

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/diplomnaya-rabota/234358>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы использования упражнений с отягощениями для развития быстроты футболистов 10-11 лет 5

1.1. Особенности подготовки футболистов 10-11 лет 5

1.2. Быстрота как физическое качество 7

1.3. Возможности упражнений с отягощениями для развития быстроты футболистов 15

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию быстроты футболистов посредством упражнений с отягощениями 17

2.1. Диагностика развития быстроты футболистов 10-11 лет 17

2.2. Разработка комплекса упражнений с отягощениями с целью развития быстроты футболистов 10-11 лет 19

2.3. Оценка эффективности и результативности разработанного комплекса 26

Заключение 29

Список использованных источников 30

Введение

Актуальность темы данной исследовательской работы связана с тем, что быстрота является значимым качеством для нормальной жизнедеятельности каждого человека. Важно отметить, что футбол представляет собой важный раздел спортивной деятельности, который даёт значительные возможности для развития скоростных способностей, однако к настоящему времени недостаточно разработана методика развития скоростных способностей для массового контингента занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки.

К детям 10-11 лет, которые начинают занятия футболом, требуется применение особого подхода при обучении навыкам и умениям в рамках занятий. Стоит напомнить, что ребёнок младшего данного возраста – это не просто маленький человек. Это быстро формирующаяся и развивающаяся личность. Проведение с ним тренировок по футболу требует от тренера особой внимательности и вдумчивости. Необходимо тщательно рассчитывать объем предлагаемой нагрузки на ребёнка.

Объект исследования – быстрота футболистов

Предмет исследования – развитие быстроты футболистов 10-11 лет посредством упражнений с отягощениями.

Целью исследования является определение благоприятных возможностей и методов воспитания быстроты футболистов начального этапа подготовки.

Задачи исследования

1. Исследовать сущность понятия «быстрота».

2. Определить особенности футболистов в возрасте 10-11 лет

3. Провести диагностику развития быстроты футболистов 10-11 лет.

4. Разработать рекомендации по развитию футболистов 10-11 лет посредством упражнений с отягощениями.

Гипотеза исследования. Упражнения с отягощениями являются эффективным средством развития быстроты футболистов 10-11 лет.

Практическая значимость курсовой работы связана с тем, что результаты исследования могут быть использованы в практике учителя физической культуры, тренера ДЮСШ, а также при проведении практических занятий со студентами.

Структура работы. Исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Глава 1. Теоретические основы использования упражнений с отягощениями для развития быстроты футболистов 10-11 лет

1.1. Особенности подготовки футболистов 10-11 лет

Подготовка футболистов 10-11 лет обладают определёнными особенностями. В частности, в секторе физической подготовки учащийся должен выполнять организующие и общеразвивающие упражнения; ходьбу; беговые, прыжковые, акробатические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для координации движений; упражнения для развития мышц стопы; участвовать в подвижных играх, содержание которых усложняется с каждым следующим учебным годом.

Техническая подготовка в 10-11 лет в ходе обучения футболу предусматривает овладение учащимися базовых двигательных действий: передвижение, бега с изменением направления и скорости движения. Кроме того, предусматривается овладение базовых технических элементов работы с мячом:

1. умение наносить удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, ударов после остановки и ведения мяча;
2. умение останавливать катящийся и опускающийся мяч;
3. умение вести мяч носком.

В 10-11 лет техника двигательных действий усложняется и разнообразится, в частности, учащиеся учатся бегу с изменением направления и скоростью движения, прыжковым толчкам обеих ног, поворотам переступанием на месте и в движении, изучают новые и совершенствуют освоенные техники ударов по мячу. Сочетание физической и технической подготовки позволяет ввести в процесс тактическую подготовку, в котором сочетаются полученные учащимися качества и умения, в частности, в выполнении индивидуальных действий без мяча: «открывание» и «закрывание» игрока, изучение технических приемов игры, моделирование игровых ситуаций, взаимодействие с партнерами в игре и др.

В этом возрасте физическая подготовка дополняется проведением эстафет с элементами бега и прыжков, эстафет с элементами футбола.

В технической подготовке совершенствуются уже изученные двигательные действия и изучаются новые, в частности:

1. бег приставным шагом;
2. остановки выпадам и прыжком;
3. прыжки с разбега;
4. бег с прыжками, остановками, поворотами;
5. техники остановки, ведения, отъема, вбрасывания мяча и ударов по мячу и т.п.

