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/diplomnaya-rabota/19388>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Концепция физического развития детей 7-9 лет на акробатической дорожке.....	6
1.1. Концепция физического развития детей в возрасте 7-9 лет.....	6
1.2. Физическая подготовленность 7-9 лет.....	15
1.3. Основные тесты физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-9 лет).....	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	38
2.1. Основные методы анализа	38
2.2. Исследовательская организация.....	40
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА	43
ВЫВОДЫ.....	47
БИБЛИОГРАФИЯ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Всестороннее развитие людей, занимающихся спортом, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств, отличная производительность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение управлять и координировать движения, физическое улучшение – все это общая основа спортивной специализации. В основе интегрированного обучения лежит взаимозависимость всех человеческих качеств: развитие одного из них положительно влияет на развитие других, и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие других.

Принцип комплексности приобретает особое значение на уроках с юными спортсменами. В связи с тем, что в возрасте 7-9 лет организм находится в стадии формирования, воздействие физических занятий как положительно, так и отрицательно - проявляется заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебного процесса так важно учитывать возрастные особенности формирования детского организма. Важнейшую роль в процессе всесторонней подготовки людей, занимающихся спортом играет физическая подготовленность, воспитание физических качеств, необходимых для занятий спортом.

Выбор этой темы объясняется некоторыми моментами:

1. повышенный интерес к акробатике как к спорту;
2. существующая проблема улучшения развития «физического» и физической подготовки для тех, кто занимается акробатикой;
3. существующая проблема развития возраста и улучшения физических качеств у совсем юных людей, занимающихся спортом.

Важно определить уровни развития основных физических качеств у совсем юных людей, занимающихся спортом, обосновать эффективные средства и методы обучения этим качествам.

Новизна. Впервые была предпринята попытка проанализировать возрастные характеристики развития «физического» и формы детей 7-9 лет, которые занимаются спортивной акробатикой, плаванием и детьми, не занимающимися спортом.

Проблема развития и подготовки совсем юных людей, занимающихся спортом, была проанализирована многими авторами. В этом тезисе мы опирались на работу Филина В.П. «Актуальные проблемы теории и методов молодежного спорта», «Проблемы молодежного спорта», «Воспитание физических качеств у совсем юных людей, занимающихся спортом»; Баршай В. М. «Физическая и техническая подготовка совсем юных акробатов»; Менгин Ю. В., Зацюрский В. М., Соколова Е. Г., Болобан В. М., Курыся В. Н., Сулейманова И. И. и многие другие.

Целью нашего анализа было выявление и сравнение уровней физической подготовки и развития детей в

возрасте 7-9 лет, которые занимаются акробатикой, плаванием и детьми, которые не занимаются спортом на постоянной основе.

При подготовке к анализу и написанию работы были поставлены следующие задачи:

1. Основываясь на анализе литературных источников, выявить особенности развития и физической подготовленности детей 7-9 лет.
2. Изучение детей, участвующих в акробатике и плавании и детей, не занимающихся спортом, для определения уровня развития и физической формы.
3. Сравнить и проанализировать результаты.

Гипотеза: мы предположили, что на основе вскрытия возрастных характеристик развития «физического» и развития «двигательных» качеств на основе метода проведения педагогических контрольных испытаний (тестов) мы получим результаты, в которых изучались показатели детей и не занимающихся спортом, будет значительно отличаться.

Это указывает на более активное развитие «физическое» и высокий уровень физической подготовки детей, занимающихся спортом (в частности, акробатикой). Все это будет способствовать созданию идеи развития и физической формы детей того же возраста.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы, приложений.

ГЛАВА 1. Концепция развития «физического» детей 7-9 лет на акробатической дорожке

1.1. Концепция развития «физического» 7-9 лет

Развитие «физическое» как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит в соответствии с его естественными законами, которые никто не может отменить (законы возрастной последовательности к неравномерному развитию, взаимодействие генетических и экологических факторов, и т.д.).

Из-за этих закономерностей различные периоды развития возраста функции и время организма претерпевают значительные изменения. В частности для зрелого возраста - длина и объем тела увеличиваются в несколько раз, а тело веса, величины мышечной силы, минутного объема крови и ряда других параметров, которые характеризуют морфофункциональные способности - неоднократно, некоторые даже 20-30 раз и более. Развертываясь в соответствии с естественными законами, процесс развития «физического» человека в то же время в значительной степени обусловлен конкретными социальными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием.

