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/kurosovaya-rabota/353032>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ 5

1.1. Классификация двигательного качества «скоростные способности» и их значение в спортивных единоборствах 5

1.2. Психологическая и педагогическая характеристика девочек подросткового возраста 10

1.3. Физиологическое развитие девочек подросткового возраста 12

1.4. Методика развития скоростных способностей у женщин, занимающихся вольной борьбой 14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 23

Скоростные способности представляют собой функциональные качества, способствующие тому, чтобы выполнить определённые двигательные действия в максимально сжатые сроки. Скоростные способности характеризуется следующими параметрами:

- 1) временем двигательной реакции,
- 2) скоростью одиночного движения,
- 3) частотой движений.

При этом следует отметить, что между основными составляющими скоростных способностей не всегда отмечается прямая взаимосвязь: при высокой частоте движений возможна, например, невысокая скорость одиночных движений [14].

На скоростные способности оказывают воздействие подвижность нервных процессов, особенности управления координационной деятельностью мышц со стороны нервной системы, а также строением и составом мышц.

Деятельность по развитию скоростных способностей представляет собой по сути работу, направленную на развитие умений быстро выполнять определённые действия. Ещё в давние времена было установлено, что наиболее эффективными упражнениями для развития скоростных качеств являются бег на короткие дистанции и прыжки. При этом хорошую результативность обеспечивают систематические стартовые ускорения, бег на короткие отрезки [6].

Следует отметить, что развитие скоростных качеств неодинаково в разные возрастные периоды.

Наибольший ежегодный прирост в повышении максимальной частоты движений отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В дальнейшем возможности не так эффективны.

В различных источниках научной литературы представлены разнообразные определения скоростных способностей. Нами отмечены три определения, которые, по нашему убеждению. Наиболее целесообразно использовать при характеристике рассматриваемого качества.

Скоростные способности представляют собой умение совершать двигательные действия в минимальное время. Согласно другому определению, скоростными способностями являются функциональными возможностями организма совершать действия как можно быстрее. Помимо этого, скоростные способности определяют возможность человеческого организма своевременно реагировать на внешние раздражители. Скорость имеет количественные характеристики. В их числе время скрытого периода двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений в единицу времени и производная от этих показателей - скорость передвижения в пространстве. В практике физической культуры и спорта скоростные способности реализуются в таком физическом качестве, как скорость [9].

По сравнению с остальными физическими качествами скорость является наиболее сложнотренируемым качеством. Так, в результате многолетних занятий спринтерским бегом прирост максимальной скорости возможен лишь на 13 - 19%. Это связано с тем, что за развитие скоростных способностей отвечают врождённые свойства мышц, осуществляющие их сокращение.

В различных видах спорта скоростные способности имеют огромное значение. Самую большую роль скоростные способности играют в таком виде спорта, как лёгкая атлетика. Скоростные качества при

выполнении определённых физических упражнений связаны также и с другими характеристиками: телосложением, техникой выполнения, гибкостью, координацией, силой. В связи с этим скорость может быть увеличена посредством развития и вышеперечисленных качеств [2].

С целью развития скоростных способностей эффективным является использование таких средств, как бег под уклон, спринтерский бег, а также спортивные игры. Различные упражнения для развития скоростных качеств выполняются с высокой интенсивностью.

Большое значение в развитии скоростных качеств имеет соотношение так называемых «быстрых» и «медленных» мышечных волокон. «Быстрые» (или белые) волокна служат для развития максимально высокой скорости. «Медленные» (красные) волокна предназначены к работе на выносливость, так как позволяют осуществлять работу в длительном режиме на невысокой скорости [13].

Энергетическое обеспечение «быстрых» мышечных волокон осуществляется за счёт анаэробных процессов. Обеспечение энергией «медленных» волокон связано с аэробными процессами. В связи с этим в «медленных» волокнах более количество капилляров, количество миоглобина также выше. Окислительные ферменты обладают большей активностью.

Несмотря на то что на развитие скоростных способностей оказывают влияние прежде всего генетически обусловленные анатомические и физиологические особенности, такое физическое качество, как выносливость, может эффективно развиваться [4].

Принимая во внимание высокую значимость природных анатомо-физиологических способностей. Нельзя не рассматривать также факторы внешней среды как существенные детерминанты развития скоростных способностей.

