

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/343117>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме развитие скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу 5

1.1 Особенности организации спортивной секции по футболу в школе5

1.2. Психофизиологические особенности школьников 13-14 летнего возраста 7

Глава 2. Основы методики развития скоростно-силовых способностей футболистов в школьной спортивной секции 17

1.2. Характеристика скоростно-силовых способностей 17

2.2 Средства и методы развития скоростно-силовых способностей футболистов 19

Выводы 28

Практические рекомендации 29

Библиографический список 30

Введение

Проблема исследования: недостаточная двигательная активность - гипокинезия – возникает в настоящее время у многих школьников. В первую очередь от нее страдает мышечная система, из-за недостатка двигательной активности снижается тонус мышц, что способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы.

Главный стимул деятельности для ребенка - это стремление развивать свои физические силы, быть полезным и активным членом общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным ранее физкультурно-спортивным знаниям, умениям и навыкам.

Задачами внеурочной деятельности по физической культуре являются: содействие укреплению здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие, воспитание организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность исследования – поиск новых организационно - методических подходов работы спортивной секции по футболу в школе.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по футболу в спортивной секции по футболу в школе.

Предмет исследования: выявить особенности развития скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу.

Целью данной работы является изучение развития скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу.

Задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме развитие скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу

2. Раскрыть основы методики развития скоростно-силовых способностей футболистов в школьной спортивной секции.

3. Разработать практические рекомендации.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования можно использовать в работе на занятиях в секции по футболу, а также по формированию у подростков интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Курсовая работа имеет следующую структуру: введение, глава 1 - «Обзор научной литературы по теме развитие скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу», глава 2 - «Основы методики развития скоростно-силовых способностей футболистов в школьной спортивной секции»,

заклучение, практические рекомендации, список литературы.

Во введении дается общая характеристика исследования и определяется его характер. Оно содержит формулировку заглавной темы, цель и задачи. Выделяется актуальность и проблематика исследования, его практическая значимость. Раскрывается основная гипотеза и структура работы.

Достоверность и обоснованность научных результатов исследования обеспечивались совокупностью методов, соответствующих предмету исследования, адекватных поставленным целям и задачам; методологической обоснованностью исходных теоретических позиций; сочетанием количественного и качественного анализа полученных данных; непротиворечивостью теоретических положений и эмпирических данных, полученных в ходе исследования.

Каждая часть работы завершается обобщением и содержит предварительные выводы, которые впоследствии суммируются в заключении, в котором также подводится основной итог работы, делаются обобщающие выводы.

Глава 1. Обзор научной литературы по теме развитие скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет в секции по футболу

1.1 Особенности организации спортивной секции по футболу в школе

В рамках школьных уроков физической культуры учитель не всегда имеет возможность освоить программный материал с занимающимися по видам спорта и, как правило, школьники только лишь поверхностно могут овладеть основами техники того или иного вида спорта. При этом, имея огромное желание более детально постичь технику какого-либо вида спорта за пределами школьного урока физической культуры [2,4].

Очень мало реальных возможностей у большинства школьников, даже у тех, кто даже очень стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в детско-юношеской спортивной школе, так как данные спортивные учреждения в основном своем заинтересованы в поиске спортивных талантов. При этом только в том виде спорта, который культивируется в спортивных отделениях. Далеко не каждому ребенку и подростку доступны также и платные услуги.

Школьные спортивные секции - одна из адаптированных инноваций, которая может учитывать интересы занимающихся на занятиях физической культурой и повысить двигательную организованную активность учащихся. Спортивные секции следует рассматривать, прежде всего, как модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса - с другой, а также создание условий и механизма развития детско-юношеского спорта, обеспечение современного качества доступности и эффективности школьных спортивных занятий[1,7].

Школьные секции являются внеурочной формой физического воспитания учащихся.

Отличительная особенность секций - систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях секций.

Учитель имеет возможность самостоятельно определять цели и задачи работы секции, объем и содержание учебного материала по различным видам подготовки.

Пояснительную записку и учебный план работы секции составляют в зависимости от возраста и пола занимающихся, материального оснащения школы, особенностей региона и других факторов. По этим причинам направленность работы секции может отличаться большой вариативностью [2,5].

Занятия в секции бою желательно проводить три раза в неделю. В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном виде спорта, секция может быть организована даже для учащихся начальных классов, по из бранному виду спорта. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок.

Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействует повышению организованности и дисциплины занимающихся. Необходимо добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения.

На начальном первом этапе идет процесс психомоторного развития ребенка и получение удовольствия от игры. Любовь пробуждается и углубляется благодаря игре в футбол. Закладывается фундамент физической и технической подготовки.

Игры, упражнения на координацию, быстроту, реакцию и изменения направления, ловкость являются основной частью обучения данной возрастной группы. Отдел образования и технического развития ФИФА выделяет возраст 5-6 – 12 лет является «золотым возрастом» обучения.

Также надо учитывать, что, в первую очередь, обучение и тренировочный процесс следует рассматривать в плане укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств, технических и тактических навыков.

Вторая часть тренировочного занятия посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике.

Исходя из этого, должны подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся [1,5]

Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса с занимающимися, в особенности в подготовительном и переходном периодах. Для того, чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия регулярно сочетаются с другими видами спорта, такими как: легкая атлетика, плавание, гимнастика и др., которые позволяют быстро овладеть приемами техники и в дальнейшем ее совершенствовать.

Библиографический список

1. Ашибок М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибок. - Майкоп: изд-во АГУ, 2015. - 28с.
2. Белич А. Футбол: Методика. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2014. - № 13, - С. 3-48.
3. Бабаева, П.А. Развития силовых способностей методом круговой тренировки у юношей 9-10 классов в школьной лыжной секции/П.А. Бабаева, Т.Л. Караваева//В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения.-2017.-С.19-24.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
6. Боген, М.М. Двигательные действия /М.М. Боген.- М.: Академия, 2015. - 137с.
7. Грабовская Е.Ю., Гетиков Ю.А. // Наука и спорт: современные тенденции, 2016. – Т. 10. – № 1 (10). – С. 31-35.
8. Железняк, Ю.Д. Обучение физической культуре /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2017.- 256 с.
9. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой / Е. Н. Захаров, А. В Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Культура и традиции, 2016. -27с
10. Иванков, Ч.Т Прикладные виды спорта при сочетании физических нагрузок и технической подготовки /Ч.Т. Иванков [и др.]. М. – 2015. – 231 с.
11. Кадочников, А.А. Рукопашный бой / А.А. Кадочников.-Краснодар, 2012. - 139 с.
12. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов/ Г.А. Лисенчук. – М: Олимпийская литература, 2013. – 271 с.
13. Матвеев, Л.П. Основа спортивной тренировки /Л.П. Матвеев.-М.: ФиС, 2016. -271 с.
14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов /Г.В. Монаков. М.: Физкультура и спорт, 2017. – 251 с.
15. Менхин Ю.В. Формирование двигательного навыка /Ю.В. Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 2017. - 213 с.
16. Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 23-26.
17. Озолин Н.Г. Методика воспитания в спорте. /Н.Г. Озолин.-М.:Академия, 2016. – 198 с.
18. Федорова М.Ю., Шмакотин А.Д. Особенности организации школьной спортивной секции /М.Ю. Федорова, А.Д. Шмакотин //Научное и образовательное пространство: перспективы развития.-2017.-С.225-230.
19. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Физическое воспитание и спорт.- М.: Академия, 2016. - 480 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/kursovaya-rabota/343117>