Освоение новых двигательных действий является основой для усложнения тактической подготовки, в которой ученики учатся «открываться» и «закрывать» с целью получения мяча, передавать мяч в ноги и на удар партнеру, изучают технические приемы в игре, простейшие комбинации во время начального, угловых ударов и вбрасывания мяча из-за боковой линии и др. Следовательно, успешность в освоении технических и тактических приемов игры, эффективность и рациональность поведения учащихся в игре зависят от физической подготовленности и овладение ими основных двигательных действий. Поэтому обеспечение единства этих компонентов во время занятий с футболом как предпосылка повышения эффективности обучения является важной научно-практической проблемой. Подход к ее решению должен учитывать психофизиологические особенности младшего школьного возраста, опираться на эффективные методики технической, физической и тактической подготовки, стимулирования к самостоятельным занятиям и познавательной деятельности.

Построение плана обучения двигательным действиям и физической подготовке детей 10-11 лет должно происходить с учетом возрастных особенностей учащихся и ориентации на личность каждого ребенка.

Вследствие быстрого развития большинства двигательных способностей и функциональных систем организма этот возраст сопровождается интенсивным развитием таких физических качеств, как ловкость и скорость; кроме того, необходимо учитывать, что именно в возрасте 10-11 лет формируются жизненно важные двигательные действия. Поэтому основой физического воспитания становится развитие основных двигательных действий через подвижные и народные игры.

В течение учебного процесса с детьми 10-11 лет наблюдается развитие результативности физических упражнений повышенной координационной сложности из видов спорта, которые входят в образовательные программы. Кроме того, в этом же возрасте интенсивно развивается биодинамика движений – закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания, поэтому его следует рассматривать как один из самых благоприятных и

важных периодов жизни для развития координационных и двигательных умений.

1.2. Быстрота как физическое качество

Быстрота представляет собой функциональные качества, способствующие тому, чтобы выполнить определённые двигательные действия в максимально сжатые сроки. Она характеризуется следующими параметрами:

- 1) временем двигательной реакции,
- 2) скоростью одиночного движения,
- 3) частотой движений.

При этом следует отметить, что между основными составляющими быстроты не всегда отмечается прямая взаимосвязь: при высокой частоте движений возможна, например, невысокая скорость одиночных движений.

На быстроту оказывают воздействие подвижность нервных процессов, особенности управления координационной деятельностью мышц со стороны нервной системы, а также строением и составом мышц.

Список использованных источников

1. Волков, С. В. К вопросу особенностей тактического мышления футболистов // Молодёжь Сибири - науке России. Материалы международной научно-практической конференции. Составитель: Т.А. Кравченко, Главный редактор: Забуга В.Ф.. 2015. С. 46-48.
2. Воробьева, Е. А. Динамика различных показателей работоспособности подростков. М., 2018. – 32 с.
3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учётом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 34-43.
4. Кожевников, В. С. Объективизация процесса отбора футболистов при определении игрового амплуа // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редакция: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. 2017. С. 147-149.
5. Козлов, Я. Е. и др. Влияние психологических качеств футболиста на уровень тактической подготовки // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронежский государственный институт физической культуры. 2018. С. 128-134.
6. Котолупов, В. А. Особенности технико-тактических действий игроков разных амплуа в любительском футболе // ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА. 2018. С. 102-103.
7. Кудинов, А. А. и др. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учётом их игрового амплуа. - Волгоград, 2016. – 224 с.
8. Кузнецов, Р. Р. Спортивная ориентация юных футболистов по игровым амплуа на основе морфологических параметров // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 91-95.
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
10. Луговцова Е. И. Психология формирования здорового образа жизни школьников. - Минск, 2016. — 208 с.
11. Мирошниченко, Е. В. Особенности подготовки спортсменов с различными амплуа на примере футбола // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, профессиональном и физкультурном образовании. Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет физической культуры. Ответственный редактор Е.В. Разова. 2016. С. 55-59
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО Люберцы, 2016. - 328 с.
13. Нгуен, А. Ту. Сравнительный анализ морфологических показателей у футболистов // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. Сборник статей по материалам LXVII международной научно-практической конференции. 2018. С. 104-107.
14. Нифонтов, М. Ю. Психологические особенности развития квалифицированных футболистов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-

практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 124-128.

15. Орлов, В. А. Совершенствование элементов техники владения мячом футболистками 14-15 лет различного игрового амплуа // Наследие Чемпионата мира по футболу 2018 г. Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теория и методика Футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». под общей ред. Жуковой О.В.. 2018. С. 73-91.

16. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред.С. Д. Неверковича. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 528 с.

17. Суворов, В. В. Шкала оценки эффективности игры крайних защитников 12 лет в футболе // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 3. С. 31-37.

18. Яковлев, А. Н. Особенности спортивного отбора в футболе в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 128-132.

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/diplomnaya-rabota/234358>