В зависимости от ряда факторов и условий развития «физического» он может иметь различный характер - быть всеобъемлющим и гармоничным, ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя

объективные законы этого процесса, можно так влиять на его динамику, чтобы придать ей характеристики, предпочтительные для индивида и общества, обеспечить направленное развитие жизненных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей и увеличить функциональные возможности организма. Также повысить общий уровень эффективности, необходимый для творчества и других социально полезных форм деятельности.

По всей вероятности, также возможно значительно отсрочить возрастную инволюцию (регрессивные изменения) физического состояния организма, которая естественным образом увеличивается по мере ее возникновения. Целесообразно влиять на процесс развития «физического», оптимизировать его, направлять его по пути физического улучшения личности и реализовываться при определенных условиях физического воспитания (Л. П. Матвеев, 2001).

Изучение возрастных особенностей формирования двигательной функции, развитие физических качеств: скорость, мышечная сила, выносливость, ловкость и гибкость - имеет большое значение. Под двигательной функцией мы подразумеваем совокупность физических качеств, двигательных навыков и способностей детей, подростков и взрослых. Функция двигателя относится к ряду сложных физиологических явлений, которые обеспечивают устойчивость к условиям окружающей среды. Физические (или двигательные) качества обычно называют отдельными качественными аспектами двигательных способностей человека (согласно Новикову А. Д., Матвееву Л. П., 2001).

Физиологическими предпосылками для воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте являются постепенное увеличение функциональной мобильности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способности совершать быстрые движения отдельных частей тела (рука, рука).

Однако у детей младшего школьного возраста способность быстро перемещаться в пространстве - слабо развита. Средняя скорость бега заметно возрастает только до 11 лет. К этому возрасту девочки имеют наибольшее увеличение результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков значение этого увеличения в возрасте от 7 до 11 лет составляет 7-9%, а его наибольшие значения наблюдаются в 13-14 лет (по данным Кузнецова З. И.)

Обучение скорости осуществляется с помощью силы скорости упражнения, короткие (70-80 м) дистанционные сегменты с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники спринтера.

Следует иметь в виду, что использование высокоскоростных и спринтерских занятий в большей степени способствует увеличению скорости в течение его интенсивного возраста - 11-12 лет у девочек в 12-13 лет у мальчиков.

В возрасте 14-17 лет темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, обеспечивающие увеличение скорости, снижаются. В этом отношении эффективность занятий на скорость и скорость-сила несколько снижается.

В старшем подростковом и юношеском возрасте (9-11 классов) принципиальных изменений в способе формирования скорости нет. Наблюдаются только количественные изменения: длина пройденных сегментов увеличивается до 70-110 метров, увеличивается объем занятий на скорость.

Школьники 7-11 лет имеют низкие показатели мышечной силы. Силы, особенно статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие защитного торможения. Таким образом, возрастные характеристики детей ограничивают использование силовой подготовки в обучении. Дети этого возраста более склонны к краткосрочным упражнениям скорости. Широкое использование в 7-11 лет находят прыжки, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Он должен постепенно привыкнуть к молодым спортсменам и сохранять статистические позиции с обязательным контролем дыхания. Использование статистических занятий обусловлено необходимостью поддерживать правильное положение тела во время упражнения. Особое значение имеют статистические упражнения для разработки и поддержания надлежащей осанки.

В подростковом возрасте, особенно в подростковом возрасте, из-за относительно высокой морфологической и функциональной зрелости «двигательного» аппарата создаются благоприятные возможности для развития энергетики.

Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. Однако к 11 годам они смогли многократно выполнять быстродействующую работу (повторный запуск на короткие расстояния), а также работу с низкой интенсивностью (медленная работа) в течение относительно длительного времени. Медленный ход можно успешно использовать в качестве основного средства обучения общей выносливости даже в младший школьный возраст (по словам Макарова А. Н., Лидияра А., Ренсо М.). При условии

постепенного увеличения продолжительности выполнения занятий с низкой интенсивностью, количество тренировок в возрасте 11-12 лет может быть увеличено до 14 км. В неделю. Хорошим средством развития общей выносливости является ходьба и бег, чередующиеся с ходьбой, катание на лыжах на расстоянии от 1 до 1,7 км

