

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/307849>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Педагогика

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 5

1.1 Понятие и сущность развития выносливости 5

1.2 Педагогические условия развития выносливости 10

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 14

2.1 Методы исследования 14

2.2 Результаты исследования 23

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 33

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 35

ВВЕДЕНИЕ

Понятие выносливости рассматривается не только в физической культуре и спорте, но и в профессиональной и повседневной жизни любого человека, что отражает общий уровень работоспособности.

Проблема исследования. Задача исследования-найти и обосновать наиболее эффективные средства и методы развития гибкости у девушек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Актуальность темы. Эта тема исследования актуальна, так как в наше время проблемы методики развития специальной выносливости у старшеклассников обусловлены спецификой области "Физическая культура", которая предполагает многократное выполнение различных упражнений на протяжении всего периода обучения в лицее, что определяет целесообразность ознакомления старшеклассников с основами безопасности при выполнении упражнений, их возрастными особенностями при выполнении упражнений, педагогическим контролем в развитии специальной выносливости старшеклассников, подробное изучение того, что будет на следующем этапе освоения специальной выносливости у старшеклассников.

Изучение особенностей методики развития специальной выносливости у старшеклассников определяет актуальность выбранной темы. Актуальность исследования также обусловлена резким увеличением спортивной конкуренции, которая требует способности выполнять долгосрочную деятельность без снижения ее эффективности.

В теории и технике спорта развитие выносливости занимает одно из важнейших мест, поскольку именно от него во многом зависит соревновательный результат. В то же время основные закономерности воспитания выносливости у спортсменов на разных этапах годового цикла изучены недостаточно хорошо, поскольку в тренировочном процессе необходимо использовать не только разные средства, но и методы спортивной тренировки, каждый из которых влияет на развитие выносливости. по-разному развивается развитие физических качеств.

Создается впечатление, что изучение всех основ методики развития специальной выносливости у школьников старшего возраста, позволяет школьникам правильно выражать свои мысли, формировать предложения, исследованию посвящены различные работы таких авторов, как Матвеева Л. П., Мейсон Г. Б., Набатникова М. Я..

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по совершенствованию методики развития специальной выносливости у школьников 16-17 лет.

Предмет исследования: методика развития специальной выносливости у старшеклассников.

Цель исследования: повышение уровня развития специальной выносливости у старших школьников возраста.

Задачи:

- рассмотреть понятие и сущность развития выносливости;
- разобрать педагогические условия развития выносливости;
- провести эмпирическое исследование развития выносливости у старших подростков.

Практическое значение исследования: разработан комплекс упражнений для повышения специальной выносливости у старшеклассников, а также метод контрольных испытаний в виде тестов.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, включающих параграфы, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие и сущность развития выносливости

Выносливость - это способность делать работу определенного характера в течение долгого периода времени, способность биться с вялостью.

Данная способность обоснована работой коры огромных полушарий мозга, которая держит под контролем работу всех органов и систем. Это также соединено с подготовкой мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и остальных систем и органов. Осложнение работоспособности нервных аппаратов является главным звеном в цепи действий, которые характеризуют развитие усталости. Выносливость спортсмена зависит от совершенства его техники, от умения делать движения свободно, экономично, без лишних энергетических издержек, от уровня развития скорости, силы, волевых свойств [9, С. 178].

Выносливость похожа на привычку - привычку организма к определенному количеству усилий. Зависимость выносливости, естественно, зависит от возраста человека, то есть меняется с возрастом; есть момент, когда выносливость увеличивается, а затем уменьшается. Существуют методы и программы развития выносливости [19, С. 79].

Это разные тренировки, которые имеют свои особенности. Естественно, неподготовленный человек не может выдержать больших тренировочных нагрузок, поэтому методы используются разные, иногда индивидуальные [1, с. 80].

