

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/97778>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретико-методологические особенности тайского бокса 1.1. Развитие физических качеств спортсменов в тайском боксе 5

1.2. Удары руками в тайском боксе 9

Глава 2. Совершенствование техники ударов руками в тайском боксе 13

2.1. Методы исследования 13

2.3. Организация исследования 14

2.4. Результаты исследования 15

Заключение 21

Список литературы 23

специальной силовой подготовки [8, 12]. Доказано, что сила ударов зависит от показателей взрывной силы мышц конечностей и туловища. Для развития силы ударов может быть использовано толкание ядра, упражнения с соблюдением координационной структуры удара с набивными мячами, штангой и гантелями. Основными методами развития силы удара могут считаться аналитический, синтетический, вариативный, а также повторный интервальный методы.

Ю.В. Верхошанским был разработан ударный метод тренировки, который основывается на выполнении в динамическом режиме специально-вспомогательных упражнений при сочетании уступающего и преодолевающего характеров работы мышц с использованием их реактивных способностей.

Непосредственно для боксеров одним из примеров таких упражнений являются прыжки в глубину (спрыгивания с тумбы высотой 75-100 см) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх, спрыгивание в боевую стойку с тумбы высотой 70 см с последующим выпрыгиванием с акцентированным толчком сзади стоящей ноги и одновременной имитацией прямого удара правой рукой в голову [12].

Увеличение тренировочных нагрузок должно осуществляться планомерно с неоднократным резким возрастанием (образованием «пиков») в то же время на каждом этапе подготовки в зависимости от системы соревнований.

При совершенствовании основных боевых качеств необходимо акцентировать внимание на развитии скоростно-силовых возможностей. С этой целью рекомендуется значительное увеличение объема упражнений по специальной физической подготовке за счет упражнений по совершенствованию индивидуального технико-тактического мастерства, упражнений по совершенствованию скоростно-силовых качеств, упражнений специальной направленности по общей физической подготовке (при ЧСС более 180 уд/мин).

Оценка физического развития и физической подготовленности может осуществляться с применением следующих контрольных упражнений: бега 100 и 3000 м, толкания ядра весом 4 кг левой и правой рукой, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, прыжков в длину с места, кистевой динамометрии. Процесс контроля не меняется на этапах специальной подготовки, однако он осуществляется с применением тестов для определения уровня развития специальных качеств.

Положительное взаимодействие нагрузок проявляется в тех случаях, когда применяется следующая схема тренировочных занятий [1, 6]:

1) выполняется анаэробно-алактатная (скоростно-силовая), а затем – анаэробно-гликолитическая (скоростно-силовая выносливость) тренировка;

2) дается алактатно-анаэробная, затем аэробная нагрузка с использованием упражнений на общую выносливость;

3) выполняются упражнения анаэробной гликолитической, а затем аэробной направленности в небольшом

объеме.

Отмечено, что при совершенствовании аэробного и анаэробного компонентов выносливости наилучший тренировочный эффект дает интервальный метод тренировки. Характер физической нагрузки при совершенствовании алактатно-анаэробного механизма выглядит следующим образом: продолжительность интервалов работы составляет 10-15 с, интенсивность – максимальная (взрывная работа), с 5-6 повторениями, интервалы между которыми составляют 2 минуты. В период отдыха между повторениями выполняется спокойная ходьба или отработка без снарядов отдельных боксерских упражнений. Средствами тренировки являются: работа на тяжелых боксерских снарядах (настенная подушка, мешок), а также упражнения с тренером на «лапах».

Тренировка гликолитического анаэробного компонента энергопродукции также заключается в применении интервальной работы с уменьшающимися периодами отдыха. Используется близкая к максимальной интенсивность нагрузки, продолжительность интервалов работы составляет 2 минуты, выполняются 3 повторения. Интервалы отдыха между повторениями составляют 2 минуты между первым и вторым повторением, 1 минута – между вторым и третьим. В период отдыха между повторениями выполняется отработка техники боксерских движений. Упражнения необходимо выполнять сериями через 3 минуты отдыха, всего проводится 3-6 серий [3, 12].

Подобный способ выполнения интервальной работы с уменьшающимися интервалами отдыха приводит к интенсификации гликолитических процессов, увеличению концентрации молочной кислоты в крови более 300 мг %.

Таким образом, при сокращающихся интервалах отдыха работа служит основным тренировочным средством, которое способствует развитию гликолитических возможностей боксера. При совершенствовании интервальным методом аэробного компонента выносливости нагрузку подбирают таким образом, чтобы ее интенсивность была не более 70-80 % максимальной величины.

Продолжительность работы составляет 1,5 минуты, выполняется 8-10 повторений. Интервалы отдыха составляют 2 минуты, за время которых частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна быть менее 130-150 уд/мин.

