

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/256705>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 7

1.1. Характеристика силовой выносливости 7

1.2. Особенности применения метода «круговой тренировки» для развития силовой выносливости школьников 10

1.3 Рекомендации по использованию круговой тренировки 12

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ 17

2.1. Анализ уровня развития силовой выносливости школьников четвертого класса, на уроках физической культуры 17

2.2. Организация «круговой тренировки» на уроках физической культуры 19

2.3 Контрольные тесты 24

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 32

Важным критерием уровня подготовленности является такое физическое качество как выносливость, так как именно это качество определяет не только работоспособность, здоровье и как следствие жизнеспособность [18].

Существует два вида выносливости:

- общая выносливость – это способность при большом количестве задействованных мышц и мышечных групп, выполнять физическую работу совершенствуя при этом главные органы и системы организма [3];
- специальная выносливость – это способность длительное время выполнять определенные действия не снижая эффективности и темпа выполнения, обусловленные определенным видом спорта.

Средствами, направленными на развитие общей выносливости, в основном выступают: упражнение из избранного вида спорта выполняются продолжительно в эффективном режиме; циклические упражнения; спортивные игры; круговая тренировка.

В зависимости от режима работы мышц также выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего положения (напряжения) в определенной позе.

Тренировка силы возможна только с помощью упражнений с отягощением (собственного тела или внешнего груза). Однако для эффективной работы необходимо знать особенности строения различных мышц [19, с 53].

Все мышцы в организме человека делятся по принципу скорости сокращения и устойчивости к утомлению.

Так, выделяют:

- гликолитические (быстрое сокращение - быстрое утомление);
- промежуточные (быстрое сокращение - медленное утомление);
- окислительные (медленное сокращение - медленное утомление).

Первые - гликолитические волокна отличаются незначительным количеством капилляров в своем составе.

Они имеют белый цвет и достаточно быстро реагируют на импульс, приходящий из мозга. Креатин-фосфаты, гликоген и АТФ как источники энергии в гликолитических волокнах перерабатываются в 2-3 раза активнее. Однако истощение этих веществ наступает быстро, поэтому этот вид мышц склонен к утомлению.

Белые волокна предназначены для кратковременной, но высокоинтенсивной нагрузки. Многоповторные упражнения для них неприемлемы. Также они имеют свойство расти, увеличиваться в размерах за счет

расслоения. К слову, прирост мышечной массы на 30-60 % зависит от белых волокон. Очень важно после силовых тренировок восстановить запасы гликогена, который попадает в организм человека в качестве белков и углеводов[10, с 13].

Промежуточные волокна содержат гораздо меньше образующих органелл клетки, но в процессе их работы накапливаются молочные кислоты. Поэтому утомление наступает гораздо медленнее, чем у предыдущего вида мышц.

Окислительные волокна называют красными, так как в них в противовес гликолитическим содержится большое количество капилляров. Они подключаются к работе при легкой, но продолжительной нагрузке. Отличительной особенностью является наличие миоглобина в составе волокон. Источником энергии для них служат жирные кислоты. Красные волокна преобладают у бегунов, преодолевающих длинные дистанции. Еще одним важным моментом является соотношение белых и красных мышечных волокон. Этот показатель лежит на генетическом уровне, изменить его практически невозможно. У большинства людей преобладают красные волокна, примерно 60 на 40 %. И только у четверти это соотношение обратно пропорциональное - 40 на 60 %. Из первой группы получают выносливые спортсмены: спринтеры, бодибилдеры. То есть они нужны там, где требуется взрывная сила[12, с 19].

Под силовыми способностями человека понимают комплекс различных его проявлений в определенной двигательной деятельности. Иначе говоря, это формы силы. Они необходимы в любом виде спорта, но в разных соотношениях и в разной мере. Различают три вида способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Первые проявляются в медленных движениях с большим внешним отягощением (например, подъем штангой). Критерием измерения собственно-силовых способностей является вес и время максимального напряжения мышц. Оценка выставляется по показателям абсолютной (максимальной) и относительной силы.

Скоростно-силовые способности необходимы для реализации скоростных движений (прыжков, метаний, спринта). Это мгновенный переход из уступающего в преодолевающий режим работы мышц. Мощность при этом увеличивается за счет их принудительного растягивания. На скоростно-силовые способности влияют наследственные и факторы окружающей среды.

Силовая выносливость проявляется ярче всего, когда идет работа с тяжелой нагрузкой. При этом наблюдается большое сокращение мышц. Весь этот процесс - способность человека противостоять утомлению при максимальной мощности двигательной активности. Развитие силовой выносливости зависит от степени нагрузки, которая характерна для определенного вида спорта.

Она должна быть выше среднего при максимальном количестве повторений. Силовая выносливость обусловлена рядом факторов: переработкой и скоростью восполнения запасов креатинфосфатов, иннервацией мышц, межмышечной координацией.

Мышечный аппарат наряду с костным является основой деятельности человека. Чем плотнее волокна и эффективнее нервная регуляция, тем выше сила мышц. Ее необходимо развивать и тренировать. Однако заострять внимание только на силовых тренировках не следует. Очень важно всестороннее воспитание с учетом других физических качеств человека (гибкости, ловкости, быстроты).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О. Примерная программа спортивной подготовки. [Текст] / А.О. Акопян М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2015. – 71 с.
2. Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] / И.С. Барчукова, В.Я. Кипотя. - Москва: Юнити-Дана, 2016. -431 с.
3. Гранин, Е.Ю. Особенности воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста [Текст] / Е.Ю. Гранин, Г.В. Пожарова//Science Time. - 2020.-№4. - С.200-205
4. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: методическое пособие [Текст] /Ю.И. Гишина.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.-123 с.
5. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2015. - 236 с.
6. Гусев, А.А. Развитие силовых способностей учащихся старшего школьного возраста [Текст] / А.А. Гусев, Н.И. Синявский//Современные проблемы науки и образования.-2018.-№6.- С.16-20
7. Гусев, А.А. Использование методов круговой тренировки в общеобразовательной школе [Текст] /А.А. Гусев.-Сургут:СурГУ,2018.-143 с.

8. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте [Текст] /Н.В. Зимкина. -Москва: Физкультура и спорт,2017.-246 с.
9. Кабачков, В.А. Тренажеры в школе [Текст] /В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук.-Москва:Просвещение,2020.-112с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Т.Ю. Круцевич - Москва: Олимпийская литература,2016.-353 с.
11. Кузнецов, А.А. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, 2018. - 110 с.
12. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: НЦ ЭНАС,2019.-200 с.
13. Определение уровня развития выносливости [Текст] /Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В.Шлемова.-Волжский:ВолГГТУ,2020.-84с.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб пособ. для студентов [Текст] /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-Москва: Академия, 2015.-152 с.
15. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 145 с.
16. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2016. - 464 с.
17. Травников, А. Комплексная спортивная площадка в средней школе [Текст] /А. Травников// Спорт в школе.-2015.-№10. -С.8
18. Федотова В.Г. Особенности возрастного развития [Текст] //Теория и практика физической культуры. – 2020. -№ 8.- С.44-46.
19. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств спортсменов [Текст] /В.П. Филин, П.И. Кабачкова.-Москва:ВНИИФК,2015. -72 с.
20. Хабаров. А.А. Физическое развитие школьника в процессе направленной базовой силовой подготовки [Текст] / А.А. Хабаров.-Краснодар:КГУ,2018.-26с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 478 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/256705>