

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/322180>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 14-15 ЛЕТ 3

1.1. Значение силовой выносливости в подготовке велосипедистов 14-15 лет... 6

1.2. Методика воспитания силовой выносливости велосипедистов 14-5 лет..... 17

1.3. Физиологические особенности организма юношей 14-15 лет 31

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 31

2.1. Цель, задачи исследования 39

2.2. Методы исследования 39

2.2.1. Анализ научно-методической литературы 39

2.2.2. Тестирование 40

2.2.3. Педагогический эксперимент 41

2.2.4. Математический анализ 42

2.3. Организация исследования 43

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 44

3.1. Экспериментальная методика 47

3.2. Результаты исследования 47

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 58

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 60

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 62

ПРИЛОЖЕНИЕ 67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы работы обусловлена тем, что в современном мире глобализации, быстром развитии научно-технического прогресса, информационных технологий на основании растут спортивные результаты наших спортсменов, что требует дальнейшего развития массового и профессионального спорта и целенаправленной подготовки резерва для сборной команды страны.

Постоянный набор талантливых спортсменов в велоспорте и выбор наиболее инновационных методов и средств подготовки – главная задача тренеров в виде спорта. В современном велоспорте набор в учебные группы происходит с десятилетнего возраста. Начало учебных тренировок с данного возрастного периода дает возможность более целенаправленно проводить учебные тренировочные занятия спортсменов-велосипедистов.

Одним из важных задач тренера в занятиях спортсменов-велосипедистов будет физическая подготовка, как общая, так и специальная физическая подготовка.

Следует сказать, что вся физ. подготовка спортсменов в данном виде спорта имеет свои характерные черты. В физической подготовке тренера большое внимание уделяют развитию такого физического качества, как выносливость.

Развитие данного физического качества, как общей выносливости, так и силовой будет неотъемлемой частью физической подготовки спортсменов. Как известно, данному физическому качеству можно приписать способность спортсмена длительный промежуток времени делать работу заданной мощности без понижения эффективности заданной деятельности. Другими словами, выносливость не что иное, как способностью преодолевать утомление.

Физическое качество выносливость, как одно из основных физических качеств спортсменов -

велосипедистов, и высокие возможности данного физического качества, позволяют достигать желаемых спортивных результатов.

Многие ученые занимались вопросом развития выносливости: Ж.К. Холодов, 2011 ; Л. П. Матвеев, 2008 ; И.А. Германов, 2014 ; О.В. Кальная, 2017 и др.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная методика, основанная на выполнении разработанных нами мини- комплексами специальных упражнений, направленный на воспитание у спортсменов силовой выносливости, позволит повысить уровень силовой выносливости, и окажет положительное влияние на рост результатов их спортивной деятельности.

Цель исследования: разработка и обоснование методики, направленной на повышение специальной выносливости велосипедистов.

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки велосипедистов.

Предмет исследования: методика повышения специальной выносливости велосипедистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по современному состоянию изучаемой проблемы.
2. Изучить специальную выносливость у велосипедистов 14-15 лет и разработать методику ее повышения.
3. Осуществить экспериментальную проверку разработанной методики.

В ходе научной работы использовались следующие методы исследования:

- методологической основой исследования является комплекс подходов и методов научного познания.

Основным из них является диалектический метод. Во время исследования учтены основные принципы диалектики, такие как: объективность, системность и др.;

- широко использованы общенаучные методы познания: наблюдение, описание и сравнение имеющихся разновидностей;

- в работе применены также логико-семантический и формально-логический методы. При помощи, которых исследованы ряд терминов, освещены дискуссионные аспекты в понимании их сущности.

В работе широкое применение находят языковые конструкции, связывающие структурные части дипломного исследования.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные сведения могут быть использованы в практической деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Выпускная квалификационная работа выполнена на 72-х страницах машинописного текста, включает в себя введение, три главы, заключение, список использованных источников, приложение.

Во введении дается общая характеристика исследования и определяется его характер. Оно содержит формулировку заглавной темы, цель и задачи. Выделяется актуальность и проблематика исследования, его практическая значимость. Раскрывается основная структура работы.

