

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/kurovaya-rabota/339122>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Педагогика

Введение 2

Глава 1. Особенности технической подготовки в северном многоборье 4

Глава 2. Особенности технической подготовки школьников 13-14 лет в северном многоборье 10

2.1. Техническая подготовка школьников 13-14 лет в северном многоборье 10

2.2. Результаты исследования и их обсуждение 21

Заключение 31

Список литературы 32

Глава 1. Особенности технической подготовки в северном многоборье

Техническая подготовка в северном многоборье способствует развитию быстроты движений и силы мышц. По мнению Е. А. Филипповой, на ранних стадиях подготовки в северном многоборье можно наблюдать параллельный рост всех физических качеств (явление положительного переноса), но на определенном уровне, соответствующем первому разряду, в отдельных видах физические качества могут отрицательно влиять друг на друга, например, сила и выносливость [7].

Также отмечается и положительный перенос двигательных навыков в исполнении различных элементов техники отдельных видов, например, в метании топора и метании тынзяна на хорей, в прыжках через нарты и в тройном национальном прыжке [17].

Процесс развития физических качеств идет параллельно с совершенствованием отдельных элементов техники с одной стороны, а с другой стороны, повышение уровня технической подготовленности оказывает положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности.

Технической подготовке необходимо уделять повышенное внимание (метание тынзяна на хорей, метание топора), так как часто уровень развития физических качеств у многоборцев зачастую опережает уровни других видов подготовленности [4].

В северном многоборье проявляются различные комбинации скоростно-силовых качеств, но особенность заключается в том, что без развития максимальной силы, очень сложно развивать скоростно-силовые качества, так как силовые способности, является базой, на основе которой данные качества развиваются, отмечено в работе В. И. Никонова.

Техническая подготовка как вид специальной физической подготовки имеет огромное значение в различных видах спорта, причем в одних, от нее напрямую зависит спортивный результат, в других, эта зависимость не такая прямая, но недооценивать ее нельзя.

Отправной точкой в планировании скоростно-силовой подготовки (ССП) является специфика вида спорта и календарь соревнований, где специфика вида спорта определяет соотношение силового, скоростно-силового и скоростного компонентов, а календарь соревнований - распределение этих компонентов во времени.

Необходимо подчеркнуть, что применять эти компоненты нужно именно в той последовательности как они приведены и отводить на каждый не менее 4-х недель, так как последующий развивается на базе предыдущего [3].

Трехкомпонентность скоростно-силовой подготовки обусловлена физиологическими закономерностями развития специфических скоростно-силовых качеств, гетерохронностью их развертывания, диалектической зависимостью последующего от предыдущего. Каждый из трех компонентов имеет свои задачи, средств и методы тренировки. Так задачами силового компонента, является укрепление сухожильно-связочного и нервно-мышечного аппаратов, развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и мышц нижних конечностей. Задача собственно скоростно-силового компонента - развитие взрывной силы, реактивных способностей нервно-мышечного аппарата, т. е. формирование возможности быстро и мощно отвечать на достаточно большое внешнее сопротивление [17].

Три основных направления подготовки выделяет А. Б. Саблин: скоростное, скоростно-силовое и силовое [4]. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения отдельных элементов спортивного упражнения, а также их сочетаний в основных специальных

упражнениях с тренировочным средством-тренажером («тележка») [4].

Скоростно-силовые направления. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью-80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений [4].

Силовые направления. Силовое направление включает в себя развитие максимальной силы. В собственно-силовых упражнениях проявляется в форме: прирост силы обеспечивается за счет увеличения перемещаемой массы и способности к максимальному напряжению работающих мышц [2].

Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер. На практике они плавно переходят от одного к другому [2].

Наиболее важным фактором в двигательных навыках, является умение развивать максимально близкую к соревновательной скорости движения спортивного снаряда «спортивный топор», «метание маута», и собственного тела - тройной прыжок с двух ног с разбега. Данные умения являются следствием проявления скоростно-силовых способностей, которые характеризуются усилиями взрывного типа: способностью к быстрой скорости развития максимума в скорости передвижения, способностью финального усилия в доли секунды, способностью поддерживать рабочее усилие в процессе прыжков [10].

В скоростно-силовых упражнениях, когда время выполнения движения очень коротко, повышение максимальной величины силы может не привести к улучшению результата. Установлено, что у квалифицированного спортсмена не только высокий уровень проявления силы, но и максимальная величина силы достигается за более короткий промежуток времени, чем у новичка в спорте [20].

Развитие скоростного компонента «взрывной силы» возможно лишь при совершенстве межмышечной координации, которая совершенствуется при выполнении упражнений с соревновательной или превышающей ее скоростью при оптимальных отягощениях (сопротивлениях). При увеличении отягощений (сопротивлений) выше соревновательных совершенствуется силовой компонент.

