

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/451153>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы развития силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки 6

1.1. Силовая выносливость как двигательная способность, характеристика, проявление 6

1.2. Вольная борьба как вид спорта, предъявляющий высокие требования к силовой выносливости спортсменов 11

1.3. Средства и методы развития силовой выносливости юных борцов вольного стиля 17

Глава 2. Результаты исследования и их обсуждение 23

2.1. Характеристика методики развития силовой выносливости у спортсменов 13 - 14 лет 23

2.2. Результаты исследования и их обсуждение 34

Заключение 38

Список использованных источников 40

Актуальность исследования. Силовые виды спорта всегда были популярны среди людей, которые стремятся вести здоровый образ жизни. Главная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры - почти полное отсутствие грамотных современных систем тренировочного процесса для силовых видов спорта. Причина понятна и достаточно объективна - относительная новизна и отсутствие теоретической базы. Развитие силовой выносливости в последнее время не теряет своей актуальности, в связи со снижением общей двигательной активности населения и повышающейся автоматизацией различных как трудовых, так и бытовых процессов.

Противоречие исследования заключается в том, что из имеющихся основных физических качеств человека больше прикладное значение имеет сила и силовая выносливость в борьбе вольного стиля, но при этом мы отмечаем низкую научную и методическую обеспеченность физической подготовки детей, подростков, а также более взрослого поколения занимающихся борьбой вольного стиля.

Особенно ощущается отсутствие надлежащего уровня в силовых видах спорта это отмечают Игуменов, В.М., Туманян, Г. С. Борьба вольного стиля в нашей стране занимает одно из ведущих мест среди силовых видов спорта. Силовая выносливость является основополагающим физическим качеством спортсмена, занимающегося борьбой вольного стиля. Вместе с тем, анализ специальной литературы свидетельствует о том, что каждому возрастному периоду присущи свои особенности по развитию и проявлению любых физических качеств, в том числе и силовой выносливости. Данной проблемой заключается в том, что для достижения в таком виде спорта, как борьба высоких результатов, важно развивать силовую-выносливость у юных борцов вольного стиля.

Таким образом, выбранная тема «Развитие силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки» на сегодня является актуальной.

Объект исследования: процесс физической подготовки борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: средства и методы развития силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: изучить теоретические основы развития силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки и обосновать эффективность методики развития силовой выносливости у борцов вольного стиля 13 - 14 лет МАУ «Спортивная школа г. Анива».

Задачи исследования:

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Охарактеризовать силовую выносливость, как двигательную способность, изучить виды ее проявления.
2. Изучить проявление силовой выносливости в вольной борьбе.
3. Изучить средства и методы развития силовой выносливости юных борцов вольного стиля.
4. Изучить методику развития силовой выносливости у спортсменов 13 - 14 лет МАУ «Спортивная школа г. Анива»

5. Обосновать эффективность методики развития силовой выносливости у спортсменов 13 - 14 лет МАУ «Спортивная школа г. Анива»

Гипотеза исследования: заключается в предположении, что методика развития силовой выносливости у спортсменов 13 - 14 лет является эффективной и способствует повышению уровня развития силовой выносливости, если в процессе физической подготовки будут использованы комплексы развивающих упражнений.

План исследовательской работы:

Исследование проводилось на базе МАУ «Спортивная школа г. Анива» и организовано в три этапа:

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2023 года) был проведен анализ научно-методической литературы с целью выявления эффективных средств и методов развития силовой выносливости юных борцов вольного стиля, Второй этап (декабрь 2023 года – март 2024 года) включал в себя изучение содержания методики развития силовой выносливости у спортсменов 13 – 14 лет МАУ «Спортивная школа г. Анива» начальное и конечное исследование показателей общей физической подготовленности борцов контрольной группы исследования. Третий этап (апрель 2024 года) проведена обработка полученных данных, их анализ, оценка эффективности методики на основе анализа показателей физической подготовленности борцов, сформулированы выводы, а также сформирована и оформлена выпускная квалификационная работа.

Методы исследования:

Для разрешения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос (анкетирование)
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

Новизна исследования: представленной работы заключается в том, что в работе используется специально подобранные методики для развития силовой выносливости, позволит повысить уровень освоения техники борцов.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут использоваться в тренировочном процессе спортивных школ Сахалинской области.