Каждая часть работы завершается обобщением и содержит предварительные выводы, которые впоследствии суммируются в заключении, в котором также подводится основной итог работы, делаются обобщающие выводы.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 14-15 ЛЕТ

1.1. Значение силовой выносливости в подготовке велосипедистов 14-15 лет

Выносливость есть способность организма человека противостоять физическому утомлению в процессе выполняемой мышечной работы. Выносливость является базовым, одним из самых важных физических качеств человека, она служит основой для развития всех прочих физических качеств, чрезвычайно необходима при любом виде человеческой деятельности. Вместе с тем, современная среда обитания человека предполагает повсеместное снижение физической активности, что делает необходимым принятие специальный мер по достижения надлежащего уровня выносливости и его поддержанию в дальнейшем. Иными словами, актуальность проблемы развития выносливости человека лежит в плоскости важности этого качества для человеческой жизни и затруднений, связанных с его развитием .

Физическая выносливость человека может зависеть от ряда факторов. Среди них можно выделить:

- Особенности строения нервной системы, показатели ее инертности, способности к торможению, возбуждению.
- Строение мышечной системы, структура скелетных мышц, способность переносить кислородный долг.
- Уровень физической активности человека.
- Волевые качества человека.

- Мотивация человека.
- Знания и навыки человека в области рациональной техники движений .

Выносливость может иметь несколько видов:

- Общая или аэробная выносливость, которая представляет собой способность организма длительное время выполнять динамическую работу с участием большей доли мышечного аппарата без снижения ее интенсивности. Примером может быть бег на длинные дистанции, заплывы, лыжные гонки и т.д.
- Специальная выносливость или способность организма человека выполнять специфические мышечные действия без снижения их интенсивности. При этом выделяется статическая, скоростная, прыжковая, координационно-двигательная, игровая и др. виды выносливости .

Таким образом, выносливость можно рассматривать, как такое физическое качество человека, которое дает возможность человеческому организму оказывать сопротивление усталости в целом, а также противостоять утомлению при определенных, отличающихся по своему типу видов деятельности. Следовательно, средства развития выносливости будут отличаться в зависимости от направления, в котором это развитие необходимо.

Рассмотрим отдельные высказывания ученых по вопросу физического качества выносливость:

По мнению Л. П. Матвеева и В. И. Ляха рассматриваемое нами физическое качество не что иное, как возможность человеческого организма длительный период времени выполнять двигательные действия не значительного снижения результативности данного двигательного действия.. Б. А. Ашмарин дает следующую дефиницию выносливости: выносливость- какое физическое качество человека, которое можно охарактеризовать как проявление психофизиологических и биоэнергетических функций организма, которые дают возможность человеку длительный период времени противостоять утомлению во время механической деятельности.

В. И. Лях пишет, что общая, а также и специальная выносливость в себе содержат имеют различия в нервном, а также мышечном регулировании и энергообеспечении при разных видах двигательных действий.

В.И. Лях считает, что в определенном смысле общая выносливость находится в неразрывной зависимости от физиологических особенностей вегетативных систем, и главным образом, от системы как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, физиологической основой общей выносливости будут аэробные возможности индивидуума. Данное мнение будет особо справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенности навыка .

А. В. Беляев по поводу физического качества выносливость пишет, что биологическую основу данного физического качества определяют аэробные возможности человека. А как известно к показателям аэробной производительности специалисты в области физической культуры и спорта относят наибольшее потребление человеком кислорода (МПК).

Развитие и усовершенствование выносливости определяется главным образом в повышении производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Е. А. Малкова дает следующую дефиницию выносливости, выносливость – это способность человеческого организма , противостоять утомлению при больших и долговременных физических нагрузках.

Ж. К. Холодовым и В. С. Кузнецовым выносливость определена как способность противостоять физическому утомлению в результате мышечной работы.

Итак, при анализе научных источников, следует отметить, что рассматриваемое физическое качество в научной литературе различными авторами сформулирована с некоторым противоречием.

Так, в научной литературе по теории спорта отмечено, что физическое качество выносливость проявляется в 2-х формах (Рисунок 1.1).

Рисунок 1.1. Формы проявления выносливости

Составлено автором на основании научной литературы

Рассматриваемое физическое качество бывает двух типов – общая и специальная .

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев, А. В. Горбатенко // Физическое

воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 3-8.

2. Андрияшина Т.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Т.В.

Андрияшина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – Москва: Спорт, 2016. – 330 с

3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры пед. институтов / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. – 287 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учебник/ И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.

