

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/371018>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ ПРИНЦИПА ПОСТЕПЕННОГО НАРАЩИВАНИЯ РАЗВИВАЮЩЕ-ТЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ АДАПТИВНОГО СБАЛАНСИРОВАНИЯ ИХ ДИНАМИКИ 4

1.1. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействия адаптивного сбалансирования их динамики. Требование к его реализации в процессе физического воспитания 4

1.2. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок 6

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ 8

2.1. Методы, направленные на физическое воспитание быстроты 8

2.2. Методы воспитания скоростных способностей 11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 16

Физическое воспитание в системе образования традиционно предполагает ответственность за физическое развитие и физическую подготовку молодежи. Воспитание другого типа, разносторонне развитого человека – одна из актуальных задач успешного развития современного общества.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания школьников, должны соответствовать требованиям, принятым в определенном. Аналитический обзор теории, а также содержание научных исследований подтверждает, что уровень физической подготовки во многих аспектах находится в зависимости от того, насколько результативны в процессе формирования и развития физические качества в подростковом возрасте. Например, лыжную подготовку целесообразно относить к видам физической деятельности, в которых результат обусловлен преимущественно достаточным уровнем развития выносливости, поэтому это принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания представляет собой из первоочередных задач в системе лыжной подготовки школьников.

С учетом выше сказанного, следует сказать об актуальности проблемы, которая лежит в основе исследования «Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в ходе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики».

Объектом данного исследования является принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.

Предметом является особенности реализации принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.

Цель исследования – рассмотреть особенности принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.

Задачи исследования:

- рассмотреть принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействия адаптивного сбалансирования их динамики. Требование к его реализации в процессе физического воспитания;
- рассмотреть принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- определить методы, направленные на физическое воспитание такого качества, как быстрота;
- рассмотреть методы воспитания скоростных способностей.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования материалов исследования в рамках методической работы по физической культуре среди студентов вузов и ссузов.

Структура работы: введение, две главы, заключение и список литературы.

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ ПРИНЦИПА ПОСТЕПЕННОГО НАРАЩИВАНИЯ РАЗВИВАЮЩЕ-ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ АДАПТИВНОГО СБАЛАНСИРОВАНИЯ ИХ ДИНАМИКИ

1.1. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействия адаптивного сбалансирования их динамики. Требование к его реализации в структуре физического воспитания

Предложенный для анализа принцип определяет необходимость регулярного повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций посредством увеличения сложности заданий и повышения нагрузок.

Развитие прогрессирующих физических качеств может быть осуществлено исключительно в рамках систематического повышения требований к функциональному аспекту деятельности организма человека. В качестве основания работы механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, выступают приспособительные (адаптационные) функциональные преобразования в организме, которые являются своеобразной реакцией на физические нагрузки, которые превышают по своему размеру (интенсивности или длительности) те, которые для организма привычны [8, с. 112].

Необходимо выбрать оптимальную нагрузку, которая будет являться минимальной величиной интенсивности, которая может вызвать приспособительные трансформации в организме. Более существенное воздействие может стать причиной либо к перенапряжения, либо при непомерных требованиях к превышению физиологического потенциала, к сбою нормальной деятельности организма. [5, с. 166]

1. Апарина, М. В. Адаптивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Апарина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 29 (371). — С. 66-68. — URL: <https://moluch.ru/archive/371/82954/> (дата обращения: 13.06.2023).
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательной школы / В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2007. - 227 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
6. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
8. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В.Сермеева. — М., 1973.
9. Особенности адаптивного физического воспитания детей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://onlymama.ru/motornye-narusheniya/zmr/adaptivnoe-fizicheskoe-vozpitanie-detej/> (Дата обращения 13.06.2023).
10. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 1986.
11. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. -2-е изд., испр. и доп. — М., 1976.
12. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А.Ашмарина. — М., 1990.
13. Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б.Мейксона. — М., 1997.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2007. - 480 с.
15. Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - 2-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2021 - 86 с. ISBN 978-9850-569-520-3.

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/371018>