Структура исследования: работа состоит из введения, 2 глав, выводов, списка литературы.

Глава 1. Теоретические основы развития силовой выносливости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки

1.1. Силовая выносливость как двигательная способность, характеристика, проявление

Выполнение в течение определенного времени физической работы приводит к утомлению, снижающему ее эффективность вплоть до полного отказа. Утомление при выполнении одного и того же упражнения у разных людей наступает через неодинаковое время. Причина состоит в разном уровне выносливости. В зависимости от специфики деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связанное с нагрузкой преимущественно на органы чувств), эмоциональное, физическое. Хотя в любой деятельности представлены так или иначе компоненты всех перечисленных типов утомления, для сферы физического воспитания имеет значение преимущественно физическое утомление, вызванное мышечной деятельностью.

Способность к длительному выполнению какой-либо нагрузки без снижения эффективности называется выносливостью, т.е. выносливость - это способность противостоять утомлению. Ее мерой является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную деятельность. Длительность работы находится в тесной связи с темпом и величиной нагрузки. При предельном темпе или большой нагрузке выносливость определяется секундами (спринт), при небольшом темпе или величине нагрузки - часами (ходьба в медленном темпе).

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость, представляет способность спортсмена выполнять продолжительное время работу аэробной мощности. Она тесно взаимосвязана с развитием и функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т.е. с ее аэробными возможностями, и называется кардиореспираторной. Она не может обеспечить высокую работоспособность во всех видах спорта.

Специальная выносливость – приобретает во взаимосвязи с преобладанием в тренировочном процессе нагрузок целевой направленности и подразделяется на выносливость при скоростной, силовой работе и статических режимах работы. Специальная выносливость связана с мышечной силой и анаэробными

процессами. Это способность более эффективно выполнять специфическую, характерную для избранного спортсменом вида спорта нагрузку без проявления признаков утомления .

Выносливость делится на сенсорную, умственную, эмоциональную и физическую. В зависимости от объема массы мышц, принимающей участие в работе, ее разделяют на локальную (менее 1/3), регионарную (от 1/3 до 2/3) и глобальную (свыше 2/3) .

В тяжелой атлетике при значительном участии в работе массы мышц проявляется выносливость глобальная. Такая работа требует особых затрат энергии, и высокого потребления кислорода. В этом случае работоспособность может ограничиваться недостаточным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Большая локальная выносливость индивидуума не всегда коррелирует с глобальной. За пример можно взять: возможность выполнить приседания на 1 ноге, не сочетается с отличным результатом на стайерских дистанциях. Глобальность выносливости характеризует мощность и емкость путей энергообеспечения работы, экономичность и максимальную эффективность использования функционального потенциала в соревнованиях, специфичность приспособительных реакций и физиологических появлений, устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Отсюда следует, что она зависит от запасов гликогена, от аэробных, анаэробных возможностей, а также индивидуальности организма .

К физиологическим факторам, определяющим уровень выносливости относятся: фактор функциональной мощности, определяющийся максимальной величиной аэробной производительности (МПК/кг,МКД); фактор функциональной экономизации. Экономное расходование энергии более выносливым спортсменом связано с уменьшением участвующих в работе мышц по мере совершенствования спортивной техники, улучшением внутри и межмышечной координации. Это приводит к уменьшению кислородного запаса.

Сонастраивание физиологических функций соответственно требованиям нагрузки обеспечивает экономизацию в деятельности систем жизнеобеспечения, теплообмена, эндокринных желез. Повышается функциональная устойчивость вегетативных систем и способность организма преодолевать утомление на фоне измененного гомеостаза. Сочетание высоких показателей функциональной мощности с меньшими затратами на работу определяет результативный уровень выносливости .

Кардиореспираторная выносливость является необходимой предпосылкой для развития специальной выносливости. Общая выносливость косвенно влияет на результаты в спринтерских дистанциях (бег, велоспорт, плавание). Она выражается в интенсификации процессов восстановления между упражнениями и увеличения на этой основе общего количества повторений на тренировках.

