

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/201179>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 5

1.1. Быстрота, определение, особенности 5

1.2. Возрастные особенности физического развития школьников 10-11 лет 10

1.3. Развитие быстроты в футболе 15

ГЛАВА II. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ 10 - 11 ЛЕТ, ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ 19

2.1. Организация исследования 19

2.2. Результаты исследования 22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 27

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Актуальность исследования объясняется тем, что в современном футболе проблема подготовки юных футболистов – резерва, стоит очень остро и определяется эффективностью физической и функциональной подготовленности. В современном футболе физическая подготовленность имеет первостепенное значение, и добиться результатов и высокого профессионального мастерства без данного вида подготовки не представляется возможным. Приоритетным в футболе является уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, ибо от уровня их развития зависит проявление других качеств, которые определяют высокий спортивный результат в футболе. Нами будет рассмотрена быстрота.

На протяжении многолетнего процесса занятий футболом происходит совершенствование скоростных способностей, которое строится на достаточно высоком уровне развития скоростной подготовки футболиста. В теории футбола накоплен большой опыт подготовки подрастающего поколения, в которых рассмотрены и обоснованы вопросы развития и совершенствования физической подготовленности игроков, соотношения физической и технической подготовки, повышения выносливости, соотношения средств общей и специальной подготовки, силовой и прыжковой подготовки, направленного воздействия на дыхательную систему, формирования специальных скоростно-силовых способностей и др.

Однако, как показал анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по футболу, опрос тренеров и спортсменов различной квалификации в вопросе скоростной подготовки юных футболистов с учётом быстроты выполнения технических, тактических приёмов в футболе и возрастных периодов, совмещённых с фазами ускоренного развития физических качеств, отражены не в полной мере, о чём свидетельствует ограниченный выбор методов развития и оценки скоростной подготовленности юных футболистов.

Цель: Изучить методику развития быстроты у футболистов 10-11 лет посредством упражнений с отягощениями.

Задачи:

1. Рассмотреть определение быстроты;

2. Изучить возрастные особенности физического развития школьников 10-11 лет;

3. Проанализировать эффективность воспитания быстроты у футболистов 10-11 лет посредством упражнений с отягощениями.

Объект: Быстрота у футболистов 10-11 лет.

Предмет: Развитие быстроты у футболистов 10-11 лет посредством упражнений с отягощениями.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1. Быстрота, определение, особенности

Скорость как двигательное качество — это способность человека выполнять двигательные действия в течение минимального периода времени с определенной частотой и импульсивностью. По вопросу о характере этого качества нет единства мнений среди специалистов. Некоторые высказывают мысль о том, что физиологической основой скорости является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие считают, что подвижность нервных процессов играет важную роль в проявлении скорости. Многочисленные исследования доказали, что скорость — это сложное моторное качество человека.

Основными формами проявления скорости человека являются время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одного движения, время движения с максимальной частотой, время полного двигательного акта. Существует также другая форма проявления скорости («скоростные качества») - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называется «резкость»). [5] Скорость - это качество, которое очень разнообразно и специфично для различных физических действий человека. Например, человек ведет машину, и перед ним внезапно возникает препятствие, требующее немедленной остановки. В этой ситуации скорость водителя проявляется в двух формах. Первым является скорость двигательной реакции, выраженная временем, прошедшим с момента, когда человек увидел препятствие, до начала движения стопы к педали тормоза. Второе - это скорость движения, то есть скорость, с которой правая нога будет двигаться от педали скорости к педали тормоза и нажимать на нее. Между этими формами нет тесной связи: у человека может быть очень быстрая реакция и в то же время относительно медленная скорость движения. И наоборот.

Способность быстро выполнять ациклические и циклические движения, взрывные ускорения в них являются одним из важнейших качеств спортсмена, например легкоатлета. Скорость движения, в первую очередь, определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и мышечное расслабление, направляя и координируя движения. Это во многом зависит от совершенства спортивного снаряжения, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а также при длительной работе над выносливостью спортсмена. Существуют утверждения, что скорость - это врожденное качество, поэтому невозможно, например, стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих естественных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематических длительных тренировок спортсмен может развить качество скорости в очень большой мере. [1]

Скорость имеет разные формы проявления. Различают скорость как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительные, звуковые или тактильные раздражители. Например, быстрота реакции фехтовальщика в ответ на действия противника, скорость движения от старта бегуна на короткие дистанции. Скорость также выражается в способности изменять движения в направлении и характере, прекращении движений. Это сторона качества скорости, которая в наибольшей степени проявляется в спортивных играх, горных лыжах.

Одной из характеристик скорости является частота движений, которая играет большую роль в таких действиях, как, например, бег на короткие дистанции и т.д. Скорость проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движения баскетболиста, ведущего мяч. Чем меньше масса движущейся части тела, тем большую частоту можно развить. Наибольшая частота движений - пальцы и кисти в целом. Самые медленные движения тела - в суставах запястья, локтя и плеча. Скорость частоты движений развивается очень незначительно.

Скорость также проявляется в способности преодолевать определенное расстояние в кратчайшие сроки, а также в импульсивности, резкости единичных или повторных движений. Существует связь между этими формами проявления скорости. Уровень развития скорости, в конечном итоге, определяет успех в подавляющем большинстве видов спорта. Даже марафонец должен пробежать дистанцию быстрее, сохраняя высокую «крейсерскую» скорость. А успех тяжелоатлета зависит от того, насколько быстро он сможет выполнить необходимое движение.

Быстрота определяется:

- а) путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал реакциометрами различной конструкции;
- б) по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;
- в) по времени преодоления установленного короткого расстояния (например, бега на 20, 30 м);
- г) по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в

прыжках, движения плечевого пояса и руки в метаниях, удара в боксе, начального движения бегуна на короткие дистанции, движений гимнаста и др. [8]

Развитие такого качества, как быстрота зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами. [6] Наиболее успешная скорость развивается в 10-12 лет. Поскольку скорость движения зависит от силы мышц, следовательно, эти качества развиваются параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем быстрее они. Невозможно уменьшить вес снаряда, установленного правилами соревнований. Также невозможно снизить массу тела без вреда для здоровья, но можно увеличить силу.

1. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Польша, 2010. - 78 с.
2. Ашибок, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибок. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
3. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
4. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
6. Возняк А. Н. Динамические наблюдения за развитием физиологических изменений у подростков под влиянием занятий спортом - М.: Физкультура и спорт, 2013 - стр.38.
7. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена/В.М. Зацюрский. - Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.
8. Каледин С. В. Развитие быстроты. Физическая подготовка и тренировка юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2015-стр. 33-37.
9. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
10. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2012. - С. 208.
11. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. - Москва: Terra-спорт, 2010. - 192 с.
12. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.
13. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры /Под ред. А.А. Гужаловского. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 352с.
14. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.
15. Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Terra- Спорт, 2012. - 240 с.
16. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте/ И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов - Ташкент: Издательство Ибн Сины, 2012. - 152 с.
17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2011. - 520 с.
18. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. - Москва: Terra-Спорт,2010-86с.

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/201179>