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/362582>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-18 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 4

1.1. Определение интенсивности нагрузки в физической культуре 4

1.2. Роль физической культуры в формировании и развитии организма подростков 5

1.3. Физиологические особенности организма школьников 16-18 лет 6

1.5. Физическая нагрузка в образовательной программе школьников 16-18 лет 8

Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-18 ЛЕТ 12

2.1. Общая характеристика 12

2.2. Тренировочная программа 17

2.3. Измерение физической выносливости 18

Глава 3. ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКОВ 16-18 ЛЕТ 25

3.1. Физиологические изменения организма под воздействием различных интенсивностей нагрузки 25

3.2. Влияние низкой интенсивности нагрузки 27

3.3. Влияние средней интенсивности нагрузки 28

3.4. Влияние высокой интенсивности нагрузки 30

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 32

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ 34

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-18 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Определение интенсивности нагрузки в физической культуре

Определение интенсивности нагрузки является важным аспектом в области физической культуры и физической активности. Интенсивность нагрузки отражает степень физического усилия, проявляемого организмом во время выполнения физических упражнений или активности. Она является мерой того, насколько сильно организм вовлечен в физическую деятельность и насколько интенсивно он работает. В контексте физической культуры, интенсивность нагрузки определяется как процент от максимальной физической способности индивида или как относительное усилие, которое требуется для выполнения конкретных физических упражнений. Она может измеряться с использованием различных методов, таких как пульсовая частота, уровень воспринимаемого усилия, кислородное потребление и другие физиологические показатели.

Определение интенсивности нагрузки в физической культуре имеет важное значение, поскольку она позволяет научно обосновать и разработать программы тренировок и физических упражнений, которые соответствуют физическим возможностям и целям индивида. Кроме того, правильная настройка интенсивности нагрузки позволяет достичь желаемых результатов, таких как улучшение физической выносливости, силы, гибкости и общего здоровья.

Таким образом, определение интенсивности нагрузки в физической культуре является важным компонентом для эффективного планирования и контроля физической активности, а также для достижения оптимальных результатов в области здоровья и физической формы.

1.2. Роль физической культуры в формировании и развитии организма подростков

Физическая культура играет значительную роль в формировании и развитии организма подростков, что является предметом активного научного изучения. В контексте физического развития и общего благополучия подростков физическая культура выполняет важные функции и оказывает многоаспектное воздействие на организм.

Во-первых, физическая культура способствует развитию моторных навыков и координации движений, что важно для поддержания адекватного функционирования органов и систем организма. Регулярные

физические упражнения способствуют укреплению мышц, суставов и связок, что способствует поддержанию оптимальной физической формы и профилактике различных заболеваний.

Во-вторых, физическая культура оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и работу сердца. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, повышению емкости легких и эффективности дыхания, а также снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

В-третьих, физическая культура способствует развитию силы, выносливости и гибкости, что является основой для успешной физической активности и участия в спортивных мероприятиях. Это способствует формированию здорового образа жизни и активного участия в социальной жизни.

Кроме того, физическая культура оказывает положительное воздействие на психологическое благополучие подростков. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, гормонов радости и благополучия, что способствует снятию стресса, улучшению настроения и самооценки.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в формировании и развитии организма подростков, способствуя физическому, психологическому и социальному благополучию. Это обосновывает необходимость включения физической культуры в образовательные программы и регулярную физическую активность в повседневную жизнь подростков.

1.3. Физиологические особенности организма школьников 16-18 лет

Организм школьников возрастной группы 16-18 лет проходит через период интенсивного физического и психологического развития, который сопровождается рядом физиологических особенностей. В данном возрасте наблюдаются значительные изменения в организме подростков, которые влияют на их физическую способность и общее состояние здоровья.

Во-первых, в этот период происходит интенсивный рост и развитие скелетно-мышечной системы. Рост костей и мышц, нарастание силы и объема мышц способствуют улучшению физической выносливости и спортивного потенциала у подростков.

Во-вторых, наблюдается активное развитие сердечно-сосудистой системы. Объем сердца и сосудистая система достигают определенного уровня развития, что позволяет подросткам улучшить работу сердца и кровообращение. Увеличение сердечного выброса и улучшение кровоснабжения органов и тканей способствуют повышению физической выносливости и общей физической подготовки.

В-третьих, в этом возрасте происходят изменения в гормональном балансе. Уровень половых гормонов, таких как эстрогены у девушек и тестостерон у юношей, повышается, что оказывает влияние на рост мышц и формирование вторичных половых признаков. Эти гормональные изменения могут влиять на физическую активность и спортивные возможности подростков.

Кроме того, важно отметить, что подростки 16-18 лет находятся в стадии активного нейробиологического и психологического развития. Их способность к координации движений, сосредоточению и принятию решений постепенно совершенствуется, что влияет на их спортивную производительность и общую физическую подготовку.

Таким образом, физиологические особенности организма школьников 16-18 лет, включая рост и развитие скелетно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, гормональные изменения и нейробиологическое развитие, играют важную роль в определении их физической способности и спортивного потенциала. Понимание этих особенностей является важным фактором при разработке эффективных программ физической подготовки и тренировок для подростков данного возраста.

