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/384046

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3
Глава 1. Особенности развития выносливости 5
1.1 Общая характеристика выносливости 5
1.2 Физиологические основы выносливости 8
1.3 Средства и методы развития выносливости 12
Глава 2. Организация и методы исследования 20
2.1. Организация исследования 20
2.2. Методы исследования 20
Заключение 27
Список литературы 29

Актуальность исследования. Физическая культура является важнейшим фактором формирования активного образа жизни, способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. В системе физического воспитания юных бегунов физическое воспитание занимает ведущее положение. Бег – один из самых популярных и доступных видов спорта для всех возрастов, способствующий укреплению здоровья и совершенствованию двигательных навыков и навыков, необходимых для трудовой деятельности человека. Сегодня достижения современного мира в легкой атлетике настолько велики, что без систематической подготовки юных спортсменов невозможно ожидать не только высоких результатов, но и высоких результатов в взрослой жизни спортсменов [1].
Подготовка бегунов — одна из главных задач подготовки спортивного резерва и повышения статуса спорта в стране. Известно, что улучшение здоровья невозможно без развития высокого уровня выносливости. Вопрос повышения выносливости является одним из важнейших вопросов физического воспитания. Формирование выносливости должно способствовать значительному улучшению здоровья подрастающего поколения. И от того, насколько рационально решаются задачи обучения в раннем возрасте, ход начального развития навыков, уровень развития специальных физических качеств, во многом зависят дальнейший рост легкой атлетики, а также спортивно-технических результатов. Хотя он и распространен, он также используется особенно для бега на средние дистанции. Вопросом спортивной подготовки бегунов на средние дистанции занимались специалисты различных областей, в том числе педагоги, тренеры, врачи, физиологи, психологи [10,13,16].
Поэтому учёный Е.П. Ильин, А.В. Родионова, Е.Н. Гогунова, В.П. Лукьяненко и др. показали, что основы успешной деятельности закладываются в подростковом возрасте и достижения высоких спортивных результатов в зрелом возрасте. Также формируется мотивация, определяющая перспективы дальнейшего саморазвития. Современная возрастная физиология, биохимия и морфология накопили важные экспериментальные данные по конкретным проблемам развития физической выносливости. Также известно, что возраст от 17 до 18 лет благоприятен для развития скорости моторики. Однако в теории физического воспитания вопрос повышения выносливости в спортивных целях у юношей до конца не изучен.
Легкая атлетика — вид спорта, связанный с длительной работой кровообращения, где решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые характеристики общей и специфической выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. Высокий уровень общей и специальной подготовки немыслим для юных спортсменов в условиях недостаточного развития выносливости [11].
Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бегунов на дистанции 200 м.
Предмет исследования – средства и методы развития выносливости у бегунов 17-18 лет на дистанции 200 м.
Цель исследования – определить и обосновать эффективность применения средств и методов для развития выносливости у бегунов 17-18 лет.
Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научно - методическую литературу по теме исследования, изучить состояние проблемы.
2. Выявить динамику развития выносливости у бегунов 17-18 лет за период эксперимента.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития выносливости у бегунов 17-18 лет.

Глава 1. Особенности развития выносливости

1.1 Общая характеристика выносливости

В.Н. Прокофьева дает следующее определение выносливости: выносливость – это способность выполнять работу заданной интенсивности в течение определенного периода времени. Выносливость часто измеряется на основе индивидуальных результатов. Основным фактором, который одновременно ограничивает и влияет на производительность, является усталость [14].
Вас считают достаточно выносливым, если вы не утомляетесь слишком быстро или можете продолжать выполнять определенные задачи, будучи утомленным. Многие отечественные ученые работали над изучением проявлений выносливости при занятиях спортом. Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.И. Лях и др. Поэтому Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов понимает выносливость как «способность противостоять физическому утомлению при мышечной деятельности» [7].
Ученый Б.А. Ашмарин рассматривает выносливость как «единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, обеспечивающее длительную устойчивость к утомлению при механической работе» [3].
Физические качества, такие как выносливость, в той или иной степени необходимы во всех видах спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость напрямую определяет результат (бег на средние дистанции), а в других выносливость позволяет выполнять определенные тактические действия (например, спортивные игры). В-третьих, на первый взгляд, это упражнение, не требующее выносливости. Выносливость помогает выдерживать высокие тренировочные нагрузки в течение длительного времени и позволяет организму быстро восстанавливать силы между упражнениями (прыжками, спринтом и т. д.) [15].
Существует два основных типа выносливости, каждый из которых отвечает за разные группы мышц и разные виды деятельности. В зависимости от вида деятельности различают общую выносливость и специальную выносливость. Общей выносливостью считают физическую способность организма, направленную на выполнение неспецифических видов деятельности. Интенсивность упражнений нормальная и задействует преимущественно крупные и средние группы мышц. Этот тип определяет общий уровень работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности. Этот вид выносливости напрямую связан с аэробными возможностями организма, то есть способностью организма работать в комфортных условиях без образования кислородного долга и без вовлечения в работу мелких групп мышц [25].
Развитие общей выносливости носит комплексный характер. Эти сложные слова скрывают косвенное развитие результатов в других видах деятельности. Если вы сможете повысить уровень аэробной мощности в результате регулярного бега, это улучшение качества перенесется и на другие аэробные упражнения. То есть общая выносливость не имеет конкретной направленности, поэтому косвенно влиять на результаты плавания можно с помощью бега. В зависимости от количества мышц, задействованных в выполнении задания, различают также глобальную, региональную и локальную (при работе менее ¼ мышцы) выносливость [21].
Выносливость связана с задачами, которые вызывают наибольшее увеличение сердечно-сосудистой активности в организме. Местная работа делает метаболические изменения в организме менее выраженными. В процессе эксплуатации увеличивается доля анаэробных процессов. Локальная работа не связана с серьезными изменениями в общем состоянии организма, однако в работающих мышцах значительно истощаются энергетические запасы, что приводит к локальному утомлению мышц [24].
Чем более локализована мышечная деятельность, тем больше доля анаэробных процессов энергообеспечения, хотя объем выполняемой внешней физической активности остается прежним. Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, служит важной составляющей физического здоровья и, следовательно, является предпосылкой развития специфической выносливости [26].

Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество для выполнения определенных нагрузок в течение длительных периодов времени, характерное для конкретных видов спорта. Для этого типа выносливости характерны анаэробные нагрузки, то есть выполнение упражнений в течение длительного времени с формированием кислородной недостаточности. Анаэробная тренировка на выносливость важна для бегунов на короткие и средние дистанции, где важно поддерживать быстрый темп. Его можно развить, повторяя упражнения высокой интенсивности, что может сократить время восстановления. Примеры включают попеременный спринт с ускорением или спринт с сокращенным временем восстановления [28].

Сравнивая обычную и специальную выносливость, вы заметите, что в отличие от обычной выносливости, особая выносливость не дает никаких дополнительных эффектов при выполнении других видов деятельности. Специальная тренировка на выносливость развивает характерные качества конкретной дисциплины: бега, прыжков, метаний, толканий. Поэтому специальную выносливость разделяют на несколько видов [7]: 1) скоростная выносливость; 2) интенсивность скорости; 3) гребная выносливость; 4) Силовая выносливость.

Н. Г. Озолин считает, что скоростная выносливость проявляется в двигательной активности, когда человеку необходимо поддерживать максимальную скорость или темп движения. Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма [3].

Силовая выносливость по В.И. Лях относится к способности противостоять утомлению при мышечной деятельности, требующей значительного мышечного напряжения. Например, можно говорить о

1. Аблов, Е.М., Семенов Л.А. Мониторинг физического развития школьников г. Екатеринбурга [Текст] / Е. М. Аблов, Л. А. Семенов. – Екатеринбург, 2000. – 64 с.
2. Андрианов, В.В. Развитие выносливости в системе физической подготовки [Текст] / В.В. Андрианов.: учеб. – метод. пособие/ Ульяновск.: УВАУ ГА (И), 2012. – 50 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» [Текст] / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 233 с.
5. Бойко, Е.И. Время реакции человека [Текст] / Е.И. Бойко. - М.: Просвещение, 2004. - 23 с.
6. Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учебное пособие [Текст] / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонтов. – Екатеринбург: Издатель Г.П.Калинина, 2006. – 156 с.
7. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Просвещение, 2004. – 56 с.
8. Горб, В. Г. Педагогический мониторинг образовательного процесса [Текст] / В. Г. Горб. – М.: Педиатрия, 2002. – 145 с.
9. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений: учебное пособие [Текст] /В.П. Губа. - М.: Смоленск, 2014. -138 с.
10. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 382 с. 49.
11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. для студентов вузов [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.– М.: Академия, 2005. – 272 с.
12. Жилкин, А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с.
13. Захарова, В.В. Развитие выносливости у студентов 1-3 курсов, занимающихся на специализации «Легкая атлетика»: практикум [Текст] / В.В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – 46 с.
14. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости [Текст] / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 205 с.
15. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 35 с.
16. Коца, Я.М. Спортивная физиология: учеб. пособ. [Текст] / Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
17. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
18. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности

[Текст] / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
19. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография [Текст] / В. П. Лукьяненко. – М.: Сов. спорт, 2008. – 168 с.
20. Макарова, А.Н., Сириса П.З. Легкая атлетика: учебник [Текст] / А. Н. Макарова, П. З. Сириса и др. – М.: Просвещение, 1999. – 304 с.
21. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 165 с.
22. Набатниковой, М.Я. Основные упражнения подготовки юных спортсменов : учеб. пособ. [Текст] / М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 280 с.
23. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2005, 47-50 с.
24. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
25. Прокофьева, В.Н. Физиологическая характеристика мышечной деятельности [Текст] / В.Н. Прокофьева. – М.: Олимпия Пресс, 2005. –12 с.
26. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений [Текст] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – 4- е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с.
27. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / А.В. Родионов. – М., 2010, 60-77 с.
28. Филин, В.П. Теория методик юношеского спорта : учеб. пособ. [Текст] / В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 128 с.
29. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учеб. Пособие [Текст] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

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/384046