

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/260949>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура (другое)

Оглавление

Введение 2

Глава 1. Обзор литературы 5

1.1. История развития мини-футбола 5

1.2. Теория и методика тренировки футболистов в мини-футболе 7

Глава 2. Скоростно-силовая подготовка девушек-спортсменок в мини-футболе 12

2.1. Значение скоростно-силовой подготовки в игровой деятельности футболистов 12

2.2. Особенности женского организма 16

Глава 3. Изучение развития скоростно-силовых способностей у девушек, занимающихся мини-футболом 19

2.1. Методы и организация исследования 19

3.2. Результаты исследования 21

Заключение 28

Список использованной литературы 31

Приложение 34

Введение

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная активность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают общительность, чувство товарищества и другие нравственные качества.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. В данном пособии приведены разнообразные подвижные игры, многие из них особенно полезны на открытом воздухе. Однако на занятиях, можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

В последние годы проводится ряд мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, формирование духовно и физически развитого поколения, широкое привлечение соотечественников, особенно молодежи, к футболу – игре миллионов, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране. Мини-футбол является неотъемлемой частью социального института современного спорта. Являясь одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта, мини-футбол активно развивается в последние десятилетия. Эта спортивная игра, сформировавшаяся как зальная модификация классического футбола, благодаря инициативе международной федерации футбола (ФИФА), создавшей в целом ряде регионов мира исторические и социально-экономические предпосылки, сегодня культивируется на всех континентах нашей планеты.

Мини-футбол – наиболее популярная и массовая игра не только для взрослых, но и для детей. Эта игра помогает воспитывать силу воли, коллективизм, дисциплинированность, выдержку и вместе с тем, совершенствовать и развивать двигательные умения, координация, быстроту, силу, точность и выносливость. Большая популярность игры в мини-футбол дает использовать ее как действенное средство физического воспитания подрастающего поколения.

Футболистки сегодня – это спортсменки подвижные, отлично координированные, быстро мыслящие на игровой площадке. Около 80% всех движений футболисток носит скоростно-силовой характер. Это требует

от игроков, особенно центральных, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые способности в кратчайший промежуток времени. В мини-футболе это рывки, быстрый пас, борьба у ворот, контратаки. В этом и заключается актуальность данной работы.

Для формирования скоростно-силовых качеств футболистов целесообразно дополнительно заниматься другими видами легкой атлетики и другими видами спорта (баскетбол, плавание и т.д.). Наиболее важными качествами футболиста являются - сила, быстрота, выносливость.

Определение соотношения упражнений на развитие этих качеств представляет собой основу роста результатов спортсмена.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки меняются в процессе многолетних тренировок и во многом, зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, а также его физической и технической подготовки. Следовательно, для гармоничного развития футболиста, целесообразно развивать не только силу, быстроту, скорость и выносливость, но и включать в занятия специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры.

Цель исследования: изучить особенности и возможности развития скоростно-силовых способностей у девушек, занимающихся мини-футболом.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей у футболисток.

Предмет исследования: средства и методы развития скоростно-силовых способностей девушек, занимающихся в секции мини-футбола.

В соответствии с целью были определены задачи исследования:

- Изучить историю развития мини-футбола;
- Проанализировать теорию и методику тренировки футболистов в мини-футболе;
- Выявить значение скоростно-силовой подготовки в игровой деятельности футболистов;
- Определить особенности женского организма;
- Провести исследование по развитию скоростно-силовых качеств спортсменок.

