

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/260171>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 5

1.1. Определение «скоростные способности» 5

1.2. Подвижные игры как средство развития скоростных способностей 8

ГЛАВА 2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 12

2.1. Организация исследования 12

2.2. Анализ экспериментальных данных уровня развития скоростных способностей обучающихся на уроках физической культуры 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 24

1.1. Определение «скоростные способности»

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.

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.

Выделяется ряд факторов, от которых зависят формы проявления скоростных способностей:

1. лабильности (подвижности нервных процессов);
2. мышечной композиции;
3. силы мышц, их эластичности и растяжимости;
4. совершенства техники движений;
5. энергетических запасов в мышце (АТФ и КрФ);
6. амплитуды движений (от степени подвижности в суставах);
7. эффективности внутримышечной и межмышечной координации;
8. биологического ритма жизнедеятельности организма;
9. возраста и пола;
10. наследственности [7].

Оценка скоростных качеств может быть определена следующими показателями:

- временем специфических реакций;
- временем достижения максимальной скорости в специально-подготовительных или соревновательных упражнениях;
- уровнем максимальной скорости.

В спортивных играх важное значение имеет скорость торможения, которая характеризуется быстрой остановкой и мгновенным изменением направления движения. В спортивной практике скорости выполнения целостных двигательных актов уделяется особое внимание. В связи с этим быстроту рассматривают как комплексную характеристику. Успешность результатов в ряде спортивных дисциплин предполагает комплексное развитие скоростных способностей, оказывая влияние на различные формы проявления [8].

В результате множества работ ученые пришли к выводу о том, что педагогическое воздействие на скоростные способности затруднительно, так как повышение скорости выполнения отдельных двигательных актов весьма ограничено. При анализе литературных источников по вопросу развития скоростных способностей было выявлено, что наиболее благоприятным периодом является возрастной диапазон от 7 до 11-12 лет. В дальнейшем, с 12 до 14-15 лет прирост этих показателей увеличивается в гораздо меньшей степени. Это обусловлено стабилизацией показателей времени простой двигательной реакции и темповыми показателями [4].

В процессе спортивной подготовки при развитии быстроты движений немаловажную роль играет закономерность переноса физических способностей. Это обусловлено тем, что воздействие на силовые и скоростно-силовые способности будут оказывать положительный эффект на развитие собственно-скоростных способностей. Специалистами отмечается слабая степень взаимного переноса скоростных способностей (высокая стартовая скорость не является гарантом хорошей дистанционной скорости, и наоборот).

Во многих источниках отмечается, что достижение максимальных результатов в избранном виде спорта зависит от двух взаимовлияющих факторов: эффективности используемых методик и мышечного состава подопечных (т. к. подтверждена зависимость скорости бега от мышечной композиции). Поэтому отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения по каждой их разновидности соответствующих средств и методов тренировки [2].

Что касается средств развития скоростных способностей, то к ним относятся упражнения, которые выполняются с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). В.И. Лях (2006), разделил их на три основные группы:

1. Первую группу составляют упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения одиночных движений;

2 улучшение частоты движений;

- улучшение стартовой скорости;

- скоростную выносливость;

- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Ко второй группе относятся упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. В третью группу входят упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.) [5].

1.2. Подвижные игры как средство развития скоростных способностей

Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых. Она направлена на удовлетворение потребности людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Подвижная игра представляет собой такой вид игровой деятельности, в котором ярко выражена роль движений [5].

Подвижная игра характеризуется активными творческими двигательными действиями, мотивированными ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), которые направлены на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Подвижные игры могут быть коллективными и индивидуальными, также выделяют игры, подводящие к спортивной деятельности.

К коллективным подвижным играм относят такие игры, в которых одновременно могут принимать участие различные по количеству группы участников. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются самими играющими. Игры, подводящие к спортивной деятельности, являются систематически организуемыми подвижными играми, которые требуют устойчивых условий проведения и способствуют успешному овладению элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями [11].

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Бармай В. М. Активные игры для детей. -Рн/Д.: Феникс, 2014 стр. 191-206.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
4. Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // Начальная школа», 2014, № 8.стр. 98.
5. Былеева Я. В., Травин Н. И. Подвижные игры-М.: Физкультура спорт, 2012-стр. 88-107.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Возняк А. Н. Динамические наблюдения за развитием физиологических изменений у подростков под влиянием занятий спортом - М.: Физкультура и спорт, 2013- стр.38.
8. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика / В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.
9. Каледин С. В. Развитие быстроты. Физическая подготовка и тренировка юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2015-стр. 33-37.
10. Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом-М.: Физкультура и спорт, 2015-стр. 82-85.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2013. стр. 210-220
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
13. Портных Ю. И. Спортивные подвижные игры - М.: Физкультура и спорт, 2015-стр. 144-196.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
15. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М.: Издательский центр «Академия», 2013. стр. 21-60
17. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич, Киев, 2013. стр. 230.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
19. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 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/260171>