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/373902

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 5
1.1. Важность и значимость физподговки и ее консистенции в детском футболе 5
1.2. Влияние занятий футболом на уровень подготовки юных спортсменов, вопросы их социализации при этом 5
1.3. Теория методов воспитания молодого футболиста 10
ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ 15
2.1. Сущность физического качества молодого спортсмена 15
2.2. Проблемы возрастных ограничений детей, занимающихся футболом и способы их преодоления 18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 27

ВВЕДЕНИЕ

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложной и разнообразной моторики.
Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. Футболисты имеют правильное телосложение и высокие показатели физического развития: рост выше среднего, вес, соответствующий своим размерам, жизненная емкость легких и окружность грудной клетки, высокая амплитуда грудной клетки, крепость костей, хорошо развитая мускулатура, особенно грудная. нижняя конечность (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей относительно спины).
Актуальность нашего исследования заключается в том, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко снизилась двигательная активность людей и, что немаловажно, детей. Все это приводит к недостаточной физической активности, а, следовательно, и к заболеваниям. Спортивные секции позволяют повысить уровень физической подготовки и физического развития в целом. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложной и разнообразной моторики. Именно поэтому мы считаем столь актуальным изучение вопроса о влиянии занятий футболом в спортивной секции на уровень физического развития школьников. Целью нашего исследования явилась необходимость определить характер влияния занятий футболом на уровень физического развития школьников.
Также отметим тот аспект, что практически в любой стране мира футбол – вид спорта номер один, при это отметая те факты, что в некоторых странах развит весьма слабо, национальные команды проигрывают с разгромным счетом, но: тем не менее увидеть играющих мальчиков на отведенных площадках весьма возможно.
В процессе тренировок организм футболиста постепенно адаптируется к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшим усложнением их функций, особенно в состоянии спортивная форма. У тренированных футболистов высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. На высокий функциональный уровень организма указывают также их замедленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, а также относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.
Наряду с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует развитию волевых качеств, инициативы, умения быстро ориентироваться в обстановке, чувства коллективизма и т. д. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.
Объектом настоящей работы станет тренировки юных футболистов.
При работе использовалась литература, представляющая как современные тренировочные методики, так и

давних лет, которые продолжают нести ценность.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Важность и значимость физподговки и ее консистенции в детском футболе

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложной и разнообразной моторики.Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. Футболисты имеют правильное телосложение и высокие показатели физического развития: рост выше среднего, вес для габаритов, окружность легких и грудной клетки, большая амплитуда грудной клетки, крепость костей, хорошо развитая мускулатура, особенно грудная. . нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей относительно спины).Важность нашего исследования заключается в том, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов двигательная активность людей и, что немаловажно, детей резко снизилась. Все это приводит к недостаточной физической активности и, следовательно, к заболеваниям.

Мы можем видеть детей чуть ли не дошкольного возраста, интересы которых заключаются только в играх на смартфоне, приставке. Спортивные секции позволяют повысить уровень физической подготовки и физического развития в целом. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложной и разнообразной моторики. Именно поэтому мы считаем столь актуальным изучение вопроса о влиянии футбола на уровень физического развития студентов в спортивной секции. Целью нашего исследования было определить характер влияния занятий футболом на уровень физического развития студентов.

В ходе тренировочного процесса организм футболиста постепенно адаптируется к большим нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей органов, усложнением их функций, особенно в состоянии организма. спортивная форма. У тренированных футболистов высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная работа органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма свидетельствуют также их замедленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, а также относительно большие размеры сердца при большом ударном объеме. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких и др.

Наряду с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует развитию волевых качеств, инициативы, умения быстро ориентироваться в окружающей среде, чувства коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Развитие физических качеств студентов, занимающихся футболом, осуществляется с использованием различных методов: повторных, вариативных, интервальных, равномерных, темповых, контрольных, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, а также игровых и соревновательных [12].

1.2. Влияние занятий футболом на уровень подготовки юных спортсменов, вопросы их социализации при этом

Привлечение детей школьного возраста к регулярным занятиям спортом способствует не только дальнейшему росту спортивного мастерства, но и существенно формирует социальную адаптацию учащихся. Большинство детей, занимающихся спортом, имеют высокий уровень развития физических качеств и функциональных показателей. Детско-юношеский спорт формирует потенциал двигательной

активности, что позволит им в дальнейшем успешно реализовать свой потенциал в студенческом спорте [2].
Существенным фактором при отборе в спортивные секции являются функциональные показатели физической подготовленности, антропометрические данные и отсутствие патологических изменений в организме. Повышение адаптационно-регуляторного потенциала является одним из важных результатов занятий физической культурой и спортом в любом возрасте.
Специалисты считают, что занятия командными видами спорта позволяют целенаправленно формировать у детей школьного возраста психофизические и нравственные качества, умение строить межличностные отношения с тренерским составом и сверстниками. Исследования доказывают, что занятия футболом развивают координационные способности, скоростно-силовые качества и выносливость, при этом отмечается универсальность этого вида спорта в половозрастном отношении.
В связи с этим целью представленной работы явилась оценка уровня развития физических качеств, функциональных показателей и

1. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. /– М.: Советский спорт, 2018. – 152 с.
2. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков // Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 208–212.
3. Бойченко Б.Ф., Скоморохов Е.В. Возрастная динамика факторных структур на этапах отбора юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С.28-29.
4. .Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры. -2017.-№7.-С.14-16.
5. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х., / «Техническая и тактическая подготовка футболистов», Москва, 2016.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – / М., 1978. – 26 с.
7. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста/ А.В. Доронцев, А.А. Светлички-на // Человек. Спорт. Медицина. - 2020. - Т. 20., № 1. - С. 135-141.
8. Коломиец, А.П. Поэтапный подход к формированию координационных и скоростных способностей школьников с применением координационной лестницы // Наука-2020. - 2019. - № 3 (28). - С. 44-47.
9. Матвеев А. Г. Основы спортивной тренировки / -М. : Физкультура и спорт, 1978.
10. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы / А.А. Коник, В.Е. Дыбов, А.Н. Кулиничев, Н.А. Алексеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2020. - № 1. - С. 17-24.
11. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт. – 1991. - 192с.
12. Чичкова, М. А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно - сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. / М. А. Чичкова, А. А. Светличкина, М. А. Чичков // Астраханский медицинский журнал. -2020. - № 1 (15). - С. 28-35.
13. Влияние регулярных занятий футболом на уровень развития физических качеств и особенности социализации у школьников 11-12 летhttps://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-regulyarnyh-zanyatiy-futbolom-na-uroven-razvitiya-fizicheskih-kachestv-i-osobennosti-sotsializatsii-u-shkolnikov-11-12-let (дата обращения: 08.07.2023).
14. Стыценко, М. М. Использование занятий футболом на уровне физического развития школьников / М. М. Стыценко, Н. В. Бурова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2021. — № 3.1 (44.1). — С. 72-75. — URL: https://moluch.ru/young/archive/44/2481/ (дата обращения: 08.07.2023).
15. Conditioning for Strength and Human Performance / edited by T. Jeff Chandler, Lee E. Brown. - 3rd ed. - London : Taylor and Francis, 2018. - 692 p.

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/373902