Специальная выносливость зависит от специфической подготовленности органов и систем организма спортсмена, от уровня физиологических и психологических возможностей. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при ощущении наступающего утомления благодаря проявлению волевых качеств, сохраняя рациональность, экономичность, технику и тактику.

1. Аганянц Е.К. Очерки по физиологии спорта: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры /Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А. Б. Трембач. – Краснодар, 2013. – 204 с.
2. Булатова М.М. «Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности»: Автореф. дис. д-ра пед. Наук. – К., 2015. – 50 с
3. Воробьев, А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке /А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – С. 70-142.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2015. - 598 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона»/Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2013 –384 с.
6. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: Учеб.пособие /В.Л. Динер. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – 213 с.
7. Егорова Н. Г. // Силовые упражнения на тренажерах специального типа. // ТиПФК. – 2015. - №2. – С.18.
8. Ермаков А.Д. Тренировочная нагрузка тяжелоатлетов в тягах и приседаниях. Тяжелая атлетика: Ежегодник /А.Д. Ермаков, М.С. Абрамян, В.Д. Ким. – М.: Физкультура и спорт,2015. – 25 с.
9. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 200 с.
10. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена /В. М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 200 с.
11. Ищенко, С. В. Развитие общей и специальной выносливости у каратистов в учебно-тренировочном процессе [Текст] / С.В. Ищенко//Журнал молодой ученый. — 2015 — №22. — С. 316-318.

12. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. Тренировочные секреты для наращивания «мяса»: [перевод с английского] / Р. Кеннеди. – М.: Терра-Спорт, 2015. – 200 с.
13. Комаров С.П. Киокушинкай [Электронный ресурс] // <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай>
14. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кряж – М.: Физическая культура и спорт, 2014. – 120 с.
15. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса – изд. 2-е. /А.Ю. Кузнецов. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 224 с.
16. Лучкич, Н. И. Тяжелая атлетика /Н. И. Лучкин. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 326 с.
17. Медведев А.С. Планирование специальных упражнений на этапе общей физической подготовки и подготовительном периоде /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 255 с.
18. Михайлов В.В. Изменение силовых показателей у штангистов в зависимости от состояния тренированности. / В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 255 с.
19. Моногаров В. Д. «Генез утомления при напряженной мышечной деятельности» // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. - №1. – С. 47-58.
20. Никитушкин В. Г. «Современная подготовка юных спортсменов». Методическое пособие. М.: - Москомспорт, 2016. - 112 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель», 2014. – 864 с.
22. Петров, Н. Я. Сделай себя сильным / Н. Я. Петров, Н. И. Осипчик. – Минск. : Хата, 2015. – 168 с.
23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 126 с.
24. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2015. – 95 с.
25. Слободян А.П. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб.пособие для академий и институтов физкультуры / А.П. Слободян. – Краснодар: КубГАФК, 2014. – 101 с.
26. Султанахмедов, Г. С. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба). Методические рекомендации / Г. С. Султанахмедов, А. А. Колесов, А. В. Шевцов, Н. В. Гаркин. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 118 с.
27. Сунцов, Ю. Н. Развитие специальной физической подготовки борцов вольного стиля через подвижные игры: учеб. - методическое пособие / Ю. Н. Сунцов. – МО Красноуфимский округ: МКОУ «Красноуфимский районный центр дополнительного образования детей», 2018. – 29 с.
28. Теория спорта: учебник / под ред. В.Н. Платонова [и др.]. – Киев: Виша школа, 2014. – 424 с.
29. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Книга I. Пропедевтика / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
30. Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы [перевод с английского] / К. Фредерик. – Красноярск: АФКВСДВ, 2015. – 288 с.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. М.: Академия, 2015 - 480 с.
32. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2012. – 369 с.
33. Шмельков Н.Н. Круговая тренировка в занятиях с подростками и юношами / Н.Н. Шмельков // Теория и практика физической культуры.– 2013.– № 4. С. 42.
34. Эрл Р.В., Бехль Т.Р. (Ред) Основы персональной тренировки. Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лит., 2016. - 724 с.
35. Федерация спортивной борьбы в России. – Режим доступа: <http://wrestrus.ru/>.
36. Федерация спортивной борьбы Свердловской области. – Режим доступа: <https://www.borbafed96.ru/>.

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/451153>