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/346219

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 5
1.1 Цели и задачи начальной подготовки в дзюдо 5
1.2 Анатомо- физиологические особенности юных дзюдоистов 10- 11 лет. 8
1.3 Характеристика общих принципов, содержания и организации тренировочного процесса в дзюдо 12
ГЛАВА 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 18
2.1 Основное понятие о броске в дзюдо 18
2.2 Конспект занятия по обучению броска через плечо 22
Заключение 26
Список используемой литературы 28

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако на этом этапе подготовки имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, в виду отставания в развитии отдельных вегетативных функций организма.
Основная цель занятий - подтверждение выбора спортивной специализации - борьба дзюдо, а также овладение основами техники на этапе начальной подготовки [3]. Основной целью этого этапа является улучшение здоровья и физического развития подростков. Постепенный переход к целенаправленным тренировкам по выбранному виду спорта.
Дети в возрасте 11-13 лет в основном занимаются в начальных группах ДЮСШ и ДЮСШ, причем подготовительный этап начинается раньше (7-10 лет). Для этого периода, как и для других периодов развития, характерны гетерохрония и гармония в развитии организма. В то же время это период относительно спокойного формирования органов и совершенствования различных функций организма [14], [15].
Основными методами выполнения с юными дзюдоистками являются: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.
При планировании тренировочного процесса, используемого тренерами, основными мероприятиями на данном этапе являются:
1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самоударов (кувырки, повороты и т.п.);
4. прыжки;
5. метание (спортивный инвентарь, набивные, теннисные мячи и т.п.);
6. скоростная тренировка (в виде индивидуальных и комплексных);
7. гимнастические упражнения на увеличение силы и скорости;
8. изучение боевых приемов дзюдо обязательной программы технико-тактических комплексов;
9. Комплекс упражнений для индивидуальной тренировки.
Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов является ранняя специализация и организованная подготовка [3].
Нагрузочно-лимитирующими факторами являются такие показатели: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; отсутствие крупной моторики и способностей [7].
На начальном этапе подготовки необходимо включить комплексный комплекс специальных тренировочных упражнений, аналогичных выбранному виду спорта. Кроме того, воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, важных для борьбы дзюдоистов.
Многие физические черты наиболее устойчивы у девочек 10-11 лет. Это начальная спортивная подготовка по юношеской борьбе дзюдо. С этой точки зрения этап начальной подготовки является одним из

важнейших этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается фундамент для дальнейшего овладения навыками дзюдо и осуществляется дальнейший отбор видов спорта. На данном этапе нецелесообразно учитывать период подготовки (тренировки, соревнования и т.п.), поскольку сам этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки дзюдоистов.
Таким образом, особенности обучения двигательным навыкам юных дзюдоистов должны разрабатываться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С начала занятий необходимо осваивать основы общей техники упражнений, а не отдельных ее частей. Обучение основам технологии рекомендуется проводить в комфортной обстановке. При этом процесс обучения должен быть концентрированным, без длительных пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.
В целом на обучение каждому техническому действию или их комбинации следует выделить около 15-25 уроков (по 30-35 минут каждое). Эффективность занятий физическими упражнениями напрямую зависит от уровня развития физических качеств детей и подростков. На ранних этапах занятий дзюдо использование крупнообъемных упражнений, направленных на развитие скорости и силы, способствует формированию и укреплению двигательных навыков [14]. Игровая форма обучения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно проводить начальную подготовку юных дзюдоистов.
На начальном этапе подготовки контроль используется для определения степени достижения цели и поставленных задач. Он должен быть комплексным, регулярным и своевременным, основанным на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, для оценки выполнения обязательной программы и сдачи экзаменационных испытаний на соответствующую «кю» - разряд. По замечаниям В.Г. Никитушкина, В.И. Шпановой, контроль эффективности физической подготовки осуществляется с помощью специальных пересчетных нормативов по годам, которые показывают тесты, характеризующие уровень развития физических качеств [9]. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - скоростная проверка; следующий день - испытание на силу и выносливость.
На начальном этапе подготовки значительно увеличивается количество соревновательных упражнений. На этом этапе особый упор делается на игровые соревновательные методы. На начальном этапе подготовки рекомендуется использовать контрольные соревнования в виде контрольно-переводных тестов. На этом этапе юные дзюдоисты должны соревноваться на татами. Поскольку спортсмены не участвуют в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в ходе обязательной программы. Для этого может быть предложен дифференцированный взгляд на качество соответствия нормативным требованиям при проверке на право ношения пояса определенного цвета.
Начинающих дзюдоисток во время соревнований необходимо нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности таких как, мужество, инициативность, смелость, коллективизм, дружелюбие по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с соперницам.

