

*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/353080>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы скоростно-силовой подготовки в мини-футболе 5

1.1. Особенности подготовки в мини-футболе 5

1.2. Понятие о скоростно-силовой подготовке 7

Глава 2. Опыт-экспериментальная работа по совершенствованию различных аспектов скоростно-силовой подготовки в мини-футболе 12

2.1. Диагностика скоростно-силовой подготовки футболистов 10-11 лет 12

2.2. Разработка комплекса упражнений с отягощениями с целью совершенствования скоростно-силовой подготовки в мини-футболе 14

2.3. Оценка эффективности и результативности разработанного комплекса 16

Заключение 18

Список использованных источников 20

Приложения 23

Подготовка игроков 10-11 лет в мини-футболе обладают определёнными особенностями. В частности, в секторе физической подготовки учащийся должен выполнять организующие и общеразвивающие упражнения; ходьбу; беговые, прыжковые, акробатические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для координации движений; упражнения для развития мышц стопы; участвовать в подвижных играх, содержание которых усложняется с каждым следующим учебным годом. Техническая подготовка в 10-11 лет в ходе обучения мини-футболу предусматривает овладение учащимися базовых двигательных действий: передвижение, бега с изменением направления и скорости движения. Кроме того, предусматривается овладение базовых технических элементов работы с мячом:

1. умение наносить удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, ударов после остановки и ведения мяча;
2. умение останавливать катящийся и опускающийся мяч;
3. умение вести мяч носком.

В 10-11 лет техника двигательных действий усложняется и разнообразится, в частности, учащиеся учатся бегу с изменением направления и скоростью движения, прыжковым толчком обеих ног, поворотам переступанием на месте и в движении, изучают новые и совершенствуют освоенные техники ударов по мячу. Сочетание физической и технической подготовки позволяет ввести в процесс тактическую подготовку, в котором сочетаются полученные учащимися качества и умения, в частности, в выполнении индивидуальных действий без мяча: «открывание» и «закрывание» игрока, изучение технических приемов игры, моделирование игровых ситуаций, взаимодействие с партнерами в игре и др.

В этом возрасте физическая подготовка дополняется проведением эстафет с элементами бега и прыжков, эстафет с элементами мини-мини-футбола.

В технической подготовке совершенствуются уже изученные двигательные действия и изучаются новые, в частности:

1. бег приставным шагом;
2. остановки выпадом и прыжком;
3. прыжки с разбега;
4. бег с прыжками, остановками, поворотами;
5. техники остановки, ведения, отъема, вбрасывания мяча и ударов по мячу и т.п.

Освоение новых двигательных действий является основой для усложнения тактической подготовки, в которой ученики учатся «открываться» и «закрывать» с целью получения мяча, передавать мяч в ноги и на удар партнеру, изучают технические приемы в игре, простейшие комбинации во время начального, угловых ударов и вбрасывания мяча из-за боковой линии и др. Следовательно, успешность в освоении технических и тактических приемов игры, эффективность и рациональность поведения учащихся в игре зависят от физической подготовленности и овладение ими основных двигательных действий. Поэтому

обеспечение единства этих компонентов во время занятий с мини-футболом как предпосылка повышения эффективности обучения является важной научно-практической проблемой. Подход к ее решению должен учитывать психофизиологические особенности младшего школьного возраста, опираться на эффективные методики технической, физической и тактической подготовки, стимулирования к самостоятельным занятиям и познавательной деятельности.

Построение плана обучения двигательным действиям и физической подготовке детей 10-11 лет должно происходить с учетом возрастных особенностей учащихся и ориентации на личность каждого ребенка. Вследствие быстрого развития большинства двигательных способностей и функциональных систем организма этот возраст сопровождается интенсивным развитием таких физических качеств, как ловкость и скорость; кроме того, необходимо учитывать, что именно в возрасте 10-11 лет формируются жизненно важные двигательные действия. Поэтому основой физического воспитания становится развитие основных двигательных действий через подвижные и народные игры.

В течение учебного процесса с детьми 10-11 лет наблюдается развитие результативности физических упражнений повышенной координационной сложности из видов спорта, которые входят в образовательные программы. Кроме того, в этом же возрасте интенсивно развивается биодинамика движений – закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания, поэтому его следует рассматривать как один из самых благоприятных и важных периодов жизни для развития координационных и двигательных умений.

