

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/17616>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы общей и специальной физической подготовки 6

1.1.Общефизическая и специальная подготовка 6

1.2.Скоростно-силовая направленность в специальной подготовке 11

Выводы 11

Глава 2. Организация и методы исследования 16

2.1. Организация исследования 16

2.2. Методы исследования 16

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 18

3.1. Методика экспресс подготовки по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа в контрольной группе 18

3.2. Методика экспресс подготовки по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа в экспериментальной группе 19

3.3. Результаты исследования 22

Заключение 29

Список литературы 31

Введение

Актуальность. Экспресс подготовка по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа необходима в планировании к соревнованиям по полиатлону, в подготовке к сдаче норматива комплекса ГТО, в физической подготовке призывников, военнослужащих. Ограниченность по времени и сжатые сроки подготовки к сдаче норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа накладывают отпечаток на методику и выбор средств в экспресс подготовке.

Экспресс подготовка включает в себя задачи не только совершенствования технического мастерства, но и развития физических способностей, обеспечивающих максимальный уровень специальной физической подготовленности атлетов [1]. Одним из путей, повышающим эффективность тренировочного процесса экспресс подготовки по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, является применение скоростно-силовых упражнений [2].

Скоростно-силовые качества атлета оказывают влияние на успешность выступления в спортивных состязаниях [23].

Объем и содержание тренировочных средств, предлагаемых атлетам в экспресс подготовке, остаётся малоизученным [4]. В практике выполнение упражнения по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа двигательные способности атлета, его телосложение, физиологические особенности приобретают значимый индивидуальный характер и выражаются в склонности атлета к темповому, силовому или одновременно скоростно-силовому сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа [5]. В этой связи актуально изучение влияния скоростно-силовых упражнений на эффективность тренировочного процесса атлетов в выполнении упражнений по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа.

Выявлены противоречия между актуальностью подготовки атлетов, выполняющих упражнения по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа с использованием физических упражнений в динамическом режиме или статическом режиме.

Проблема: Каково влияние физических упражнений по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, выполняемых атлетом в динамическом режиме или статическом режиме на спортивный результат?

Объект исследования – экспресс подготовка по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа

Предмет исследования – динамический и статический характер физических упражнений в экспресс подготовке по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа

Гипотеза исследования. Предполагается, что экспресс подготовка по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, выполняемая девушками 16-17 лет в динамическом режиме, эффективнее, по сравнению экспресс подготовкой по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, выполняемой девушками 16-17 лет в статическом

режиме.

Цель исследования – определить влияние физических упражнений, выполняемых в динамическом режиме или статическом режиме, в экспресс подготовке по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа девушками 16-17 лет.

Задачи:

- провести обзор научно-методической литературы по проблеме экспресс подготовки атлетов в учебно-тренировочном процессе;
- обосновать влияние физических упражнений на эффективность спортивного результата;
- экспериментально проверить результативность влияния физических упражнений, выполняемых в динамическом режиме или статическом режиме, в экспресс подготовке по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа девушками 16-17 лет.

Практическая значимость. Разработка и реализация системы тренировочных занятий в экспресс подготовке по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа представляет интерес для преподавателей, учителей физической культуры, инструкторов по силовым видам спорта и фитнесу для подготовки девушек к сдаче норматива комплекса ГТО.

Структура курсовой работы. Работа включает введение, три главы, заключение, список литературы.

Глава 1. Теоретические основы общей и специальной физической подготовки

1.1. Общефизическая и специальная подготовка

Занятия силовыми видами спорта, включающих в себя проявление скорости и силы, силовой и скоростной выносливости привлекают внимание занимающихся: спортсменов и физкультурников [31]. Проявление скоростно-силовых способностей в физических упражнениях прикладного характера пользуется особым вниманием у инструкторов по видам спорта и учителей физической культуры для физической подготовки в сжатые сроки атлетов в выполнении упражнений по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, подтягиванию, приседаниям и т.п. [17].

К характеристикам физической нагрузки относятся: качество и количество уровня работоспособности; комплекс физических упражнений, соотношение физических упражнений во времени выполнения и соотношением между собой; количественная оценка (объем) тренировочной работы; интенсивность тренировочной работы.

Приведенные показатели физической нагрузки следует контролировать с целью достижения спортивного результата или повышения уровня развития физических качеств у занимающихся видами спорта и физическими упражнениями прикладного характера.

Авторы работы Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов установили, что проявление скоростно-силовых качеств обусловлено способностью атлета к реализации имеющихся скоростных и силовых возможностей в конкретном двигательном навыке [1].

С целью воспитания скоростно-силовых качеств на тренировочных занятиях специалисты используют подвижные и спортивные игры, физические упражнения игрового характера, специальные подготовительные упражнения (прыжки, метания, многоскоки, подтягивания, приседания, отжимания и т.п.). Основным видом двигательной деятельности для развития физических качеств является общефизическая подготовка (ОФП). Комплекс физических упражнений выполняется многократно или в виде серий [21].

