

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/421184>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты организации тренировочного процесса в секции спортивной борьбы с обучающимися младшего подросткового возраста 6

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности школьников младшего подросткового возраста 6

1.2 Особенности тренировочного процесса в борьбе 9

1.3 Характеристика общих принципов, содержания и организации тренировочного процесса в борьбе 13

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования 19

2.1 Задачи исследования 19

2.2 Методы исследования 19

2.3 Организация исследования 20

Глава 3. Организация тренировочного процесса в секции спортивной борьбы со школьниками младшего подросткового возраста 22

3.1 Методы и средства обучения в спортивной борьбе 22

3.2 Анализ результатов физического развития обучающихся в ходе педагогического исследования 27

Заключение 30

Список литературы 32

Введение

Спортивные единоборства – одни из популярнейших видов спорта, имеющих огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Расширение отечественной борцовской школы, а также наращивание научно-технического потенциала, позволяющего основным конкурентам детально изучать особенности технического мастерства ведущих борцов России, требуют постоянного исследования и тщательного изучения и анализа содержания и методики формирования и совершенствования технического мастерства бойцов на различных этапах многолетней подготовки и распространение огромного опыта, накопленного как в нашей стране, так и за рубежом.

При большом количестве исследований и методических работ по единоборствам следует отметить, что одной из проблем в теории и практике спортивной борьбы является отсутствие методики обучения на начальных этапах обучения и проблемы совершенствования при работе с юными борцами.

Данная проблема актуальна, что объясняется постоянной конкуренцией борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических мероприятий, наличием большого количества школ разного направления в технической подготовке спортсменов и их частой сменой.

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств. Борцы развивают мышечное чувство, взрывную силу, скорость реакции, координированность, выносливость, быстроту, силовую выносливость; основными - ловкость, гибкость, скоростную силу, стартовую скорость, максимальную силу; дополнительными - статическую силу. Однако это означает, что необходимо добиваться максимального развития всех физических способностей. Борцу не обязательно иметь силу тяжелоатлета или выносливость бегуна. Необходимо оптимальное сочетание таких физических качеств, которые способствуют совершенствованию в избранном виде борьбы.

Основной целью данной работы было определение наиболее целесообразного способа построения тренировочного процесса в секции борьбы, обеспечивающего ее высокую эффективность. На наш взгляд, решение этой проблемы возможно при следующих условиях: определение основных педагогических задач на каждом этапе обучения, рациональная организация средств обучения (специальных подготовительных упражнений).

Проблема исследования: каковы особенности организации тренировочного процесса в секции борьбы со

школьниками младшего подросткового возраста?

Цель исследования – рассмотреть особенности организации тренировочного процесса в секции борьбы со школьниками младшего подросткового возраста.

Объект исследования – тренировочный процесс в секции борьбы со школьниками младшего подросткового возраста.

Предмет исследования – особенности организации тренировочного процесса в секции борьбы со школьниками младшего подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Дать анатомо-физиологические и психологические характеристики школьникам младшего подросткового возраста;
2. Определить особенности тренировочного процесса в спортивной борьбе;
3. Описать принципы, методы организации тренировочного процесса в борьбе;
4. Провести экспериментальную работу по организации тренировочного процесса в секции борьбы.

Теоретическая база исследования включает в себя изучение вопросов, описанных авторами в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях, научных статьях.

Практическая значимость результатов данного исследования определяется тем, что предложенные в работе средства обучения могут быть полезны тренерам при организации тренировочного процесса в спортивной борьбе.

База исследования: ...

Методы исследования:

- теоретические - синтез, анализ, обобщение литературы по теме исследования;
- эмпирические – педагогический эксперимент, тестирование, наблюдение, средства математической обработки данных.

Структура работы состоит из введения, 3 главы, заключения, списка литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты организации тренировочного процесса в секции спортивной борьбы с обучающимися младшего подросткового возраста

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности школьников младшего подросткового возраста

Каждая возрастная группа детей характеризуется строением и функциями систем организма, психологическими особенностями, уход за ними необходим для рационального физического воспитания. Информация о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы включается в организацию учебно-тренировочной деятельности.

Тело детей и подростков во многом отличается от тела взрослых, потому что они постоянно растут и развиваются. У мальчиков в 13-14 лет отмечается подростковый возраст. С физиологической точки зрения этот возрастной период — начало полового созревания — характеризуется перестройкой и регуляцией функций всех элементов опорно-двигательного аппарата, интенсивностью обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Отличительными признаками также являются: повышенная интенсивность роста, усиленный обмен веществ, повышенное потребление кислорода, интенсивная деятельность желез внутренней секреции [2].

Важные показатели физического развития: рост (длина тела) и вес (масса тела). Наибольший их рост происходит в подростковом возрасте. В течение года рост увеличивается на 6-7, даже 10 см, причем резкое увеличение роста наблюдается с 12 лет, а веса - с 13 лет. Это подтверждают и средние данные, которые составляют 155-161 см, а типичная для этого роста масса тела 47-50 кг. Следует отметить, что масса тела увеличивается одновременно с ростом, но ее увеличение отстает. В этом возрасте костная система находится в состоянии ускоренного развития в подростковом возрасте. Наиболее интенсивно удлиняются трубчатые кости верхних и нижних конечностей, поэтому характерным признаком подростка являются длинные тонкие ноги. Вместе с ростом увеличивается и масса тела, но ее увеличение отстает от максимального прироста роста. Процесс окостенения продолжается, а микростроение опорно-двигательного аппарата еще не достигло взрослого уровня. В возрасте 14-15 лет изменяется позвоночник,

основная часть тела [17].

