

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/560025>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития скоростных способностей 5

1.1. Понятие скоростных способностей 5

1.2. Методические основы развития скоростных способностей 9

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 13

2.1. Средства развития скоростных способностей теннисистов на учебно-тренировочном этапе 13

2.2. Методы развития быстроты у теннисистов 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 23

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Из всего комплекса двигательных качеств - скоростные способности обладают высокой универсальностью, определяя результативность различных видов спортивной деятельности, прикладностью их применения в жизненных и экстремальных ситуациях. С этих позиций скоростные способности вполне закономерно занимают приоритетное место в системе физической культуры и спорта. Развитие скоростных способностей является одним из важнейших компонентов в повышении спортивных результатов спортсменов на всех этапах многолетней спортивной подготовки

На сегодняшний день современный спорт вышел на такой уровень тренировочных нагрузок, что дальнейшее увеличение объема и интенсивности нагрузки может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья спортсмена, поэтому актуальным является поиск новых средств, позволяющих улучшить спортивный результат без увеличения тренировочной нагрузки. На наш взгляд, одним из таких альтернативных средств является выполнение упражнений в облегченных и затрудненных условиях. Тренерами часто подчеркивается, что если подростки не овладели необходимым начальным уровнем в развитии быстроты со скоростно-силовой направленностью, то в дальнейшем их возможности для достижения высоких спортивных результатов весьма ограничены.

Объект исследования – учебно-тренировочные занятия.

Предмет исследования – скоростные способности теннисистов.

Цель – теоретически обосновать особенность развития скоростных способностей теннисистов на учебно-тренировочном этапе.

Задачи курсовой работы:

1. Раскрыть понятие скоростных способностей.

2. Рассмотреть методические основы развития скоростных способностей.

3. Определить средства развития скоростных способностей юных теннисистов.

4. Проанализировать методы развития скоростных способностей юных теннисистов.

Методологическая основа исследования: диалектико-материалистический метод познания, сущность которого заключается в связи теории с практикой, современные апробированные общенаучные методы познания: анализ, синтез, дедукция, индукция, обобщение, аналогия.

Из специальных методов в ходе исследования применялись методы: системно-структурного анализа, а также формально-логический метод.

Научная новизна – результаты исследований позволяют расширить имеющиеся представления о скоростных способностях теннисистов на учебно-тренировочных занятиях.

Структура: состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития скоростных способностей

1.1. Понятие скоростных способностей

В настоящее время понятие «быстрота», которое ранее было распространено, уступает свое место термину «скоростные способности» или «скоростные качества» в контексте физических характеристик человека. Под скоростными способностями понимаются возможности выполнять двигательные действия в минимально необходимом времени. Скоростные способности представляют собой комплексное физическое качество и имеют три основные формы проявления: скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений.

В ходе долгого времени термином «быстрота» характеризуют возможность человека выполнять максимально скоростные двигательные действия. Быстротой называют комплекс функциональных свойств человека, которые непосредственно определяют скоростные характеристики движений и двигательные реакции.

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). 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.

Скоростные качества в настоящее время рассматриваются как самостоятельное физическое качество человека, требующее адекватных средств и методов развития [7,15].

Ю.Ф. Курамшин считает, что в связи с множественностью форм проявления быстроты движений и высокой их специфичностью, термин быстроты необходимо заменить на понятие «скоростные способности» [12].

Естественным образом скоростные качества увеличиваются примерно до 14–15 лет, однако целенаправленное их развитие может осуществляться в возрастном диапазоне от 7 до 17 лет.

Сенситивный период для развития скоростных способностей приходится на 7–12 лет. Важнейшим показателем скоростных способностей является частота движений, которая наиболее эффективно совершенствуется в возрасте от 7 до 9 лет и в 12–13 лет, а скорость одиночных движений — в 10–13 лет. Максимальная скорость в циклических упражнениях у юношей эффективно улучшается в 15–16 лет, а у девушек — в 14–17 лет.

В сравнении со всеми другими физическими качествами, скоростные способности являются самым сложным качеством для тренировки. Максимальный прирост скорости в спринтерском беге в течение многих лет занятий не превышает 15–18 %. Это обусловлено, прежде всего, малой возможностью совершенствования врожденного свойства центральной нервной системы — подвижностью нервных процессов, таких как смена возбуждения и торможения.

Кроме того, влияние на проявление скоростных способностей оказывают динамическая сила и достаточная гибкость, способность мышц к расслаблению, волевые качества человека и качество техники выполнения скоростных движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов С. В. Настольный теннис: учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов, О. С. Мавропуло, Н. А. Заводный. — Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2022. — 37 с. — ISBN 978-5-7890-1999-3.
2. Быченков С. В. Теннис : учебное пособие / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Москва : Вузовское образование, 2024. — 93 с. — ISBN 978-5-4487-1011-7.
3. Глушков П. Ю. Совершенствование военно-профессиональной деятельности быстроты как физического качества / П. Ю. Глушков, О. В. Фадеев // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. № 1 (6). С. 21–24.
4. Губа В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 9. С. 28–31.

- 5.Затолюкина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолюкина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0.
- 6.Мавропуло О.С. Совершенствование скоростных способностей юных теннисистов /С.С. Мавропуло [и др.] //Теория и практика физической культуры. 2025. №1. С.17-19.
- 7.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6.
- 8.Матыцин О. В. Сенситивные периоды для интенсивного формирования специальной подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней тренировки в настольном теннисе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. 2002. N 1. С. 2-3.
- 9.Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие / Д.Г. Сидоров [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. — 125 с. — ISBN 978-5-528-00330-6.
- 10.Сокур Б.П. Подготовка спортивного резерва в теннисе : учебное пособие / Сокур Б.П., Эртман Ю.Н.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-91930-279-7.
- 11.Специальные упражнения для юных легкоатлетов / под ред. канд. пед. наук В. Г. Алабина и В. Н. Крупенио. Минск: Беларусь, 2020. 179 с.
- 12.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. 464 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.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М. : Инфра. 2018. 480 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/kursovaya-rabota/560025>