Для повышения специальной работоспособности боксеров, исходя из требования приближения условий тренировки к соревновательным, Г.В. Кургузовым и В.Я. Русановым был предложен метод интервальной тренировки. Работа выполняется на типовых боксерских мешках или настенных подушках для бокса, удары наносятся максимально быстро и сильно в течение 3,5 минут. Необходимо добиваться развития максимальной мощности при сохранении техники ударных движений и соответственно ударных положений, которые способствуют переходу боксера от атакующих к защитным действиям и обратно [8, 14].

Упражнение выполняют следующим образом: от одной до трех с половиной минут – нанесение ударов, затем отдых от 15 секунд до 10 минут.

Продолжительность тренировочного занятия может составлять от 5 до 35 минут и более, что определяется задачами конкретной тренировки. ЧСС в отдельных упражнениях может достигать 200 уд/мин и выше. Эта группа упражнений по характеру воздействия на организм спортсмена имеет анаэробную направленность, что имеет большое значение при обеспечении в условиях соревновательного поединка специфической кратковременной взрывной двигательной деятельности боксеров. Авторами были разработаны три варианта работы и отдыха в анаэробно-алактатном, анаэробно-гликолитическом, анаэробно-аэробном и аэробном режимах работы.

1.2. Удары руками в тайском боксе

Техника ударов руками в тайском боксе, почти такая же, как и в классическом боксе. Но имеется три вида панчей, которые в классическом боксе не используются. Это бэкфист, супермен и хаммерфист, удары достаточно неожиданные, на которые сложно быстро реагировать.

Бэкфист представляет собой удар тыльной стороной кулака с разворотом корпуса. Очень неожиданный и технически сложный в исполнении, но очень эффективный и часто используемый в поединках.

Супермен является одним из самых зрелищных панчей в этой дисциплине. Выполняется после ложного движения коленом, потом происходит отталкивание другой ногой и в прыжке выбрасывание кулака в область головы .

Хаммерфист наносится сверху вниз, нижней областью кулака, очень неприятный и обескураживающий панч.

Вот перечень всех ударов руками в тайском боксе.

– Хук

- Джеб
- Свинг
- Бэкфист
- Апперкот
- Супермен

Список литературы

1. Агашкин И.Г., Уткин В.Л. Биомеханика ударных движений в боксе и кикбоксинге. – //Ж.: Бокс. «Ежегодник» – М.: ФиС, 2008, с. 56-62.
2. Акопян А.О. Экспресс оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. - 2008. - № 4. - С. 4-6.
3. Артеменко О.Л., Дроздов Т. С. Муай-тай - свободный бой: метод. пособие- Мн.: «Современное слово», 2001.-384с.
4. Ахматгатин А. А. Значение скоростно-силовых способностей в боксе // Восток — Запад: проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы II Междунар. науч.-прак. конф. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. — Ч. 2. — С. 3-6.
5. Бердников И.Г., Джалилов А.А. Методы качественной и количественной оценки в научно - педагогических исследованиях. Тольятти, 2000. - 160 с.
6. Волков Н.И., Богоявленский И.О. Биоэнергетика спортивного единоборства. - М.: ФиС, 2007. - 287 с.
7. Гаракян, А.И. Формирование точности ударных движений боксеров юношей на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / Гаракян А.И. - М., 2003. - 142 с.
8. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П. Подготовка спортсменов в тайском боксе. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. — 130 с.
9. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. — 316 с.
10. Контроль подготовки спортивной деятельности в единоборствах [Электронный ресурс] / Физическая подготовка в единоборствах. Критерии оценки основных физических способностей. -URL : <http://media.ls.urfu.ru/506/1319/2978/2843/>
11. Прилепин А. С. Критерий оценки целевой точности ударов в тренировках боксеров 16-18 лет. – В кн.: Бокс. – М.: ФиС, 2006, - с. 78 - 87.
12. Сагалеев А. С., Сагалеев А. С., Дагбаев Б. В. Теоретические и методические аспекты подготовки спортсменов в контексте «Восток — Запад» // Вестник Бурятского государственного университета. Сер. Физическая культура и спорт. — 2011. — Вып. 13. — С. 125-129.
13. Семенов Н.Н., Иванов В.В. Комплексная оценка и контроль в спорте. Ж.: ТИПФК, № 7/ 2001. - с. 22-23.
14. Соколов Л. Н. Некоторые вопросы техники и методики тренировки в боксе. – В кн.: Трибуна мастеров Восточных единоборств. – М.: ФиС, 2003, - 56 с.
15. Флеяев Б.И. Возрастные основы физического развития единоборца. М.: ФиС, 2001. - 179 с.
16. Фролов О.П. Развитие силы удара в боксе. Кн.: Вопросы физического воспитания студентов. М.:. 2009. - 127 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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/97778>