К этому возрасту формируются новые точки окостенения в виде пластинок, которые к 20 годам срастаются с телом позвонка. Завершается формирование искривления поясничным сгибанием – в зрелом возрасте полное сращение костных эпифизарных дисков с телом позвонка занимает от 15 до 24 лет. Эластические связки и недоразвитая мускулатура делают позвоночник подростка подвижным и гибким, что может привести к различным деформациям позвоночника. Рост груди продолжается во взрослом возрасте, особенно в период полового созревания. В 12-13 лет окружность грудной клетки мальчиков составляет 67-73,2 см. Следует соблюдать особую осторожность при прыжках с высоты на твердую поверхность, чтобы избежать вывиха и последующего смещения сухожилий [8].

Таким образом, несмотря на то, что большинство костей скелета имеют зоны окостенения, процесс его формирования (сочетание зон первичной и вторичной окостенения) в первые месяцы внутриутробного развития завершается только в возрасте 25 лет. Подростковый возраст характеризуется высокими темпами роста мышечной массы. В 12 лет отношение мышечной массы к массе тела составляет около 30%. В этот период происходит ускорение роста мышечной ткани как за счет фибрилляции, так и за счет образования соединительной ткани. Именно в это время происходила важная дифференциация мышцы как органа и развитие ее структурных элементов. Скелетный компонент мышцы начинает преобладать над мышечной тканью. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное вмешательство. Каждая мышца или группа мышц развивается по-разному. Мышцы ног имеют более высокую скорость роста, чем мышцы рук. Мышцы-разгибатели работают быстрее, чем мышцы-сгибатели. Эти мышцы, которые раньше начинают работать и быстрее нагружаются, быстрее набирают вес [8]. Увеличение мышечной массы происходит за счет увеличения толщины и длины мышц. У подростков 12-14 лет большая часть мышц укреплена всевозможными соединительными структурами. С возрастом изменяются количество мышечных волокон, соотношение соединительного и мышечного компонентов, увеличение физиологического и анатомического диаметра, микроструктура и химический состав мышц. Это связано со значительным повышением силовых показателей у подростков и созданием благоприятных условий для развития мышечной силы.

Значительно перестроен нервно-мышечный аппарат. Интенсивность кровоснабжения этих мышц более выражена у мышц, которые начинают работать раньше и испытывают большую нагрузку. В 14 лет завершается формирование иннервации. Хорошо развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное кровоснабжение. Моторная кора имеет такое же строение, как и у взрослых. Аффективное или моторное вовлечение завершает свое формирование к 11-13 годам, тогда как афферентное или сенсорное вовлечение развивается к 8 годам [17].

В процессе роста и развития детей сердечно-сосудистая система претерпевает качественные и количественные изменения. Подростковый период жизни характеризуется ее интенсивной перестройкой. Это подтверждается величиной ежегодного прироста, в среднем на 25%, до 13 лет толщина стенок сердца удваивается по сравнению с новорожденным. Объем сердца увеличивается за счет увеличения массы левого желудочка и к 12 годам составляет 458 мл.

1. Аванесян, Г.М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян. – М.: Моск.ун-т потребкооперации, 2017. – 278 с.
2. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин.- М.:ФиС, 1977.- 207 с.
3. Айзман, Р.И. Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10-14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович // Физиология человека. – Т. 20. – 1994. – №3. – С. 136-143.
4. Аккуин, Д.Ю. Направленность интереса юных борцов в учебно-тренировочном процессе: сб. материалов науч.-практ. конф. / Д.Ю. Аккуин; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2018. – 328 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014. – 288 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 21-28.
7. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
8. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский – М., Физкультура и спорт. – 2017. – С. 53, 461.
9. Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности самбистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2017. – № 2. – С. 10-12.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки // Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.:

Лептос. 1994. – 368 с.

11. Камалетдинов Р.Р.. Его величество удар : Учеб. пособие для тренеров и боксёров-разрядников / Р. Р. Камалетдинов. - М., Terra-Спорт, 1999. - 79 с.
12. Каплин, В.Н. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности самбистов-юниоров: Метод. рекомендации / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин. – М.: Госкомспорт, 1990. – 22 с.
13. Катуков, Ю.В. Как проводить спортивный отбор: Методические рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алябин, А.В. Алябин. Челябинск: ГИФК, 1987. – 17с.
14. Коблев, Я.К. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Черминт. – М.: Спортивная борьба, 1979. – 151 с.
15. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки самбиста / Г.А. Козлов. – Красноярск: БУКВА, 2019. – 213 с.
16. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки самбистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Левицкий. – СПб, 2003. – 50 с.
17. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
18. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. - Т. I – Москва : Издательский центр «ФиС». – 2006. – 304 с.
20. Матвеев, Л.П. Общая теория спорт / Л.П. Матвеев. – Москва : 2001. – 540 с.
21. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. М., 1992. - 345 с.
22. Никитушкин, В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, В. И. Шпанов /Дис.... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 88 с.
23. Паринаова, Т.В. Развитие физических качеств юных дзюдоистов на начальном этапе многолетней подготовки в ДЮСШ №3 Бийска // Известия Бийского отделения Русского географического общества. Вып. 33. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2018. – С. 194-197.
24. Плотников, В.И. Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки / В.И. Плотников // Материалы Всеросс. науч. практ. конф. – Красноярск, 2018. – С. 53- 55.
25. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. Учебно-методическое пособие / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. - Минск, 1995.
26. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников. М. : НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2019. - 112 с.
27. Топышев, О. П. Биомеханический анализ структуры прямого удара / О.П. Топышев, Г.О. Джероян, М. Базаев. В кн.: Бокс. Ежегодник. М., ФиС, 1974. - 12 с.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
29. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. - М. : Инсан, 2018. 528 с.
30. Цалкин, А.Л. Начальное обучение двигательным действиям юных боксеров / А.Л. Цалкин. – Л., 1987.

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/421184>