5. Безруков М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений// М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

6. Бельский И. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг: учебное пособие / И. Бельский. – Минск: Вида, 2017. – 384 с.

7. Беляев А. В. Волейбол: Учеб. для высш. учеб. зав. физ. культ. / А. В. Беляева, М. В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2015. – 368с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.

9. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.

10. Воротник А. Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А. Н. Воротник, П. Н. Войнов, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 27-31.

11. Германов Г. Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении выносливости: / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова., Е. Г. Цуканов // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. С. 50-52.

12. Глубокий В.А. Методика проведения физической подготовки с использованием средств гимнастики и гиревого спорта / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 157-159.

13. Горбенко Н.П. Особенности подготовки велосипедистов индивидуальной гонки /Н.П. Горбенко //Современные здоровьесберегающие технологии,2016.-№5.-С.40-45.

14. Григорьев П.А. Силовая подготовка старшеклассников с помощью гиревого фитнеса на занятиях по физической культуре / В сборнике: Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт, проблемы и перспективы. Сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции, посвященной 85 летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики. Ответственный редактор Н. Б. Серова. 2018. С. 86-90.

15. Гуровец Г.В. «Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей : учебник для вузов» / Селиверстов В.И, Гуровец Г.В. // М.: ВЛАДОС, 2013, 433с.

16. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 464 с.

17. Кальная О.В. Педагогические методы контроля за развитием специальной выносливости бегуна на средние дистанции /О.В. Кальная //Инновационные технологии в науке нового времени.-2017.-С.126.

18. Карпова З.К. Развитие выносливости на уроках физической культурой в старших классах / З.К. Карпова // Физическая культура, методика и спорт: материалы IX международной науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся / ГОУ ВПО МО "Красноярский государственный университет". – Красноярск, 2021. – С. 61 - 63.

19. Кроссфит как средство совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов высокой квалификации / О.Г. Морозов, Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 192-197.

20. Кузьмин В.В. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу волгоградской академии МВД России / В.В. Кузьмин, О.С. Панова. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2016.- № 3 (133).- С. 127- 131.

21. Лях В. И. Теория тестов и тестирование физической подготовленности учащихся / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 2-7.

22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – Москва: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.

23. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для инст. физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 544 с.

24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для инст. физ. культ. / Л. П. Матвеев. –

М.: Физкультура и спорт, 2011. – 544 с.

25. Мухутдинова Э.И. Выявление предрасположенности к занятиям велоспортом на основе данных спортивной генетики / Э.И. Мухутдинова //В сборнике: Студент-исследователь материалы Всероссийского конкурса студенческих-научно-исследовательских работ.-2017.-С.354.
26. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: «Наука побеждать» / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.
27. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: «Наука побеждать» / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 808 с
29. Попов А.П. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология / А.П. Попов, Е.Ю. Резниченко // Наука-2020. – 2018. – № 6. – С. 45–48.
30. Потапов В.Н. Влияние тренировочных нагрузок с различным построением интервалов отдыха на уровень развития специальной выносливости юных велосипедистов /В.Н. Потапов //Вестник южно-уральского государственного университета.-2015.-№4.-С.80.
31. Потапов В.Н. Влияние тренировочных нагрузок с различным построением интервалов отдыха на уровень развития специальной выносливости юных велосипедистов /В.Н. Потапов //Вестник южно-уральского государственного университета.-2015.-№4.-С.80.
32. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие/ И.М. Прищепа. – Минск: новое знание, 2006. – 416 с.
33. Строев С.Ю., Пономарева, М.С. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития специальной выносливости боксеров /С.Ю., М.С. Пономарева //Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования.-2015.-С.293.
34. Фомина Л. Д. Велосипедный спорт : учебное пособие [Текст] / Л. Д. Фомина., А. А. Кузнецов, Ю. И. Мелихов ; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2014.-489 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2016.- 480 с.
36. Хромов А.С. Структура и содержание тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников высокой квалификации на этапе специальной подготовки /А.Ю. Хромов, Е.А. Сухачев, В.Н. Коновалов//Омский научный вестник,-2016.-№6.-С.255-259.
37. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. 2012. № 11 (98). С. 167-169.
38. Янсен П.А. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома, 2013. - 160 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://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/322180>