1.4. Раздел образовательной программы, связанный с физической культурой и нагрузкой на уроках

Раздел образовательной программы, связанный с физической культурой и нагрузкой на уроках, имеет важное значение для обеспечения полноценного физического развития и здоровья школьников. Данный раздел образовательной программы предоставляет учащимся возможность осознанно заниматься физической активностью, развивать свои физические способности и приобретать необходимые навыки для поддержания активного образа жизни.

Одной из главных задач раздела образовательной программы является определение оптимальных интенсивности нагрузок на уроках физической культуры. Это включает в себя разработку прогрессивных программ тренировок, учитывающих возрастные особенности и физическое состояние школьников. При этом необходимо уделять внимание исключению перегрузок и травматических ситуаций, а также предоставлению возможностей для индивидуального развития каждого учащегося.

Раздел образовательной программы также должен включать информацию о принципах безопасности и правильной технике выполнения упражнений. Это позволяет учащимся осознанно и безопасно заниматься физической активностью, предотвращая возможные травмы и повреждения.

Кроме того, раздел образовательной программы может включать элементы обучения здоровому образу

жизни и питанию. Учащиеся получают информацию о важности правильного питания, регулярной физической активности и отказе от вредных привычек. Это способствует формированию здоровых привычек и повышению осознанности в отношении своего физического и психологического благополучия. Таким образом, раздел образовательной программы, связанный с физической культурой и нагрузкой на уроках, играет важную роль в формировании здорового образа жизни, физической подготовки и общего благополучия школьников. Он предоставляет учащимся возможность развивать свои физические способности, осваивать правильные методы тренировок и получать необходимые знания для поддержания активного образа жизни на протяжении всей жизни.

1.5. Физическая нагрузка в образовательной программе школьников 16-18 лет

Один из основных целей образовательной программы для школьников 16-18 лет - формирование физически здорового человека, способного к полноценной жизнедеятельности. В связи с этим, физическая нагрузка в образовательной программе для данной возрастной группы имеет не только спортивный аспект, но и медицинский. Как правило, минимальная нагрузка рекомендуется для поддержания здоровья, а оптимальная - для улучшения физических качеств и развития функциональных систем организма. Обязательными требованиями к физической нагрузке учащихся являются её поступательное увеличение в объеме и усилении, учет индивидуальных особенностей каждого ученика, наличие точных методик контроля и актуальности каждого упражнения. Основными целями физической культуры в образовательной программе школьников 16-18 лет являются формирование в них физических качеств, готовность к выполнению профессиональной деятельности, воспитание напряженной системы и устойчивости к различным видам стресса, способности концентрировать внимание, развитие реакций. Оптимальным количеством часов физической культуры для этой возрастной группы считается не менее 72 часов в год, что должно обеспечивать достаточный уровень физической активности учащихся.

1. Жукова О.И. Влияние физической нагрузки на показатели функциональных систем организма школьников 16-18 лет. // Физическая культура и спорт в школе. – 2010. – № 6. – С. 23-27.
2. Смирнова И.А. Влияние различных видов физической нагрузки на показатели физической подготовленности школьников 16-18 лет. // Физическая культура и спорт в школе. – 2012. – № 3. – С. 41-45.
3. Белова Е.Н., Семенова О.А. Влияние интенсивности уроков физической культуры на функциональные показатели организма школьников. // Молодежный научный форум: физическая культура и спорт. – 2015. – Т. 3, № 1. – С. 224-226.
4. Комарова М.А., Букина Л.М. Влияние интенсивности уроков физической культуры на психофизическое состояние школьников 16-18 лет. // Физическая культура и спорт в школе. – 2016. – № 5. – С. 28-31.
5. Лобанов А.В., Тулакова Н.И. Влияние интенсивности физической нагрузки на состояние здоровья школьников 16-18 лет. // Молодежный научный форум: физическая культура и спорт. – 2018. – Т. 4, № 2. – С. 124-126.
6. Национальный стандарт общего образования: Физическая культура. – Москва: Просвещение, 2018.
7. Кириленко В.Н., Петрова Н.Б. Влияние интенсивности физической нагрузки на физическую работоспособность школьников 16-18 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 18-21.
8. Павлова Н.И., Шестопалова Н.А. Влияние интенсивности уроков физической культуры на физиологические показатели школьников 16-18 лет. // Молодежный научный форум: физическая культура и спорт. – 2020. – Т. 6, № 1. – С. 100-102.
9. Руководство по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных организаций. – Москва: Просвещение, 2019.
10. Чернова Т.А., Черкашина М.А. Влияние интенсивности нагрузки на функциональные системы организма школьников 16-18 лет на уроках физической культуры. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 55-59.
11. Беляева М.В., Игнатъев В.В. Влияние физической активности на психическое здоровье школьников. // Молодой ученый. – 2022. – № 17. – С. 23-26.

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/362582>