

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/451262>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ 6

1.1 Особенности физического развития детей среднего школьного возраста 6

1.2. Характеристика выносливости как физической способности детей среднего школьного возраста 8

ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ 14

2.1 Особенности формирования специфической выносливости у детей на занятиях по баскетболу 14

2.2 Методика воспитания и развития выносливости 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 23

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол – один из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Выносливость – это возможность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.). Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений. К тому же выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества. Главная задача при развитии выносливости у детей состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют важную роль в определенных видах спорта. Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком. При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Цель исследования – изучение теоретических основ развития специальной выносливости на занятиях баскетболом.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по баскетболу.

Предмет исследования – методика развития специальной выносливости детей на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Задачи:

1. на основе научно-методических источников дать характеристику выносливости как физической способности детей;
2. описать специфику развития выносливости у детей на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Методологической базой исследования явились работы Ю.В. Верхошанского, Е.Я. Гомельского, А.Н. Дулина, ФА. Иорданской, Л.В. Костикова.

В представленном исследовании применялись следующие методы: анализ, обобщение, сравнение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1 Особенности физического развития детей

Отличительной особенностью среднего школьного возраста является то, что в это время организм начинает вступать в половое созревание. В подростковом возрасте скорость роста костей значительно увеличивается, прибавляя 7-10 см в год и прибавляя в весе 4,5-9 кг. Рост веса и длины мальчиков отстает от девочек на 1-2 года. Процесс окостенения еще не завершен. Увеличение длины тела происходит в первую очередь за счет роста туловища. По мере развития мышечных волокон они не успевают за длиной трубчатой кости. Изменяется тонус мышц и пропорции тела. После 13-14 лет мышечная масса мальчиков растет быстрее, чем девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости [10].

Сердце быстро растет, требования, предъявляемые к нему со стороны растущих органов и тканей, возрастают, увеличивается и его иннервация. Рост сосудов отстает от роста сердца, поэтому повышается артериальное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро развивается утомляемость. Морфологическое строение грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому хотя легкие растут и дыхание улучшается, дыхание становится частым и поверхностным. Увеличивается объем легких, и в конечном итоге формируется характер дыхания: у мальчиков – брюшной стиль, у девочек – грудной [9]. Половые различия между мальчиками и девочками могут влиять на размер и функции тела. По сравнению с мальчиками у девочек относительно более длинное тело, более короткие ноги и больший тазовый пояс. Все это снижает их способность бегать, прыгать и бросать по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса более развиты, чем у мальчиков, что влияет на успеваемость метания, тяги, толчка, лазания, но они лучше проявляют ритмичность и пластичность движений, упражнения на равновесие, точность движений. Функциональное состояние нервной системы повышается под влиянием желез внутренней секреции. Подросткам свойственны раздражительность, утомляемость, нарушения сна. Подростки очень чувствительны к несправедливым решениям и действиям. Интенсивность и характер внешних реакций недостаточны, чтобы вызвать их стимуляцию [12].

Мальчики часто переоценивают свои спортивные способности и стараются все проблемы решить и сделать сами. Девушкам не хватает уверенности в своих силах. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на любое ущемление их достоинства, не переносят обучения, особенно в течение длительного времени. При организации тренировок в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательную, суставно-связочную и мышечную системы. Они могут вызвать задержку роста длины трубчатой кости и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют начальных подготовительных упражнений для разминки мышц и связок, а также упражнений на расслабление задействованных групп мышц. Не двигайтесь слишком резко. Продолжайте концентрироваться на правильной осанке. Чередование упражнений, оказывающих значительную нагрузку на сердце, посредством дыхательных упражнений. Длительные высокоинтенсивные нагрузки переносят плохо, поэтому, например, бег высокой интенсивности рекомендуется чередовать с ходьбой. Для углубления дыхания необходимо широко внедрять специальные дыхательные упражнения.

