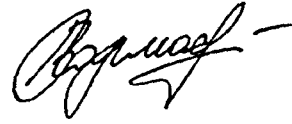


5048

На правах рукописи



**Гармаев Василий Буянтуевич**

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ТАЙБОКСЕРОВ  
15-17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2007

Работа выполнена на кафедре Теории и методики Бокса и кикбоксинга Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Калмыков Евгений Викторович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор

Топышев Олег Павлович

доктор педагогических наук, профессор

Новиков Александр Александрович



Т000005078

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Ведущая организация: Московская государственная академия  
физической культуры

Защита диссертации состоится « 6 » февраля 2007 года в «14:30»  
часов на заседании диссертационного Совета К.311.003.01 при  
Российском государственном университете физической культуры, спорта  
и туризма по адресу : г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, аудитория  
603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке  
Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2007 года

Ученый секретарь диссертационного Совета

кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Чеботарева

## Общая характеристика работы

3048  
Актуальность исследования. Тайский бокс (истинное название «муай тай», что означает «свободный бой»), являющийся культурным наследием Таиланда, с уникальной традицией, имеющей многовековую историю, приобретает в последнее время большую популярность в мире. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства, удивительный синтез зрелищного полновесного поединка и реальной босвой схватки. Бум тайского бокса основан не столько на экзотике, как это было с каратэ в шестидесятые годы, а на высокой эффективности и зрелищности этого вида единоборств. В России муай тай начал культивироваться и интенсивно развиваться совсем недавно в начале 90-х годов прошлого столетия [С.И. Заяшников, О.А. Терехов, С.В. Жуков, 1992]. На сегодняшний день, с точки зрения науки, ряд сторон этого вида спорта еще не изучен. Немногочисленная литература по тайскому боксу, в основном, затрагивает проблемы обучения технике движений и некоторые вопросы тактики. Большая часть этой литературы носит популярный характер и не раскрывает сути различных сторон подготовки спортсменов и её структуры.

Продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции внутри страны и на международной арене настоятельно требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки тайбоксеров, путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Для достижения высоких стабильных результатов в единоборствах первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, в том числе воспитание способности к проявлению двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти качества не могут быть проявлены изолированно, всегда существуют определенные условия, при которых возможно акцентированное воспитание одного или нескольких качеств [В.М.

Зациорский, 1970]. Тайский бокс предъявляет высокие требования к проявлению таких важных физических качеств, как силовые способности (максимальная сила, взрывная сила, скоростно-силовая выносливость) и подвижности в тазобедренном суставе, так как результативность боевых действий во многом зависит от оптимального уровня развития данных качеств.

Ю.В. Верхошанский [1988] считает, что каждому виду спорта присущи особенности двигательных действий, определяемые историей развития вида спорта, мотивацией, спецификой целей, правилами соревнований и т.п. Поняв, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильные решения в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена в недостаточной разработанности проблемы физической подготовки спортсменов в тайском боксе и насущной необходимостью разработки научно-обоснованной методики воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров-юношей.

**Объект исследования.** Педагогический процесс воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации.

**Предмет исследования.** Общая и специальная сила (силовые способности) и гибкость у тайбоксеров 15-17-летнего возраста, как основа их технико-тактического мастерства.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что сложившиеся в теории и методике спорта общие подходы в физической подготовке спортсменов, дают исходные основания для разработки и внедрения методики воспитания силовых способностей и гибкости в тренировочный процесс тайбоксеров 15-17-летнего возраста, что позволит повысить уровень развития данных качеств.

**Целью исследования** является поиск пути совершенствования тренировочного процесса тайбоксеров 15-17-летнего возраста и их подготовки к соревновательной деятельности на основе приоритетного воспитания специальных физических качеств.

**Задачи исследования.**

- 1) Изучить теоретико-методические основы воспитания силовых способностей и гибкости в спорте;
- 2) Выявить эффективные средства и методы воспитания силовых способностей и гибкости;
- 3) Разработать классификацию основных задач, средств и методов физической подготовки с акцентом на развитие общих и специальных силовых способностей и гибкости;
- 4) Экспериментально обосновать методику воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации.

**Теоретико-методологической основой** данного исследования стали позиции о системе подготовки спортсменов, изложенные в работах Ю.В. Верхошанского, В.Н. Селуянова, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, В.Н. Филимонова, М.А. Годика, Ф.П. Суслова, В.В. Кузнецова, И.П. Дегтярева, Е.В. Калмыкова, Ш.Н. Джанияна, Чой Сунг Мо, А.Н. Бернштейна, С.И. Заяшникова, А.В. Гаськова.

**Методы исследования.** Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы, обобщение спортивного опыта, теоретический сравнительный анализ отличительных черт тайского бокса от других видов единоборств;
- 2) Педагогические наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- 3) Анкетирование и интервьюирование;