

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/referat/311328>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1 Футбол и его влияние на физическое развитие личности 4

1.1 Физические качества: определение, виды 4

1.2 Тренировочные занятия по футболу как возможность развить физические качества личности 6

1.3 Этапы изучения футбольной техники 7

2 Физические качества и способности, развиваемые в футболе 9

3 Влияние занятием футболом на психические качества личности 16

Заключение 19

Список литературы 20

Введение

Если рассматривать общую систему развития человека, то физическое воспитание личности занимает особое место. Например, если рассматривать дошкольный возраст закладывает базу крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В дошкольный возраст мы наблюдаем становление двигательной активности, начальное воспитание физических качеств.

Важность задач физического воспитания связана с тем, что, несмотря на то, что органы и системы развиваются быстро, их работа еще не является совершенной, еще не выражены защитные свойства организма. Важно благоприятствовать правильному и своевременному развитию костной системы, связок и суставов, позвоночника, свода стопы, укреплять все группы мышц, развивать и укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять дыхание, его ритмичность и движения, содействовать нервной системы. Значит, мы делаем вывод, что правильно построения система физического воспитания – это один из наиболее важных пунктов воспитания ребенка.

Целью данной работы является рассмотрение характеристики особенностей воздействия избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности (на примере футбола)

Футбол (англ. football, «ножной мяч») - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

1 Футбол и его влияние на физическое развитие личности

1.1 Физические качества: определение, виды

Физическими качествами являются характеристики, которые имеют врожденную морфофункциональную природу. При помощи физических качеств физическая активность личности становится возможна.

Сила – это как раз основное физическое качество человека. Она представляет собой способность человека совершать усилия к преодолению или противодействию сопротивлению при помощи усилий мышц.

На рисунке 1 мы показали виды силы в физическом воспитании.

Рис. 1 – Виды силы в физическом воспитании (По Столову И. И., 2008)

На рисунке 2 показаны некоторые категории силовых способностей.

Рис. 2 – Категории силовых способностей

Среди форм быстроты выделяют:

1) Латентное время двигательной реакции;

2) Скорость одиночного сокращения;

3) Частота движения.

Все рассматриваемые формы быстроты не связаны друг с другом. Например, время реакции не коррелирует с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений .

Выносливостью считается время, на протяжении которого человек может поддерживать определенную интенсивность выполнения упражнения.

Интенсивность коррелирует с выносливостью человека обратно пропорционально.

На рисунке 3 мы показали виды выносливости.

Рис. 3 – Виды выносливости

Еще на рисунке 2 мы не показали следующие виды силовых способностей:

Ловкостью называют совокупность способностей координирования.

Ловкость измеряется:

- Координационной сложностью задания;
- Точностью выполнения задания;
- Временем выполнения задания.

В психологии ловкость еще определяется полноценностью восприятия своих движений в пространстве и инициативностью.

Гибкостью является способность человека делать упражнения с большой амплитудой. Данную силовую способность измеряют при помощи максимальной амплитуды движения .

На рисунке 4 мы показали виды гибкости.

- 1) Беляков А. К., Влияние специальных средств, избирательно воздействующих на тактическую подготовленность юных футболистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 2. — С. 65-67
- 2) Гуськов М. В., Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 23-25
- 3) Злыгостев О. В., Технология применения средств визуализации в подготовке футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 3. — С. 59
- 4) Лавриченко В. В., Профессионально-ориентированная модель многолетней спортивной подготовки футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 8. — С. 15-17
- 5) Медведев И. Н., Особенности темперамента юношей, регулярно занимающихся футболом и гимнастикой // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 68.
- 6) Суетин П. С., Инновационные методы оценки интенсивности соревновательной деятельности профессиональных футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 7. — С. 102
- 7) Терентьева О. С., Когнитивный компонент в спортивной тренировке детей, занимающихся игровыми видами спорта // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 26-28

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/referat/311328>