У младших школьников есть все предпосылки для приобретения таких качеств, как гибкость и ловкость. Особенности костно-мышечной системы – это высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночника. Они помогают повысить эффективность специальных занятий для развития этих качеств. Самый высокий естественный уровень развития гибкости наблюдается в возрасте от 7 до 11 лет. У девочек есть 11-13 лет, и в мальчиках 13-17 лет активная гибкость достигает максимальных размеров. Однако, увеличение гибкости в этом возрасте не должно становиться самоцелью. Тренер, учитель всегда обязан помнить, что в детях чрезмерная подвижность в суставах может привести к отклонениям в формировании некоторых «движущих» навыков.

Улучшение гибкости в подростковом и младшем подростковом возрасте происходит во время специальных занятий (парилки, полная амплитуда, простираясь), врожденный от определенного спорта. возраст с 7 до 11 лет также характеризуется высокими показателями движений развития ловкости. Это продвинуто высокой пластичностью центральной нервной системы, интенсивным развитием «повода» анализатор, который показывают, в частности, в улучшении экзистенциальных особенностей движения. Использование игр в классе, которые требуют внезапного изменения в операции в изменении ситуаций с игрой исполнения более трудных задач, требующих скоординированных движений, и также тренируются с различными предметами, улучшает ловкость детей. В подростковом возрасте обслуживание образовательных инструментов физических качеств значительно варьируется. Увеличенные упражнения, которые обеспечивают появление, определенное для определенных спортивных качеств. Тем не менее, главные методологические направления в образовании физических качеств остаются во всех возрастных группах. Создатель теории развития «физического» человека П.Н. Башкиров (2002) рассматривает развитие «физическое» как комплекс морфофункциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил.

Развитие «физическое» по отношению к детям определяется как процесс формирования структурных и функциональных свойств растущего организма. В. Г. Властовский (2001), один из самых авторитетных современных исследователей проблем, классифицирует развитие «физическое» как комплекс морфофункциональных признаков, характеризующих возрастную уровень биологического развития ребенка.

Таким образом, существуют две основные интерпретации термина «развитие «физическое»»::

- 1) как набор индикаторов, указывающих уровень, «силу» здоровья человека, «запас его физической силы»;
- 2) комплекс характеристик, отражающих уровень (и процесс) развития возраста.

Обе оценки основаны на сравнении отдельных морфофункциональных показателей со средними статическими возрастными стандартами.

Если мы оцениваем развитие «физическое» детей и подростков в соответствии со стандартами предыдущих лет, мы можем видеть, что доля детей с оценкой развития «физического» «чрезмерная» постепенно увеличивается из-за падения «нормы», тогда как по современным меркам они попадают в рамки этих «Норм». И это не столько результат ускорения роста и развития, но и следствие увеличения содержания жира в весе тела. Именно эта часть молодого поколения значительно чаще, чем их сверстники, существуют различные отклонения в состоянии здоровья.

Это было также установлено, что избыточный рост и масса тела в статистической «норме» имеют даже отрицательный эффект на функциональность и эффективность детей и подростков, который делает это сомнительный, возможно ли установить стандарт согласно средним статическим стандартам. Быстрый рост спортивных результатов в спорте гимнастики и «омоложении» высоких спортивных успехов привел к тому, что акробатика начинается с 4-7 лет. Начало специализированной акробатики обычно назначается на 10-11 лет. Однако, к этому возрасту необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Эта цель - этап предварительной подготовки, которая главная цель - помощь здоровью и всестороннему гармоничному развитию. Средства для решения этих проблем обычно то же самое, а также для другой специализации видов спорта. Это игры под открытым небом и упражнения игры, общие упражнения для развития. Специальное место в начальной стадии - хореографическая и физическая подготовленность. Это делает этап предварительной подготовки, чрезвычайно важной для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, некоторого акробатического стиля. Эти типы занятий занимают от 40 до 70% общей работы (Н. А. Фомина).

Тренировочные упражнения на раковине должны начинаться после создания достаточных предпосылок для развития мышечного аппарата верхних конечностей, спины, плечевого пояса и нижних конечностей. Основное внимание следует уделить улучшению мышечных ощущений, развитию скорости, ловкости и, что гораздо позже, силе.

