

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/44163>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Подходы к силовой подготовке спортсмена подросткового возраста 6

Глава 2. Организация и методы исследования 15

Глава 3. Результаты экспериментального исследования 18

Заключение 22

Литература 24

Введение

Спортивная борьба является распространенным и известным спортом, но он все еще ставит перед исследователями проблемы в сфере подготовки спортсменов. Это связано со многими факторами, среди которых тенденция современных видов спорта охватывать все более молодой контингент спортсменов. Работа со спортсменом подросткового возраста коренным образом отличается от работы со взрослым спортсменом и от знания тренером этих различий зависит успех тренировочного процесса. Эффективность обучения во многом определяется умением организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими закономерностями, лежащими в основе современных теорий обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний и др.).

Среди ограничений основными являются возрастные особенности спортсмена, необходимость найти в тренировочной деятельности между гармоничным развитием организма подростка, где не все системы еще окончательно сформированы, и его спортивным прогрессом.

Основная задача тренера, педагога – таким образом организовать работу с подростком, чтоб быстрые результаты не обернулись в ходе взросления непоправимыми травмами развития, например, костной системы, опорно-двигательного аппарата.

Отсюда мы можем определить противоречие, инициирующее исследование вопроса. Оно состоит в том, что спорт требует от спортсмена все более раннего включения в активную тренировочную деятельность, но в процессе активного формирования организма подростка довольно сложно найти нагрузки, которые будут вести к высоким результатам, но не повредят росту организма.

Проблема исследования – поиск рациональных форм работы с тяжелоатлетом в подростковом возрасте, учитывающих особенности его развития.

Таким образом, актуальность исследования состоит в том, что спортивная борьба в данный момент являются актуальным видом спорта и имеет широкую популярность, и остро стоит вопрос о подготовке квалифицированных спортсменов в этой области.

Объект исследования – процесс воспитания силовых способностей у борцов.

Предмет исследования – воспитание силовых способностей у борцов с учетом особенностей подросткового возраста.

Степень разработанности тематики подготовки в сфере силовых качеств высока, ею занимались такие исследователи, как А. И. Божко, А. Н. Воробьева, Л. С. Дворкин, но при этом количество работ, освещающих подготовку спортсмена-подростка существенно меньше. Среди авторов этих работ А. Н. Малютина, А. С. Медведев, Л. П. Сергиенко и др.

Гипотеза экспериментального исследования: недостаточная предварительная силовая подготовка и малое развитие силовых способностей влияет на дальнейшую успешность обучения спортсмена-борца.

Значение исследования специфики работы с подростками в науке и практике, таким образом, довольно высоко, поскольку позволит тренерам-практикам найти методы предотвращения травматизма в спорте, который часто связан с неправильным соизмерением спортивной нагрузки и готовности подростка к ней.

Цель исследования – определить эффективные направления работы со спортсменом-борцом на этапе его подготовки в подростковом возрасте.

Исходя из цели, можно определить следующие задачи:

1. Дать характеристику силовым способностям как физическому качеству.
 2. Рассмотреть проблему воспитания силовых способностей у борцов.
 3. Выявить особенности организма подростков в процессе занятий борьбой.
 4. Изучить методику воспитания силовых способностей у борцов подросткового возраста
- Методы исследования: изучение и анализ научной и методической литературы по проблеме исследования; наблюдение и анализ опыта работы.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, содержащего 25 источников.

Глава 1. Подходы к силовой подготовке спортсмена подросткового возраста

Для эффективного управления процессом многолетней спортивной подготовки очень важны данные о гетерохронности (неравномерности) развития подростка и периодах наибольшего естественного прироста двигательных способностей, являющихся наиболее благоприятными для их целенаправленного развития. Процессу роста и развития организма детей и подростков свойственны значительные индивидуальные колебания, обусловленные как генетическими факторами, так и факторами внешней среды. В наибольшей степени это относится к периоду полового созревания.

У подростков различного паспортного возраста, но имеющих одинаковое биологическое развитие величины морфологических признаков примерно соответствуют друг другу. Кроме того, они показывают примерно одинаковые результаты в физических упражнениях [10, 199].

Индивидуальные различия в сроках полового созревания оказывают существенное влияние на весоростовые хар

Литература

1. Воложанин С.Е., Кожевникова В.Ю., Доржиева Р.В. Общая и специальная силовая подготовка борцов вольного стиля. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2014. – 250 с.
2. Вяткин А.Е., Гладких Л.А. Рабочая программа: Пандратион. – Пермь: ДЮСШ "Вихрь", 2016. – 30 с.
3. Голец А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля. – Иркутск: Изд-во ИГСХА, 2013. – 244 с.
4. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований. Монография. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.
5. Жуков Ю.Ю. Некоторые особенности подготовки борцов в современных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 12, 2007, с. 49-51.
6. Завьялов Д.А., Рябинина С.К. Современная подготовка борцов перед соревнованиями. – Красноярск: СФУ, 2012. – 131 с.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
8. Казиллов М.М., Фролов В.Г., Подливаев Б.А. Подготовка квалифицированных борцов в условиях технического вуза // Известия Московского государственного технического университета МАМИ, № 2 (20), 2014, с. 162-166.
9. Ким Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 271 с.
10. Курицына А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых тренировочных заданий // Омский научный вестник, № 5 (101), 2011, с. 198-202.
11. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
12. Петров В.А. Методы определения и оценки состояния здоровья и физического развития детей и подростков. – Владивосток: Медицина ДВ, 2014. – 168 с.
13. Подливаев Б.А. Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 152 с.
14. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. – М.: Спорт, 1993. – 192 с.
15. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. – 180 с.
16. Рябинин С.П., Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах. – Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук СФУ, 2007. – 153 с.
17. Смоляр С.Н. Методологические основы классификации, систематики и терминологии спортивной

борьбы. - Хабаровск: ДВГУПС, 2006. - 96 с.

18. Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В. Технология формирования комбинационных комплексов спортивной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов высших учебных заведений. - Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2018. - 100 с.

19. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. - Владивосток, 1991. - 41 с.

20. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников. - Майкоп: АГУ, 2012. - 154 с.

21. Чой С. М. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 192 с.

22. Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев. - Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. - 76 с.

23. Щербакова В.Л., Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. - М.: Советский спорт, 2014. - 176 с.

24. Яковлев Б.П. Психология физической культуры. - М.: Спорт, 2016. - 624 с.

25. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. - Екатеринбург: Изд-во Урал. федерального ун-та, 2014. - 244 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/44163>