Нужно научиться дышать глубоко и ритмично, без резких изменений ритма. Цели физического воспитания на уровне средней школы: способствовать здоровью и нормальному физическому развитию; способствовать развитию спортивных качеств: быстроты, скоростной силы, мышечной силы, выносливости и гибкости суставов; закрепить навыки правильной осанки при движении; и статических ситуациях; формирование рациональных и сложных жизненных применений и движений спортивного типа в игровых и соревновательных ситуациях; обучение техническим основам отдельных баскетбольных упражнений; знакомство с основами самоконтроля и регулирования сердечного ритма при физических нагрузках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол как средство развития выносливости / О. А. Ишкина, С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. П. Бочкарева // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 18 декабря 2018 года. – Самара: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 735-738.
2. Ермолаев, А. П. Развитие выносливости на практических занятиях по баскетболу со студентками вуза / А. П. Ермолаев, Г. А. Шейко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 1. – С. 64-68.
3. Жулепов, В. И. Занятия баскетболом как одно из средств развития выносливости у школьников специально-коррекционной школы VIII вида / В. И. Жулепов, О. В. Булгакова, А. Ю. Ветошников // Физическая культура в школе. – 2022. – № 4. – С. 14-21.

4. Зебзеев, В. В. Повышение выносливости боксеров на этапе начальной подготовки средствами баскетбола / В. В. Зебзеев, А. П. Бурнышева, А. С. Михайлов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию создания органов управления в сфере физической культуры и спорта, Чайковский, 31 марта – 01 2023 года / Под общей редакцией В.В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2023. – С. 71-75.
5. Ирхина, Е. Н. Специальная физическая подготовка баскетболистов 12-13 лет / Е. Н. Ирхина, О. В. Шкирева // Инновационные технологии в спортивных играх : МАТЕРИАЛЫ I РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Малаховка, 19 февраля 2020 года / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Издательство "Канцлер", 2020. – С. 83-87.
6. К вопросу о специальной игровой выносливости студентов-баскетболистов технического вуза / Е. А. Черный, О. В. Мараховская, М. Ю. Славнова, С. Ю. Бахарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 450-453.
7. Карагодина, А. М. Особенности развития скоростной выносливости в подготовке баскетболистов / А. М. Карагодина, А. Н. Болгов // Наука-2020. – 2023. – № 2(63). – С. 35-39.
8. Колесникова, Е. А. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Е. А. Колесникова, Д. Е. Поздеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 224-229.
9. Кутепов, М. М. Инновационные методы поддержания скоростной выносливости у людей среднего возраста, занимающихся баскетболом / М. М. Кутепов, А. П. Киселева // Интеграция информационных технологий в систему профессионального и дополнительного образования : материалы региональной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 01–29 декабря 2023 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина", 2023. – С. 68-73.
10. Ляшко, И. А. Особенности развития специальной выносливости у баскетболистов 14-15 лет / И. А. Ляшко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 450-456.
11. Мишнева, С. Д. Развитие специальной выносливости у баскетболистов / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 247-251.
12. Омельченко, М. М. Развитие специальной выносливости средствами баскетбола / М. М. Омельченко // Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Рязань, 11 мая 2023 года. – г. Рязань,: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Концепция", 2023. – С. 114-115.
13. Попереков, В. С. К вопросу о развитии специальной выносливости юных баскетболисток / В. С. Попереков, И. А. Мухачев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Смоленск, 28–30 января 2020 года / Под общей редакцией А.В. Родина. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 133-135.
14. Солодовник, Е. М. Развитие выносливости посредством занятий баскетболом / Е. М. Солодовник, Д. А. Демидова // E-Scio. – 2023. – № 1(76). – С. 176-181.
15. Шонохова, Н. А. Развитие общей выносливости у баскетболистов / Н. А. Шонохова // Безопасность в профессиональной деятельности педагога : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23–24 января 2023 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 232-235.
16. Якунин, А. С. Развитие физических качеств организма школьников посредством занятий баскетболом / А. С. Якунин // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК, Челябинск, 09 апреля 2020 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 191-194.

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/451262>