При этом добиться существенного улучшения скоростно-силовых качеств «взрывной силы» можно только, используя околопредельные (90 % от доступных спортсмену) и предельные по усилиям по скорости сокращения мышц упражнения [13].

Специальные скоростно-силовые качества у спортсменов высокого класса развиваются только в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений, так считает А. П. Матвеев. При проявлении скоростно-силовых качеств преодолевающие сопротивления мышечные усилия приводят к максимальному для каждого случая ускорению движения, абсолютно максимальных величин сила и скорость не достигают, но сила всегда больше преодолеваемого сопротивления, а скорость всегда максимальна для каждого упражнения [10].

По мнению Т. М. Панкратович, скоростно-силовое направление подготовки решает задачу увеличения скоростной силы на основе смешанного режима тренировки. Характер тренировочных упражнений, преследующих своей целью развитие скоростно-силовых качеств, предполагает регуляцию напряжения мышц в преодолевающем и уступающем режимах работы.

Специальные скоростно-силовые упражнения регионального характера (с участием до 60 процентов мышечной массы) выполняются максимально быстро при преодолении веса собственного тела, а также с внешним отягощением (сопротивлением) не более 80 процентов от максимального. Наибольшая мощность с сохранением полной амплитуды суставных движений достигается в этих упражнениях при отягощении (сопротивлении) 50-75 процентов от максимального.

Повышение степени проявления скоростно-силовой подготовленности при выполнении спортивного упражнения, которое заключается в преодолении значительного внешнего соревновательного сопротивления при максимально быстрых движениях, основано на применении в подготовке спортсменов высокого класса глобальных по воздействию на мышечные массивы упражнений с задействованием свыше 60 процентов мышечной массы [8].

1. Барангулова Т. Рабочая программа по национальным видам спорта «Северное многоборье» / Т. Барангулова. - Яр-Сале, 2017. - 27 с.

2. Жернаков А.В. Образовательная программа по физической культуре «Национальные виды спорта» / А.В. Жернаков. - Салехард, 2018. - 42 с.

3. Зуев В.Н. Северное многоборье: монография / В.Н. Зуев. - Тюмень: Вектор Бук, 2003. - 280 с.

4. Клименко В. Специальные упражнения для мышц туловища / В.Клименко // Легкая атлетика. - 2015. - № 5-6. - С. 16.
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. - Москва: Советский спорт, 2007. - 404 с.
6. Новгородов В.В. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по дисциплине «Северное многоборье» / В.В. Новгородов. - Тикси, 2016. - 37 с.
7. Прохоренко В.В. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Прохоренко, С.Г. Дзержинский, Л.Б. Дзержинская. - Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. - 64 с.
8. Кузнецова З.В. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам нацональной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. - Краснодар. - 2020. - С. 862-869.
9. Современные методы диагностики межпредметных связей / О.М. Матвеева, И.С. Матвеева, Л.А. Матвеева, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 9 (163). - С. 200-203.
10. Современные модели межпредметных связей / О.М. Матвеева, И.С. Матвеева, Л.А. Матвеева, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 9 (163). - С. 203-207.
11. Тихонова И.В. Современные технологии обучения и пути их реализации / И.В. Тихонова, К.С. Пигида, И.И. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. - 2020. - № 66-4. - С. 269-272.
12. Цыганкова О.В. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов- тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки / О.В. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С. 431-435.
13. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов - Москва : Спорт, 2019. - 656 с.
14. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Северное многоборье" : приказ Министерства спорта РФ от 5 ноября 2019 г. N 897 ". - URL: <https://rg.ru/2019/12/12/minsport-prikaz897-site-dok.html/>
15. Мониторинг физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций города Сургута / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Н. Н. Нацаренус, И. М. Гельфанд // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2021. - № 2 (192). - С. 292-296.
16. Черкасов В.В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения норм комплекса «Готов к труду и обороне» / В.В. Черкасов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2020. - Т 5, № 3. - С. 14-19
- Жернаков А.В. Образовательная программа по физической культуре «Национальные виды спорта» / А.В. Жернаков. - Салехард, 2018. - 42 с.
17. Зуев В.Н. Северное многоборье: монография / В.Н. Зуев. - Тюмень: Вектор Бук, 2003. - 280 с.
18. Клименко В. Специальные упражнения для мышц туловища / В. Клименко // Легкая атлетика. - 2015. - № 5-6. - С. 16.
19. Колунин Е.Т. Промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процессе начальной подготовки футболистов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 78-82.
20. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. - Москва: Советский спорт, 2007. - 404 с.
21. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6-8.
22. Прохоренко В.В. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Прохоренко, С.Г. Дзержинский, Л.Б. Дзержинская. - Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. - 64 с.
23. Жолдак, В. И. Управление в сфере физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, В. Н. Зуев. — Москва, 2000;
24. Иванов В.Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации / В.Д. Иванов, М.Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019 - Т.4, №2 - С. 122-127.

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/kurovaya-rabota/339122>