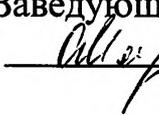


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущен к защите
« 28 » 01 2021 г.
Заведующий кафедрой
 О.Н. Малах

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
КИКБОКСЁРОВ 12-14 ЛЕТ

Специальность 1-08 80 04 – «Физическая культура и спорт»



Здункевич Алексей
Александрович,
Магистрант 2 курса ЗФПО

Научный руководитель:
Шпак Виктор Гарриевич,
кандидат пед. наук, доцент

Витебск, 2021

Содержание

| | |
|---|----|
| Реферат..... | 4 |
| Введение..... | 6 |
| Глава 1. Теоретические аспекты физического развития юных спортсменов..... | 8 |
| 1.1 Возрастные особенности развития физических качеств спортсменов 12-14 лет..... | 8 |
| 1.2 Характеристика общей и специальной физической подготовки юных кикбоксёров | 14 |
| 1.3 Характеристика физических способностей, необходимых спортсмену-кикбоксёру..... | 21 |
| 1.4 Особенности использования тренажёров и тренировочных устройств в процессе занятий кикбоксингом..... | 28 |
| Глава 2 Методика применения тренажёров и тренировочных устройств | 31 |
| 2.1 Задачи, методы и организация исследования..... | 31 |
| 2.2 Экспериментальная методика использования тренажёров и тренировочных устройств | 33 |
| 2.3 Анализ результатов исследования и их обсуждение | 40 |
| Заключение..... | 48 |
| Список использованных источников..... | 50 |
| Приложение А..... | 54 |
| Приложение Б..... | 55 |

Реферат

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЁРОВ 12-14 ЛЕТ

Актуальность: в кикбоксинге актуальной является проблема спортивной подготовки с применением тренажёров и тренировочных устройств. В теории и практике этого вида спорта накоплен определённый опыт по этой проблеме. Однако многие вопросы, связанные с разработкой методик применения тренажёров и тренировочных устройств ещё недостаточно решены. Тема диссертации выбрана таким образом, чтобы предложить для решения указанной проблемы оригинальные и известные тренажеры и тренировочные устройства, методику их применения, что и определило её актуальность.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов 12-14 лет.

Предмет исследования: использование тренажеров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки.

Цель: разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксёров 12-14 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование тренажёров и тренировочных устройств позволит достоверно увеличить качественные показатели по общей и специальной физической подготовленности юных кикбоксёров 12-14 лет.

Теоретическая значимость исследования:

- сформулированы положения об особенностях общей и специальной физической подготовленности юных кикбоксёров 12-14 лет;
- проведен анализ особенностей использования тренажёров и тренировочных устройств в процессе занятий кикбоксингом.

Практическая значимость исследования: использование в подготовке кикбоксеров специально разработанных упражнений на тренажерах способствует совершенствованию технических действий в кикбоксинге и развитию специальных групп мышц.

Структура и объем магистерской диссертации:

Работа изложена на 55 страницах компьютерного текста, иллюстрированного 9 рисунками. Состоит из введения, общей характеристики работы, 2 глав, заключения, списка использованной литературы (46 источников), 2 приложения.

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время достаточно обоснованно можно утверждать, что экстенсивный этап развития спорта практически закончился. Данный период отличается резкой интенсификацией тренировочного процесса, особенно в циклических видах спорта.

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки.

До настоящего времени эти средства весьма широко применялись в большом спорте и недостаточно в массовом. Этим создается определенный разрыв между системами подготовки спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации. Нарушается один из основополагающих методических принципов физического воспитания -принцип преемственности подготовки.

Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания.

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва.

В настоящее время таких научно-обоснованных разработок пока недостаточно.

Технический арсенал кикбоксинга насчитывает более 3 тысяч действий, характеризующихся различными пространственными и временными характеристиками. Овладеть ими в полном объеме без продуманного системного подхода крайне трудно. Такой подход особенно важен на начальных этапах многолетней подготовки.

В современном кикбоксинге постоянно растет скорость выполнения технических приемов, повышается их эффективность за счет использования различных подготовительных действий, разрабатываются новые технико-тактические соединения, позволяющие одержать победу, меняются правила соревнований.

Поэтому научная проблематика усовершенствования тренировочного процесса кикбоксёров является очень актуальной, требует специальных исследований.

Цель исследования – разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксёров 12-14 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов 12-14 лет.