Гипотеза исследования: Предполагается, что применение физических упражнений скоростно-силового характера в учебно-тренировочной программе у футболисток, позволит качественно повысить уровень их скоростно-силовых способностей.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Глава 1. Обзор литературы

1.1. История развития мини-футбола

Все начиналось в начале 80-х годов, когда международная федерация футбола (ФИФА) начала разрабатывать единые правила соревнований по мини-футболу. Однако в это время во многих странах мира правила игры постоянно менялись и корректировались по ходу проведения турниров. В середине 80-х годов для утверждения единых правил игры было проведено три экспериментальных международных турнира. Как уже отмечалось ранее, в 1989 году был проведен первый официальный чемпионат мира по мини-футболу, в котором приняли участие 16 сборных команд. С того времени чемпионаты мира начали проводить один раз в четыре года. Параллельно с этим в структуре международной федерации футбола был создан специальный комитет футзала. Спустя некоторое время специальные комитеты начали появляться в национальных и региональных федерациях футбола. В отдельных странах начали появляться лиги футзала, ассоциации мини-футбола. Например, в Бразилии вообще была образована национальная конфедерация зального футбола. Следующим шагом было проведение европейской федерацией футбольных ассоциаций (УЕФА) Чемпионата Европы в 1996 году. Через 6 лет по инициативе УЕФА был проведен Кубок Европы среди клубных команд. Впоследствии данный кубок стал традиционным и стал проводиться ежегодно.

Список использованной литературы

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) как новый феномен в современной сферы спорта // Научно-теоретический журнал « Ученые записки ».- 2014.- №8(114). - С. 7-9
2. Андреев С.Н., Левин В.С., Еременко К.В. Организационные проблемы эволюции мини-футбольных клубов //

Научнотеоретический журнал « Ученые записки ».- 2008.-№4(38).- С. 3-5

3. Вавилов, Ю.Н. Физкультура и спорт. / Ю.Н. Вавилов. – М.:ФОН, 1991.

4. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997

5. Грачев А.С. Тактическая подготовка мини-футбольных команд в тренировочном процессе не физкультурных вузов // - Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017

6. Гриндлер, Х. Физическая подготовка футболистов / Х. Гриндлер, А. Пальке, Х. Хемо. – М.: ФИС, 1986

7. Драндров Г.Л., Плешаков А.А., Сафронов Е.Л. Техникотактическая подготовка квалифицированных команд по мини-футболу на основе игровых упражнений : Состояние проблемы и перспективы ее решения // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. - 2015. - № 4 (88). - С. 112-116

8. Летунов С.П., Мотылянская Р.Е. Спорт и сердце. / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская // Москва: «Физкультура и спорт», 1961.

9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех // - М.: Советский спорт, 2007

10. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учебник / под общей редакцией Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова 2-е издание. М.: «Физкультура и спорт», 1972

11. Петко С.Н. Контроль физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в мини-футболе // Культура физическая и здоровье. - 2008. - №5. - С. 39-41

12. Полозов А.А. Мини-футбол. Новые Технологии в подготовки команд / - М.: БИФ, 2007

13. Полуренко К.Л. Модельно-целевая программа технико-тактической подготовки студенческих команд по мини-футболу, Вестник НГУ. Серия: Педагогика. Том 8, выпуск 1, - 2007. - С. 18-22

14. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : Учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.] ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2019. – 125 с.

15. Рами Заул. Анализ технико-тактических действий в минифутболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 4. - С. 88-90

16. Саркисян, Р.А. Подготовка юных футболистов / Р.А. Саркисян. – Ереван: 1989

17. Сергеев, М. В. Внедрение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей у футболистов 12-13 лет в мини-футболе / М. В. Сергеев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Смоленск, 28–30 января 2020 года / Под общей редакцией А.В. Родина. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 164-166.

18. Ушаков, А.Г. Динамика общей выносливости у юных футболистов / А.Г. Ушаков. – Омск: Просвещение, 2005

19. Фатхутдинов, И. И. Совершенствование скоростно-силовых способностей в системе начальной подготовки спортсменов в мини-футболе / И. И. Фатхутдинов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах, Казань, 24 апреля 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 425-428.

20. Хибабаев, Э. А. Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста на занятиях по физической культуре с использованием средств мини-футбола / Э. А. Хибабаев, Ф. Н. Солдатенков // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 51-1. – С. 93-95.

21. Ягунов С.А., Старцева Л.Н. Спортивная тренировка женщин / С.А. Ягунов, Л.Н. Старцева // М.: Медгиз, 1959

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/260949>