Авторами многочисленных исследований утверждается, что на тренировочных занятиях для развития скоростно-силовых качеств недостаточно средств общефизической подготовки, необходимо включать в учебно-тренировочный процесс специальные скоростно-силовые упражнения из различных видов спорта (гиревой спорт, силовая гимнастика, тяжелая атлетика, аэробика, кроссфит и другие). Следовательно, основным видом двигательной деятельности для развития скоростно-силовых качеств является специальная физическая подготовка (СФП).

По данным научно-методических литературных источников выявлено, что в процессе выполнения двигательных действий спортсменами проявляются и развиваются скоростно-силовые способности [4]. Признаком проявления скоростно-силовых способностей является перемещение тела с высокой скоростью. На практике проявления скоростно-силовых способностей можно наблюдать в тренировочной и соревновательной деятельности [27].

Многократное выполнение физических упражнений скоростно-силового характера способствует развитию скоростно-силовых способностей. Существуют определенные закономерности в развитии того или иного физического качества. Так, при развитии скоростно-силовых способностей следует руководствоваться положением о том, что данные качества развиваются при выполнении упражнений на фоне высокой интенсивности и низким объемом [14].

Многократное выполнение физических упражнений скоростно-силового характера требует включения психологических качеств: волевых усилий, желания, настойчивости, исполнительности. Не каждый атлет сможет выдержать высокий темп выполнения физических упра

Список литературы

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов / – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Аксенов, М. О. Основы планирования нагрузок в спорте: учеб. пособие. / М. О. Аксенов / Изд. 2-е, перераб. и доп. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. - 64 с.
3. Авсиевич, В.Н. Применение индивидуального подхода к развитию силы у юношей, занимающихся пауэрлифтингом / В.Н. Авсиевич / Вестник физической культуры. – 2012. - № 2. – С. 53-58.
4. Анищенко, В. С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учеб. пособие для вузов / В. С. Анищенко/ - М: РУДН, 2016, 262 с.
5. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов /А.А. Бондаренко/ Пауэрлифтинг, 2014, №6, С. 5-7.
6. Воспитание силы и быстроты: учебно-методическое пособие / Л.А. Арэнд [и др.]. Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.- 177 с.
7. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки /Ю.И. Гришина/. - М.: Феникс, 2011. - 288 с.
8. Гусев, А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04. /А.А. Гусев//: - Сургут, 2008. — 143с.
9. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / Губа В.П., Пресняков В.В./ - М.: Человек, 2015. 288 с.
10. Гузь, С.М. Влияние занятий атлетической гимнастикой на скоростно-силовые, силовые способности и функциональные показатели школьников 12-17 лет. / С.М. Грузь / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №10 (56), - С. 32-37.
11. Дворкин, Л.С. Инновационная методика интенсивной силовой подготовки в молодом возрасте: Лекция для студентов вузов физической культуры. /Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов //: - Краснодар: КГАФК, 2012. - 72с.
12. Доронин, А.М., Мамий, А.Р., Коваленко А.В. Оптимизация специальной силовой физической подготовки спортсменов с помощью переменного отягощения / А.М. Доронин, А.Р. Мамий, А.В. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2008. - № 5. - С.198-202.
13. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.

пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов / М.: Академия, 2014. – 272 с.

14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский/. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2009. – 200 с.

15. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. / В. И. Ильинич/. – М.: Гардарики, 2013, 196 с.

16. Колодницкий, Г.А. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов // : - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2013, 200с.

17. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий //: - 2013. - 184с.

18. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь //: - М.: Советский спорт, 2004. - 264с.

19. Манько, И.Н. Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке: Автореф. дис. канд. пед. наук. / И.Н. Монько //: - Майкоп – 2009., 23с.

20. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ.культуры / Л. П. Матвеев /. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 340 с.

21. Медведько, Ю.А Лучшие силовые упражнения / Ю.А. Медведько/. - СПб.: Сова, 2015. - 192 с.

22. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. /В.Г. Никитушкин//: – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

23. Новаковский, С.В., Дворкин, Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков: учебное пособие // С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин / Ростов н/Д., 2012. - 326 с.

24. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. - Киев : Олимпийская литература, 2016, 724 с.

25. Сапин, М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина/. - М.: Издательский центр -Академия, 2016. - 456 с.

26. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб/ – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. – 520с.

27. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред .проф . Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт:, 2004. — 464с.

28. Ткачёв, В.В. Силовая подготовка в общеобразовательном процессе физкультурного учебного заведения: учебное пособие. /В.В. Ткачёв// - Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск, 2015. — 104с.

29. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений / А.В. Фалеев/ - М.: MapT, 2016, 320 с.

30. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. - М. : АСВ, 2014, 242 с.

31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов /. - 5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2012, 394 с.

32. Хорунжин, А.Н. Комплексная методика развития силовых способностей подростков 14-18 лет разных соматотипов: Автореф. канд. дис канд. пед. наук. /А.Н. Хорунжин //: - Смоленск 2007г., 20с.

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/17616>