имеется широкий ряд различных подходов к обучению технике прямых ударов (К.В. Градополов, Б.С. Денисов, Г.О. Джероян, И.П. Дектярев, С.А. Сергеев, В.И. Филимонов, и др.).

Основной целью данной работы было определение наиболее целесообразного способа построения начального подготовительного этапа в технике прямого удара, обеспечивающего ее высокую эффективность. На наш взгляд, решение этой проблемы возможно при следующих условиях: определение основных педагогических задач на каждом этапе обучения, рациональная организация средств обучения (специальных подготовительных упражнений).

Цель исследования – рассмотреть особенности обучения прямому удару в единоборствах на начальном этапе подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс в единоборствах на начальном этапе.

Предмет исследования – особенности обучения прямому удару в единоборствах на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить особенности тренировочного процесса в единоборствах;

2. Описать характеристики обучения прямому удару в единоборствах;
3. Провести работу по обучению технике прямого удара и выявить ее эффективность.

Теоретическая база исследования включает в себя изучение вопросов, описанных авторами в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях, научных статьях.

Практическая значимость результатов данного исследования определяется тем, что предложенные в работе средства обучения прямому удару могут быть полезны тренерам при организации тренировочного процесса в единоборствах.

База исследования:

Методы исследования:

- теоретические - синтез, анализ, обобщение литературы по теме исследования;
- эмпирические – педагогический эксперимент, тестирование, наблюдение, средства математической обработки данных.

Структура работы состоит из введения, 3 главы, заключения, списка литературы.

## Глава 1. Теоретические аспекты начальной подготовки спортсменов единоборцев при обучении прямому удару

### 1.1 Особенности тренировочного процесса в единоборствах

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако на этом этапе подготовки имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, в виду отставания в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Основная цель занятий - подтверждение выбора спортивной специализации, а также овладение основами техники на этапе начальной подготовки [3]. Основной целью этого этапа является улучшение здоровья и физического развития подростков. Постепенный переход к целенаправленным тренировкам по выбранному виду спорта.

Дети в возрасте 11-13 лет в основном занимаются в начальных группах ДЮСШ и ДЮСШ, причем подготовительный этап начинается раньше (7-10 лет). Для этого периода, как и для других периодов развития, характерны гетерохрония и гармония в развитии организма. В то же время это период относительно спокойного формирования органов и совершенствования различных функций организма [14], [15].

Тренировочные занятия считается ключевым звеном в управлении целенаправленным и точным обучением. В тренировке есть важное условие - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена при выполнении этой задачи [4].

Во время тренировок решаются общие и частные задачи исходя из цели - добиться наибольшего успеха в спорте. Важно определить цели, задачи и принципы обучения при реализации учебных планов. Цель – это требование, вытекающее из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в области производства не устраняет, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности единоборцев.

Л. П. Матвеев разделил общую структуру многолетнего тренировочного процесса на микро- (малые), мезо- (средние) и макро- (большие) циклы (части) тренировки [19].

Некоторые специалисты в области единоборств предлагают классифицировать единоборства не с точки зрения анатомических особенностей (рукопашный бой), а с точки зрения сущности технических мероприятий (ударные единоборства). На наш взгляд, к таким техническим действиям (ударно-бросковым) больше подходит название «комплексные» или «смешанные» единоборства. Такие названия отражают сущность этих видов единоборств, ведь они не только сочетают в себе ударную и бросковую технику, но и представляют собой синтез технико-тактической, физической, психологической и нравственной подготовки различных систем, но рассматриваемых не по отдельности, а в комплексе взаимосвязанных звеньев одной и той же системы.

«Смешанные» или «комплексные» единоборства развиваются и становятся популярными в России и за рубежом. Такое название они получили потому, что, в отличие от классических единоборств, используют сложный (смешанный) технический арсенал как (удары руками, ногами и ногами, тайский бокс, тхэквондо),

так и боевые приемы (броски, удержания и. приемы дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбы). На сегодняшний день специалисты не придумали единого названия такому боевому искусству.

В единоборствах структура тренировочного занятия спортсмена характеризуется определенным соотношением различных аспектов (например, физического и технического); соответствующая пропорция тренировочной нагрузки (например, объем и интенсивность); различные целевые последовательности (например, этапы, циклы и т. д.) [8].