## 1.2. Понятие о скоростно-силовой подготовке

Скоростно-силовая подготовка представляет собой функциональные качества, способствующие тому, чтобы выполнить определённые двигательные действия в максимально сжатые сроки. Она характеризуется следующими параметрами:

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

При этом следует отметить, что между основными составляющими скоростно-силовой подготовки не всегда отмечается прямая взаимосвязь: при высокой частоте движений возможна, например, невысокая скорость одиночных движений.

На быстроту оказывают воздействие подвижность нервных процессов, особенности управления координационной деятельностью мышц со стороны нервной системы, а также строением и составом мышц. Деятельность по развитию скоростно-силовой подготовки 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 скоростно-силовой подготовки являются бег на короткие дистанции и прыжки. При этом хорошую результативность обеспечивают систематические стартовые ускорения, бег на короткие отрезки [17].

Следует отметить, что развитие скоростно-силовой подготовки неодинаково в разные возрастные периоды. Наибольший ежегодный прирост в повышении максимальной частоты движений отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 10 до 12 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.

Скоростно-силовая подготовка представляет собой умение совершать двигательные действия в минимальное время. Согласно другому определению, быстротой являются функциональные возможности организма совершать действия как можно быстрее. Помимо этого, скоростно-силовая подготовка определяет возможность человеческого организма своевременно реагировать на внешние раздражители. Скоростно-силовая подготовка 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 скоростно-силовая подготовка [5].

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.

1. Волков, С. В. К вопросу особенностей тактического мышления мини-футболистов // Молодёжь Сибири - наука России. Материалы международной научно-практической конференции. Составитель: Т.А. Кравченко, Главный редактор: Забуга В.Ф.. 2015. С. 46-48.
2. Воробьева, Е. А. Динамика различных показателей работоспособности подростков. М., 2018. – 32 с.
3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учётом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 34-43.
4. Кожевников, В. С. Объективизация процесса отбора мини-футболистов при определении игрового амплуа // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием . Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. 2017. С. 147-149.
5. Козлов, Я. Е. и др. Влияние психологических качеств мини-футболиста на уровень тактической подготовки // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронежский государственный институт физической культуры. 2018. С. 128-134.
6. Котолупов, В. А. Особенности технико-тактических действий игроков разных амплуа в любительском мини-мини-футболе // ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА. 2018. С. 102-103.
7. Кудинов, А. А. и др. Техничко-тактическая подготовка юных мини-футболистов с учётом их игрового амплуа. - Волгоград, 2016. – 224 с.
8. Кузнецов, Р. Р. Спортивная ориентация юных мини-футболистов по игровым амплуа на основе морфологических параметров // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 91-95.
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
10. Луговцова Е. И. Психология формирования здорового образа жизни школьников . - Минск, 2016. — 208 с.
11. Мирошниченко, Е. В. Особенности подготовки спортсменов с различными амплуа на примере мини-мини-футбола // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, профессиональном и физкультурном образовании. Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет физической культуры. Ответственный редактор Е.В. Разова. 2016. С. 55-59
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО Люберцы, 2016. - 328 с.
13. Нгуен, А. Ту. Сравнительный анализ морфологических показателей у мини-футболистов // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. Сборник статей по материалам LXVII международной научно-практической конференции. 2018. С. 104-107.
14. Нифонтов, М. Ю. Психологические особенности развития квалифицированных мини-футболистов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 124-128.
15. Орлов, В. А. Совершенствование элементов техники владения мячом мини-футболистками 14-15 лет различного игрового амплуа // Наследие Чемпионата мира по мини-футболу 2018 г. Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теория и методика Мини-мини-футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». под общей ред. Жуковой О.В.. 2018. С. 73-91.
16. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред.С. Д. Неверковича. - М. : Физкультура и спорт, 2018. – 528 с.
17. Суворов, В. В. Шкала оценки эффективности игры крайних защитников 12 лет в мини-мини-футболе // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 3. С. 31-37.
18. Яковлев, А. Н. Особенности спортивного отбора в мини-мини-футболе в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью // Современный мини-футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 128-132.

*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/353080>