Тренеры по различным видам спорта, а также педагоги по физической культуре при развитии скоростных способностей детей должны учитывать, что в различные возрастные периоды развитие этих способностей неодинаково. По данным А.Б. Муллева (2016) наблюдаются следующие возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

С 10-12 лет осуществляется быстрое развитие организма, что обусловлено с перестройкой всего организма, изменением гормонального баланса при переходе на подростковый этап развития. На начальных этапах данного периода скоростные способности начинают стремительно возрастать. У девочек интенсивное увеличение скоростных способностей продолжается до наступления менструаций, в 12 – 14 лет. У мальчиков развитие происходит медленнее и наиболее активно скоростные способности развиваются в возрасте 15 – 16 лет.

Таким образом, развитие скоростных способностей определяется совокупностью основных факторов:

1. Анатомо-физиологическими и психологическими особенностями организма
2. Возрастной периодизацией
3. Внешними условиями.

В многочисленных исследованиях отмечается, что максимально возможная скорость определяется не только скоростными способностями, но также такими факторами, как развитие гибкости, динамической силы, координацией, техникой выполнения. Соответственно, скоростные способности являются комплексным качеством [1].

Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, относятся к работе с максимальной мощностью. Как правило, выполнение одного упражнения на развитие скорости не превышает 25 с. Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдается.

Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Таким образом, если существует необходимость повышения скорости в определённом виде физической работы, необходимо тренировать именно эти действия.

В спорте, физической культуре, а также некоторых иных видах физической нагрузки скоростные способности реализуются в следующих видах деятельности:

- а) ациклический – взрывное усилие осуществляется однократно;
- б) стартовый разгон – увеличение скорости происходит постепенно и в итоге достигает максимума;
- в) дистанционный – максимально возможная скорость поддерживается определённое время;
- г) смешанный – состоит из всех вышеперечисленных способов деятельности [3].

1. Айзман Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. - Москва: КНОРУС, 2017. - 404 с.
2. Антропометрический контроль физического развития студентов: учеб.-метод. пособие / Е.Д. Грязева и

[др.]; под ред. М.В. Грязева. Тула: Издво ТулГУ, 2011. - 28 с.

3. Артемов М.А. Основные задачи учебно-тренировочного процесса // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1989. - 22-24 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 254-349 с.
5. Галковский Н.М., Техника вольной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник, - М., 1984. - 42-43 с.
6. Герц А.Н. Планирование тренировки // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1973. - 6-8с
7. Гулгенов Ц.Б., Сагалеев А.С., Балдаев К.В. Тренировка борцов вольного стиля. - У-У.: Издательство БГУ, 2001. - 104с.
8. Дорохов Р.Н., Губа В.П.- Спортивная морфология. - М.: СпортАкадемПресс.- 2012. - 182 с.
9. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций). - Ижевск: УдГУ, 2010. - 196 с.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте . - 2013. - 320 с.
11. Ильин В.Г. Форма и организация тренировки//Спортивная борьба: Ежегодник, 1986. - 23-25 с.
12. Колесниченко В.А. Механогенез синдромов перенапряжения у спортсменов / В.А. Колесниченко, А.И. Продан, А.А. Тяжелов // Травматология и ортопедия России. - 2009. - № 1. - С. 37-44.
13. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных организациях. - М., 2014. - 344 с.
14. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
15. Луговцова Е. И. Психология формирования здорового образа жизни школьников . - Минск, 2016. — 208 с.
16. Медведь А.В., Кочурко Е.Н. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Физкультура и спорт, 1985. - 214с.
17. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО Люберцы, 2016. - 328 с.
18. Невредитов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М: ФОН.-1997.-59с
19. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред.С. Д. Неверковича. - М. : Физкультура и спорт, 2018. - 528 с.
20. Подливаев Б.А., Концепция подготовки борцов высокого класса / Б.А. Подливаев // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: Материалы научно-практической конференции ФИЛА.- М.: Русь-Олимп, 2010.- 136 с.
21. Подпалько С. Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо ВТФ : метод. реком. к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и 80 спортивных клубов / С. Л. Подпалько. - М., 2007. - 25 с.
22. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура / А. А. Кузнецов, М. В. Рыжаков, А. М. Кондаков. - М.: Просвещение, 2010. - 64 с.
23. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б., Женская вольная борьба. - У-У.: Издательство БГУ, 1996. - 43с.
24. Серова Е.И. Критерии дифференцированного подхода к тактической подготовке борцов-женщин / Е.И. Серова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 34 (56) – 2012. – 42-47 с.
25. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
26. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с.
27. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011.-368с
28. Шашурин А.В. Физическая подготовка /А.В. Шашурин. - М.: Физкультура и спорт, 2013 – 403 с.
29. Юшков О.П. Вольная борьба// Спортивная борьба: Ежегодник, М.,1988. -С.191-192.

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/353032>