Развитие тонкого мышечного ощущения связано с улучшением аппарата. Это достигается с помощью занятий с неопределенным мышечным напряжением, ограничением зрительного контроля и постепенным осложнением, выполняемым с различной амплитудой и скоростью. Точность занятий - это не только средство совершенствования аппарата, но и необходимая предпосылка для акробатической школы, без которой прогресс в более позднем возрасте становится невозможным.

Второй этап подготовки начинается с 10-11 лет для девочек и от 11-12 лет для мальчиков. Физиологическое и педагогическое обоснование таких начальных условий спортивной специализации, которые создают условия для достижения высокого спортивного мастерства в акробатике в возрасте 17-20 лет у мужчин и 16-17 лет у женщин.

На этапе специализированных видов спорта объем общих занятий по развитию сокращается. Это составляет 20-30% от общего объема нагрузки. Этот этап длится от 4 до 7 лет. На этом этапе специализированного обучения создаются благоприятные предпосылки для развития прыжков (9-13 лет), гибкости (11-12 лет). Точность движений, пространственно-временная координация у мальчиков интенсивно развивается до 13 лет. Двигательные способности девочек достигают высокой степени совершенства в течение 12 лет. Через 12 лет девочки с большим возрастом, трудовые мастера - это технически сложные акробатические упражнения.

Использование небольших весов во время занятий на снарядах является эффективным инструментом для развития скоростных характеристик, характерных для акробатов. Силовые упражнения и статистические положения в подростковом возрасте следует использовать осторожно, начиная с краткосрочной фиксации отдельных позиций, избегая задержки дыхания и напряжения.

В подростковом возрасте специальные упражнения используются для развития силы, с дополнительными весами - гантелями, штангами, мешками с песком. Упражнения общего развития на снарядах менее эффективны, чем

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Акробатика: / Уч. пособие по физической культуре / / под редакцией в. П. Коркина, е. г. Соколова, Б. И. Якубчика и др. - М.: FIS, 2001. - 237 с.
2. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. Освобождение Соколовой. - М.: ФИС, 2003. - 170 страниц.
3. Апанасенко Г. Л. Развитие «физическое» детей и подростков. - Киев, 2001.
4. Аптик Ю. М. Оценка развития «физического» людей, занимающихся спортом и людей, занимающихся спортом в деятельности преподавателей и тренеров. Л., 2001.
5. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания. // Теория и практика физической культуры - 2009 - № 4.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для всех. - М.: УФН, 2001. 207 с.
7. Белорусов В. В. Образование в спорте. - М: Fis, 2004.
8. Белякова Н. Т., Юровский Ю. С. Дневник самоконтроля молодежи. М, 2004.
9. Биомеханика основы спортивного инвентаря. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 288 страниц.
10. Богданова А. А. Образовательные ситуации для физкультуры. - Киев: Высшая школа, 2001. - 188 страниц.
11. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 208 с.
12. Бологан В. Н. обучение спортакробатике. - Kiev: health, 2001, p. 170.
13. Васильев Е. П. Физическое состояние спортсмена. Moscow: FIS, 2003. - 88 страниц.
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки людей, занимающихся спортом. Москва: ФИС, 2001. - 331 страница.
15. Войцеховский С. М. Книга тренера. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 278 с.
16. Войцеховский С. М. Тренер. М. 2001.
17. Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 2003.- Около 5-6. - П. 41.

