

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/372662>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы развития скоростных способностей юношей 14-16 лет на уроках физической культуры 5

1.1. Понятие скоростных способностей 5

1.2. Анатомо-физиологическая характеристика юношей 14-16 лет 8

Глава Средства и методы развития скоростных способностей юношей 14-16 лет 16

2.1. Методические основы развития скоростных способностей юношей 14-16 лет 16

2.2. Методика развития скоростных способностей юношей 14-16 лет 17

Заключение 24

Список использованных источников 26

Глава 1. Теоретические основы развития скоростных способностей юношей 14-16 лет на уроках физической культуры

1.1. Понятие скоростных способностей

Известно, что быстрота и скорость (скоростные способности/двигательные качества) человека тесно связаны между собой и должны восприниматься как в совокупности, так и отдельно друг от друга. Быстрота реализуется в ациклических движениях (например, броски, удары, перевороты и др.) и в циклических движениях, где наблюдается незначительное применение силы (например, подъём) [9]. Скорость, наоборот, предполагает значительное применение мышечной силы, которая связана с физическими процессами, в частности перемещением, совершаемым за наиболее минимальный период времени (скорость - пространство). На практике вертикальный отрыв в прыжке в высоту или длину предполагает использование максимальной скорости движения. Таблица 1.1.- Быстрота (физическое качество)

Таблица 1.1.

Быстрота (физическое качество) Частота шагов Длина шагов Техника бега

4м/с 2,5 100 м за 10 с-спринтер

5 м/с 1,7 м 100 м за 13 с-футболист

Все двигательные реакции, осуществляемые человеком, можно дифференцировать следующим образом:

1. Простые двигательные реакции - это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой или тактильный).

2. Сложные двигательные реакции - это реакции «выбора» (когда из нескольких вероятных действий необходимо мгновенно выбрать одно, адекватное выбранной ситуации).

Реакции такого вида можно проследить в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Среди видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на объект движения (мяч, шайба).

Для понимания сути развития скоростных способностей рассмотрим наиболее важные аспекты методики развития быстроты. Для начала изучим вопрос развития двигательных реакций, среди которых выделяют простые и сложные реакции.

Простые реакции интерпретируются как реагирование на определенный заранее известный сигнал. В случае, если сигнал адресуется к зрительному анализатору, то время реагирования будет в незначительной степени длиннее (на несколько сотых долей секунды) по сравнению с реагированием на слуховой раздражитель. Кроме того, среднестатистическое время реакции на зрительные и слуховые раздражители колеблется в пределах 0,20-0,30 сек. В результате целенаправленных тренировок оно может сокращаться. Так, спринтеры на выстрел стартового пистолета могут реагировать менее 0,10 сек. Это обусловлено,

конечно, и врожденными данными, и тренировками.

Скорость как двигательное качество зависит от влияния многих факторов: подвижности нервных процессов, количества нервных волокон, биохимических процессов мобилизации и ресинтеза алактатноанаэробных поставщиками энергии, пластичности мышц, уровня силы функционирования мышечных групп, координации атакующих движений, волевых усилий.

Развитие скорости, как и других двигательных качеств, главным образом происходит в процессе физической подготовки. Она делится на общую и специальную.

Проявление скоростных способностей определяется следующими факторами (Рисунок 1.1.):

Рисунок 1.1.-Факторы развития и проявления скоростных способностей

Температура внешней среды также влияет на развитие данных способностей. Так, при температуре +20-22°C можно наблюдать максимальную скорость движения, при температуре +16°C скорость снижается в среднем на 8% [14].

Скоростные способности человека являются весьма специфическими. Одни могут выполнять упражнения достаточно быстро, другие не могут. Аналогично, и в разновидности упражнений: одни делаются в быстром темпе, другие в медленном. Обладание хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью и наоборот является менее эффективным. Тренировка в быстроте реакции практически не скажется на частоте движений.

Стоит отметить, что между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Так высокая скорость движения может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Интенсивные нагрузки следует применять осторожно и с достаточными паузами для восстановления. Это весьма важно, поскольку возможно проявление повышенной утомляемости от физических нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, раздражительность. Возможен замедленный темп роста спортивного мастерства.

После нагрузки максимальной и большой мощности в возрасте от 14 до 18 лет, в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции [13].

1.2. Анатомо-физиологическая характеристика юношей 14-16 лет

Юноши 14-16 лет интенсивно развиваются. Касается это развития как анатомо-физиологических, так и психологических особенностей[5].

Анатомо-физиологическое развитие заключается в постепенном совершенствовании всех органов и их систем, формировании более адекватных типов их взаимодействия, регулирования.

Исследования уже на протяжении десятков лет говорят о тесной связи между физиологической зрелостью, физическим развитием детей и имеющимся у них уровнем двигательной активности. И точно так же их психическое развитие находится под влиянием количества движений. В процессе учебной деятельности у детей активно должны развиваться перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. И на их качество и быстроту развития также влияет двигательная активность.