Выносливость - это наиболее важное физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека и проявляющееся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость необходимо развивать, чтобы иметь возможность выдерживать любые физические нагрузки в течение длительного времени, в общем, чтобы не уставать как можно дольше.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (неспецифическая) выносливость - это способность выполнять физическую работу в течение длительного периода времени, задействуя многие группы мышц и косвенно влияя на спортивную специализацию [27, С. 138].

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они относительно неспецифичны и мало зависят от типа выполняемых упражнений. Поэтому, например, если вы занимаетесь бегом или плаванием, вы можете увеличить свои аэробные способности, это улучшение также повлияет на выполнение упражнений в других видах деятельности, например, катании на лыжах, гребле, велосипеде и других. Чем меньше мощность выполняемой работы и чем больше задействовано мышц, тем меньше ее эффективность будет зависеть от совершенства двигательных навыков и тем больше - от аэробных способностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех аэробных упражнений. Вот почему Трудовая выносливость такой ориентации носит общий характер и называется общей выносливостью [12, с. 140].

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. Благодаря высокой мощности и стабильности аэробных процессов внутримышечные энергетические ресурсы быстро восстанавливаются, а неблагоприятные изменения во внутренней среде организма компенсируются в самом процессе работы, переносимостью больших объемов интенсивных физических нагрузок, скоростью и силой, а также действиями обеспечивается комплексная двигательная активность, ускоряется протекание восстановительных процессов между тренировками [16, с. 199].

Общая выносливость необходима каждому спортсмену как прочная основа, основа, на которой вы можете перейти к любой другой, более целенаправленной деятельности.

Специальная – специфическая выносливость - это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения определенной работы в течение определенного периода времени в конкретном виде спорта [23, С. 12].

- 1.Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2020. – 148 с.
- 2.Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта. – М.: Экоинвест, 2021. – 203 с.
- 3.Астахов, А.В. Физическая работоспособность и. методика ее определения // Теория и практика физической культуры - 2021. – №8. – С.20.
- 4.Бобкова, Е.Н. Дифференцированная методика воспитания скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития: дис.канд. пед. наук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – 177 с.
- 5.Борилкевич, В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. – Л.: ЛГУ, 2019. – 97 с.
- 6.Вайцеховский, С. М. Книга тренера. – М. : Физкультура и спорт, 2021. – 488 с.
- 7.Виленский М.Я. Физическая культура: учебник. — М.: Кнорус, 2020. — 214 с.
- 8.Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 279 с.
- 9.Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие – М.: Наука, 2019. –182 с.
- 10.Лях, В. И. Тесты о физическом воспитании школьников. – М.; Глобол, 2018. – 229 с.
- 11.Лях В. И. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. — М.: Просвещение, 2019. — 237 с.
- 12.Лешин, А.О. Анализ особенностей современного физического развития подростков // Спорт. Олимпизм. Гуманизм - 2021. – № 5. – С.139- 141.
- 13.Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам: монография. – М.: Медицина, 2018. – 256 с.
- 14.Мин Хе Чжин Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания: автореф. дисс. – СПб, 2020. – 24 с.
- 15.Мицан, Е.Л. Педагогические условия физического развития школьников в системе дополнительного образования. – Магнитогорск, 2019. – 22 с.
- 16.Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта - М.: Дивизион, 2019. – 338 с.
- 17.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2021. – 262 с.
- 18.Мейксон, Г. Б. Методика физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 2019. – 264 с.
- 19.Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсмена. – М.: Физическая культура и спорт, 2019. – 107 с.
- 20.Озолин, Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 128 с.
- 21.Павлов, С.Е. Адаптация как физиологическая основа спортивной тренировки // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2020. – №2. – С. 29-31.
- 22.Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры - 2020. – С. 53-54.
- 23.Свитин, В.Ф. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий. – М.: Глобол, 2019. – 28 с.
- 24.Сосина, Е.В. Бег, тренировка, средства //Легкая атлетика. – 2020. – №12. – С. 14-19.
- 25.Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2019. – 494 с.
- 26.Фарфель, В. С. Физиологические особенности работ различной мощности. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 220 с.
- 27.Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2019. – 279 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/307849>