18. Выготский Л. С. Проблемы психического развития / под. Издание Матюшкин. - М.: Педагогика, 2003. - 367 с.
19. Выдрин В. М. Спорт и личность.// Спорт в СССР-2001 - № 7
20. Выдрин В. М. Физическая культура как ценность. Л., 2001.
21. Глоссарий основных терминов и понятий теории и методики гимнастики. Курьс В. Н. Издание, Ставрополь, 2007.
22. Гончарова Н. Н. Спортсмены. Kirov, 2002.
23. Грамацкий Б. С., Щербаков В. С. Физическая подготовленность как объект высшего образования. // Теория и практика физического воспитания-2001 - № 7
24. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у студентов. - Минута.: Народная Асвета, 2008. - 88 с.
25. Гуревич А. И. Циркулярная с развитием физических качеств. Minsk, 2001. - 271 страниц.
26. Захаров Е. Н. Энциклопедия физического воспитания. М, 2004.
27. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 200 с.
28. Книга учителя физкультуры. / Освобождение Керава В. С. М., 2003.
29. Кожин В. И. Методика развития «физического» и физического воспитания молодежи. Р-н-Д., 2007.
30. Коренберг В. Б. Основы качественного биомеханического анализа. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 146 С.
31. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 2006. - Том.7. - П. 2-5.
32. Коренберг В. Б. Проблемы физических и двигательных качеств // Теория и практика физического воспитания. - 2007. - Страница 2 - 7.
33. Коркин В. П., Аракчеев В. Н. Спортивная акробатика: каноны терминологии. М, 2009.
34. Кривенцов А. Л. Основы моделирования подготовленности людей, занимающихся спортом: Алма-Ата, 2000.
35. Кузнецова З. И. критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 2005. - №1. - ПП. 7-9.
36. Кузнецова З. И. Возрастные особенности развития физических качеств, М., 1887.
37. Курьс В. Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т1, Stavropol, 2004, р. 200.
38. Лях В. И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. - 2006. - №2. - С. 2.
39. Манга Ю. В. Физическая подготовленность в гимнастике. М., 2009.
40. Маровиевич А. А. Физическое воспитание учащихся первых классов, Киев, 2001.
41. Матвеев Л. П. Категория «развитие», «адаптация» и «образование» в теории физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры], 2009, № 1
42. Матвеев л. П. Теория и методы спорта. - М.-Физическая культура и спорт. - 2007. -417 С.
43. Матвеев л. П. Теория и методы физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 2001, с. 743
44. Назаренко Л. Д. стимулировал развитие двигательных и координационных качеств // Теория и практика физической культуры, Москва, 2001. Том. 7. - С. 72 - 74.
45. Научные аспекты физического воспитания и спорта различных возрастных групп: Сб. научный. Тр. / Красный. Шлык Н. И. Ижевск., 2001.
46. Никитушкин В. Г. Совершенствование системы подготовки юных людей, занимающихся спортом// Теория и практика физической культуры, 2003 год, № 7. - С. 19-22.
47. Новиков Д. А. Возрастные особенности развития физических качеств. М., 2001.
48. Озолин Н. Г. Молодой коллега. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 288 с.
49. Палыга В. Д. Гимнастика. Смоленск, 2001.
50. Повышение квалификации юных людей, занимающихся спортом. / Красный. Каминская, А. М., 2004.
51. Проблемы молодежного спорта/ ред. Филин В. П. М., 2003.
52. Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых людей, занимающихся спортом. / Красный. Высокогорье, Ю. В. Л., 2001.
53. Расин М. С. педагогические основы подготовки юных людей, занимающихся спортом. Омск, 2001.
54. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов. // Теория и практика физической культуры, 2001, № 4 от
55. Селезнев А. И. Обеспечивает общее развитие в школе. Stavropol, 2001.
56. Скакун В. А. Акробатические прыжки. Обучение в ситуациях высокого риска. Ставрополь, 2000.
57. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Художественная гимнастика. - Киев: «Олимпийская литература»,

2009. - 472р.

58. Спирин В. К. Некоторые морфофункциональные характеристики и показатели развития «физического» Северо-Западного региона разного возраста и уровня здоровья. // Теория и практика физической культуры, 2000, № 7.
59. Ставицкая А. Б., Аарон Д. И. Методика анализа развития «физического» детей и подростков. М, 2009.
60. Сулейманов И. И. Основы формирования координационных способностей: лекции. Омск, 2001.
61. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры общества. Издание Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - Том. 1. Общие Основы теории и методики физического воспитания. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 304 с.
62. Филин В. П. Актуальные проблемы теории и методологии молодежного спорта. // Теория и практика физической культуры, 2000 год, № 2.
63. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных людей, занимающихся спортом. - М., 2004.
64. Филин В. П. Проблема улучшения двигательных (физических качеств) студентов в процессе спортивной подготовки. ... Врач. Пед. Наука. - М., 2000.
65. Филин в. П. Теория и методы молодежного спорта. М: Фисс, 2001. - 127.с.
66. Филин В. П., Фомин Ю. Н.. основы юношеского спорта. Москва: ФИС, 2000. - 288с.
67. Хрипков А. г. Возрастная физиология и Школьная гигиена. М., 2000. - С. 207.
68. Эффективные средства и методы подготовки юных людей, занимающихся спортом. / М., 2004.

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/diplomnaya-rabota/19388>