1.2 Анатомо- физиологические особенности юных дзюдоистов 10- 11 лет

Каждая возрастная группа детей характеризуется строением и функциями систем организма, психологическими особенностями, уход за ними необходим для рационального физического воспитания. Информация о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы включается в организацию учебно-тренировочной деятельности.
Тело детей и подростков во многом отличается от тела взрослых, потому что они постоянно растут и развиваются. У мальчиков в 13-14 лет отмечается подростковый возраст. С физиологической точки зрения этот возрастной период — начало полового созревания — характеризуется перестройкой и регуляцией функций всех элементов опорно-двигательного аппарата, интенсивностью обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Отличительными признаками также являются: повышенная интенсивность роста, усиленный обмен веществ, повышенное потребление кислорода, интенсивная деятельность желез внутренней секреции [2].
Важные показатели физического развития: рост (длина тела) и вес (масса тела). Наибольший их рост происходит в подростковом возрасте. В течение года рост увеличивается на 6-7, даже 10 см, причем резкое увеличение роста наблюдается с 12 лет, а веса - с 13 лет. Это подтверждают и средние данные, которые составляют 155-161 см, а типичная для этого роста масса тела 47-50 кг. Следует отметить, что масса тела

увеличивается одновременно с ростом, но ее увеличение отстает . В этом возрасте костная система находится в состоянии ускоренного развития в подростковом возрасте. Наиболее интенсивно удлиняются трубчатые кости верхних и нижних конечностей, поэтому характерным признаком подростка являются длинные тонкие ноги. Вместе с ростом увеличивается и масса тела, но ее увеличение отстает от максимального прироста роста. Процесс окостенения продолжается, а микростроение опорно-двигательного аппарата еще не достигло взрослого уровня. В возрасте 14-15 лет изменяется позвоночник, основная часть тела [17].

К этому возрасту формируются новые точки окостенения в виде пластинок, которые к 20 годам срастаются с телом позвонка. Завершается формирование искривления поясничным сгибанием – в зрелом возрасте полное сращение костных эпифизарных дисков с телом позвонка занимает от 15 до 24 лет. Эластические связки и недоразвитая мускулатура делают позвоночник подростка подвижным и гибким, что может привести к различным деформациям позвоночника. Рост груди продолжается во взрослом возрасте, особенно в период полового созревания. В 12-13 лет окружность грудной клетки мальчиков составляет 67-73,2 см. Следует соблюдать особую осторожность при прыжках с высоты на твердую поверхность, чтобы избежать вывиха и последующего смещения сухожилий [8].

Таким образом, несмотря на то, что большинство костей скелета имеют зоны окостенения, процесс его формирования (сочетание зон первичной и вторичной окостенения) в первые месяцы внутриутробного развития завершается только в возрасте 25 лет. Подростковый возраст характеризуется высокими темпами роста мышечной массы. В 12 лет отношение мышечной массы к массе тела составляет около 30%. В этот период происходит ускорение роста мышечной ткани как за счет фибрилляции, так и за счет образования соединительной ткани. Именно в это время происходила важнейшая дифференциация мышцы как органа и развитие ее структурных элементов. Скелетный компонент мышцы начинает преобладать над мышечной тканью. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное вмешательство. Каждая мышца или группа мышц развивается по-разному. Мышцы ног имеют более высокую скорость роста, чем мышцы рук. Мышцы-разгибатели работают быстрее, чем мышцы-сгибатели. Эти мышцы, которые раньше начинают работать и быстрее нагружаются, быстрее набирают вес [8]. Увеличение мышечной массы происходит за счет увеличения толщины и длины мышц. У подростков 12-14 лет большая часть мышц укреплена всевозможными соединительными структурами. С возрастом изменяются количество мышечных волокон, соотношение соединительного и мышечного компонентов, увеличение физиологического и анатомического диаметра, микроструктура и химический состав мышц. Это связано со значительным повышением силовых показателей у подростков и созданием благоприятных условий для развития мышечной силы.

1. Аванесян, Г.М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян. – М.: Моск.ун-т потребкооперации , 2003. – 278 с.
2. Айзман, Р.И. Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10-14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович // Физиология человека. – Т. 20. – 1994. – №3. – С. 136-143.
3. Аккуин, Д.Ю. Направленность интереса юных борцов в учебно--тренировочном процессе: сб. материалов науч.-практ. конф. / Д.Ю. Аккуин; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – 328 с.
4. Акопян, А.О. Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
6. Ерегина, С.В. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Крищук С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 368с.
7. Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 10-12.
8. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки // Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос. 1994. – 368 с.
9. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: Кано Дзигоро. Научно-методический сборник под редакцией А.М. Горбылёва. – М.: Известия УД П РФ, 2008. – В. 1. – С. 118-173.
10. Каплин, В.Н. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров:

Метод. рекомендации / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин. – М.: Госкомспорт, 1990. – 22 с.
11. Катуков, Ю.В. Как проводить спортивный отбор: Методические рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алябин, А.В. Алябин. Челябинск: ГИФК, 1987. – 17с.
12. Коблев, Я.К. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Черминт. – М.: Спортивная борьба, 1979. – 151 с.
13. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А. Козлов. – Красноярск: БУКВА, 2004. – 213 с.
14. Косоротов, С.А. Каноны дзюдо / С.А. Косоротов, А.Д. Арабаджиев. – М.: Будо-Спорт, 2007. – 128с.
15. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Левицкий. – СПб, 2003. – 50 с.
16. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
17. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
18. Никитушкин, В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, В. И. Шпанов /Дис.... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 88 с.
19. Паринова, Т.В. Развитие физических качеств юных дзюдоистов на начальном этапе многолетней подготовки в ДЮСШ №3 Бийска // Известия Бийского отделения Русского географического общества. Вып. 33. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – С. 194-197.
20. Плотников, В.И. Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки / В.И. Плотников // Материалы Всеросс. науч. практ. конф. – Красноярск, 2004. – С. 53- 55.

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/346219