В частности, активные преобразования происходят в строении опорно-двигательного аппарата.

Продолжают формироваться изгибы позвоночника, но увеличение его линейных параметров замедляется. Замедляется и рост грудной клетки. В 7-18 лет сильнее всего растет средняя ее часть. Череп также продолжает расти. Процесс этот равномерный, медленный. В целом существенный рост черепа не происходит, поскольку черепные кости уже полностью срослись, а развитие головного мозга происходит по пути совершенствования, усложнения его структур. В костях постепенно протекают процессы окостенения, они увеличиваются в длину и толщину[1].

Интенсивное развитие, функционирование пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем обусловлено, в том числе, более высокой потребностью детей младшего школьного возраста в питательных веществах, кислороде.

Меняется эндокринная система. В частности, увеличивается объем щитовидной железы, надпочечников, на пике активности паращитовидная железа. Постепенно выравнивается работа эпифиза. Благодаря перечисленным выше изменениям расширяются резервные возможности большинства функций организма. Обменные процессы становятся более экономичными, рациональными, более согласованными становятся и процессы энергообеспечения, нормализуются процессы терморегуляции[10].

Отличительными особенностями характеризуется и развитие личности юношей. В частности, в 14-16 лет развивается мотивационно-потребностная сфера, самосознание юношей, у них появляется стремление к самоутверждению, стремление получить одобрение со стороны учителей, родителей, ровесников. Активно развивается самопознание и личностная рефлексия, внутренний план действий, произвольность, самоконтроль. Постепенно нормы поведения проявляются в виде внутренних требований к себе, развиваются высшие чувства такие как мораль, нравственность, эстетика. Уровень подготовленности опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма является предпосылкой к началу спортивной специализации. В дальнейшем к шестнадцатилетнему возрасту происходит процесс окончания полового созревания. У старших подростков происходит значительное повышение возбудимости мышц и скелетных мышц. Суставно-связочный аппарат уже находится на более высоком уровне формирования. Следует отметить, что с развитием массы мышц происходит и рост силы мышц [15]. В среднем подростковом возрасте оканчивается процесс развития функциональных перестроек организма, внутренне состояние подросткового организма подходит к состоянию взрослого человека. Рост тела в длину начинает заканчиваться к 17-18 годам. Это должен учитывать тренер в процессе учебных тренировок при составлении планов. В учебные процессы не следует включать упражнения на большие нагрузки, которые бы способствовали смещению костей плечевого пояса и таза. Не создавать значительные нагрузки на нижние конечности. В научных источниках отмечается, что пока у подростков не закончился процесс окостенения, большие физические нагрузки могут привести к нарушению ОДА[4]. Интенсивные нагрузки следует применять осторожно и с достаточными паузами для восстановления. Физическая подготовка в старшем подростковом возрасте составляет самую основу достижения результатов при занятиях физической культурой и спортом. Так, с физиологической точки зрения, например, развитие общей выносливости влияет на скорость восстановления, способствует более стабильному состоянию тренированности. Это весьма важно, поскольку возможно проявление повышенной утомляемости от физических нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, раздражительность. Возможен замедленный темп роста спортивного мастерства.

1. Безруков М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Герасимов А.А. Теоретические аспекты, способствующие воспитанию целевой точности ударных движений в спортивных единоборствах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 66.
3. Горбенко Н.П. Особенности подготовки велосипедистов индивидуальной гонки /Н.П. Горбенко //Современные здоровьесберегающие технологии, 2016.-№5.-С.40-45.
4. Гуровец Г.В. «Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей : учебник для вузов» / Селиверстов В.И, Гуровец Г.В. // М.: ВЛАДОС, 2013. 433с.
5. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. 464 с.
6. Измаилов А.А. Развитие скоростных способностей у школьников 12-13 лет /А.А. Измаилов, С.Ю. Павлова //Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. 2022. С.84.
7. Илюшина Е.С. Методика развития скоростных способностей школьников 15-16 лет на уроках физической культуры в рамках реализации раздела учебной программы «Легкая атлетика» /Е.С. Илюшина, В.В. Андреев //Архитектура многополярного мира в 21 веке: экология, экономика, геополитика, культура и образование. 2022. С.234.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. - 4-е изд. / Л.П. Матвеев. - Москва: Спорт-Человек, 2021.
9. Нестеренко Н.И. Теория и практика физической культуры / Н.И. Нестеренко // Спортивная жизнь. 2016. № 9. С.64-65.
10. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие/ И.М. Прищепа. – Минск: новое знание, 2006. – 416 с.
11. Слущин А.А. Совершенствование скоростных способностей у юных футболистов 14-16 лет /А.А. Слущин, Р.С. Данилов //Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта,

2020. С.487.

12. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО/ Под общей ред. Е.В. Конеевой. М.:Юрайт, 2020. 322 с.

13. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. 324 с.

15. Фомина Л. Д. Велосипедный спорт : учебное пособие [Текст] / Л. Д. Фомина, А. А. Кузнецов, Ю. И. Мелихов; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2014.489 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/372662>