Предмет исследования – использование тренажеров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить уровень общей и специальной физической подготовленности юных кикбоксёров 12-14 лет;
2. Разработать систему использования тренажёров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки;
3. Определить эффективность системы использования тренажеров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки кикбоксёров.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Список использованных источников

- 1 Атилов, А. А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств» / А. А. Атилов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 640 с.
- 2 Бокс: учебное пособие для тренеров / Под. ред. К.В. Градополова. – М.: ФиС, 2009. – 287 с.
- 3 Бокс. Энциклопедия / Составитель Н.Н. Тараторин – М.: «Терра-Спорт», 2013. – 232 с.
- 4 Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / Под. ред. А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.
- 5 Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 176 с.
- 6 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 254с.
- 7 Волков, Н.И. Физическая подготовка спортсменов / Н. И. Волков – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 240 с.
- 8 Еганов, В.А. Тест комплексной индивидуальной оценки подготовленности кикбоксеров: метод, рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу / В. А. Еганов. – Челябинск, 2017. – 190 с.
- 9 Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / П. К. Петров. – М.: АКАДЕМА. 2011. – 260 с.
- 10 Иванченко, В. П. Особенности подготовки боксеров к крупным турнирам: Научно-методические рекомендации / Лаптев А.В., Савин Г.И. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 120 с.
- 11 Ильинич, В. И. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания // Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2015. – 261с.

- 12 Киселев, В. В. Планирование спортивного совершенствования боксеров / В. В. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 120 с.
- 13 Ковтик, А.Н. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Н. Ковтик. – Минск, 2004. –111 с.
- 14 Котешева, И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 128 с.
- 15 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС, 2014. – 102 с.
- 16 Курамшин, Ю. В. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. В. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2014. – 325 с.
- 17 Леонова, А. Б. Психо-профилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: МГУ, 2012. – 201 с.
- 18 Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2010. – 102 с.
- 19 Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2003. – 258 с.
- 20 Мильнер, Е. Г. Выбираю бег! / Е.Г. Мильнер. – М.: ФиС, 2013. – 22 с.
- 21 Нифонтова, Л. Н. Производственная физическая культура / Л. Н. Нифонтова. – М.: Знание, 2013. – 112 с.
- 22 Никифоров, Ю. Б. Эффективность подготовки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 192 с.
- 23 Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровье, 2012. – 200 с.
- 24 Огуренков, Е. И. Современный бокс / Е. И. Огуренков. – М.: ФиС, 2012. – 248 с.
- 25 Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культ / Под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 144 с.

- 26 Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу: учебная программа / Под. ред. Е. В. Головихин. – Ульяновск, 2014. – 146 с.
- 27 Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 2005. – 115 с.
- 28 Резников, А. С. Тренировка боксеров / А. С. Резников. – М.: Просвещение, 2018. – 342с.
- 29 Решетников, М. В. Физическая культура: учеб. пособие / М.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. – 109 с.
- 30 Слепов, В. В. Ударная сил / В. В. Слепов. – М.: Наука, 2013. – 43с.
- 31 Солодков, А. С. Физиология человека: учебник / С.А. Солодков, Е.В. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 269 с.
- 32 Темных, А. С. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / А.С. Темных, А.Б. Муллер, Г. С. Несов. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2006. – 185 с.
- 33 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2011. – 285 с.
- 34 Федоров, В. И. Физическая культура: учеб. пособие / И. Федоров, А. П. Шумилин, А. И. Чикуров. – Красноярск: ГУЦ, 2015. – 112 с.
- 35 Фарбер, Д. А. Физиология школьника / Корниенко, И. А., Сонькин, В. Д. – М.: Педагогика, 2013. – 234с.
- 36 Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 206 с.
- 37 Филимонов, В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой / Р. А. Нигмедзянов. – М.: «ИНСАН», 2009. – 416 с.
- 38 Филимонов, В. И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2013. – 432 с.

- 39 Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Вавилов Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 223 с.
- 40 Чепик, В. Д. Физическая культура в социальных процессах / В. Д. Чепик. – М.: ТОО «ТЕИС», 2011. – 155 с.
- 41 Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: ФиС, 2000. – 106 с.
- 42 Ширяев, А.Г., Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг / А. Г. Миряев. – М.: Академия, 2017. – 240с.
- 43 Шлуц, Я. А. Специальная подготовка для развития силы удара / Я. А. Шлуц. – М.: ФиС, 1997. – 212 с.
- 44 Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.
- 45 Яремко, Н. А. «Экспериментальное обоснование методики совершенствования силовых показателей ударов ногами кикбоксеров на этапе предварительной базовой подготовки» / Н. А. Яременко. – М.: ФиС, 2013. – 240с.
- 46 URL:https://sst.by//?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=poiskvitalnie&utm_term=sst%20by&utm_content=premium/1/no/8599083638&yclid=461115974233652996