По форме организации занятия бывают:

- а) Индивидуальные - спортсмены выполняют задания самостоятельно с индивидуальной коррекцией дозы и нагрузки. Минусы - отсутствие конкурентной среды. Также поддержка и поощрительное влияние других спортсменов;
- б) Групповые, создающая хорошие условия для соревновательного микроклимата, поддержка сверстников во время соревновательной подготовки. Недостатки: затрудняет индивидуальный подход к участникам и контроль качества работы;
- в) Фронтальная, обеспечивает одновременное выполнение одного и того же упражнения всей группой спортсменов. Наиболее эффективен во время разминки; тренер имеет возможность вести группу, используя видимость. Недостатки: индивидуальный подход к ученику затруднен, их самостоятельность ограничена.
- г) свободная - эта форма предназначена для спортсменов высокого класса, обладающих обширной подготовкой, специальными знаниями и опытом [19].

Разделение тренировки на подготовительную, основную и заключительную части обусловлено постоянным изменением функционального состояния организма спортсмена в процессе работы.

В подготовительной части: разминка, работа - выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного урока. В заключительной части: применение мероприятий, снижающих функциональную активность организма спортсмена и приближающих его к исходному состоянию.

I. Подготовительная часть служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило

1. Аванесян, Г.М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян. - М.: Моск.ун-т потребкооперации, 2017. - 278 с.
2. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин.- М.:ФиС, 1977.- 207 с.
3. Айзман, Р.И. Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10-14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович // Физиология человека. - Т. 20. - 1994. - №3. - С. 136-143.
4. Аккуин, Д.Ю. Направленность интереса юных борцов в учебно--тренировочном процессе: сб. материалов науч.-практ. конф. / Д.Ю. Аккуин; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск, 2018. - 328 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2014. - 288 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 21-28.
7. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1983. - 175 с.
8. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский - М., Физкультура и спорт. - 2017. - С. 53, 461.
9. Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности самбистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. - 2017. - № 2. - С. 10-12.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки // Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М.: Лептос. 1994. - 368 с.
11. Камалетдинов Р.Р.. Его величество удар : Учеб. пособие для тренеров и боксёров-разрядников / Р. Р. Камалетдинов. - М., Терра-Спорт, 1999. - 79 с.
12. Каплин, В.Н. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности самбистов-юниоров: Метод. рекомендации / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
13. Катуков, Ю.В. Как проводить спортивный отбор: Методические рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алябин, А.В. Алябин. Челябинск: ГИФК, 1987. - 17с.
14. Коблев, Я.К. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д.

Черминт. – М.: Спортивная борьба, 1979. – 151 с.

15. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки самбиста / Г.А. Козлов. – Красноярск: БУКВА, 2019. – 213 с.
16. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки самбистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Левицкий. – СПб, 2003. – 50 с.
17. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
18. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. - Т. I – Москва : Издательский центр «ФиС». – 2006. – 304 с.
20. Матвеев, Л.П. Общая теория спорт / Л.П. Матвеев. – Москва : 2001. – 540 с.
21. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. М., 1992. - 345 с.
22. Никитушкин, В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, В. И. Шпанов /Дис.... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 88 с.
23. Паринова, Т.В. Развитие физических качеств юных дзюдоистов на начальном этапе многолетней подготовки в ДЮСШ №3 Бийска // Известия Бийского отделения Русского географического общества. Вып. 33. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2018. – С. 194-197.
24. Плотников, В.И. Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки / В.И. Плотников // Материалы Всеросс. науч. практ. конф. – Красноярск, 2018. – С. 53- 55.
25. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. Учебно-методическое пособие / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. - Минск, 1995.
26. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников. М. : НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2019. - 112 с.
27. Топышев, О. П. Биомеханический анализ структуры прямого удара / О.П. Топышев, Г.О. Джероян, М. Базаев. В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1974. - 12 с.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
29. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. - М. : Инсан, 2018. 528 с.
30. Цалкин, А.Л. Начальное обучение двигательным действиям юных боксеров / А.Л. Цалкин. – Л., 1987.

*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/kursovaya-rabota/372048>