

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/kurosovaya-rabota/385072>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура (другое)

ВВЕДЕНИЕ 3

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7

1.1 Сущность понятия «скоростные способности» 7

1.2 Возрастные особенности развития скоростных способностей 10

1.3 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста 11

1.4 Теоретические характеристики особенностей развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста 13

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 17

2.1 Опыт педагогов-практиков в области развития скоростных способностей 17

2.2 Входная диагностика скоростных способностей 18

2.3 Разработка и реализация скоростных способностей 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 34

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 35

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Сущность понятия «скоростные способности»

Скоростные способности – это способности человека, позволяющие выполнять двигательные движения за короткий промежуток времени и основанные на скорости. Скорость, понимаемая как двигательное качество, — это способность человека совершать двигательные движения за минимальное время, в заданных условиях, с определенной частотой и импульсом. Многие эксперты расходятся во мнениях относительно скорости как качества двигателя. С точки зрения физиологии некоторые считают, что в основе развития скорости лежит подвижность нервно-мышечной системы, то есть подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что скорость является целостной двигательной характеристикой человека [5,18].

Скоростные способности делятся на две формы: сложные и базовые (скорость реакции, скорость одиночных движений, частота движений (темп)). Все двигательные реакции, вырабатываемые человеком, делятся на две группы. Простой - быстрый, заданный двигательным действием отклик на стандартный, заранее заданный сигнал (например, двигательное действие (пуск) происходит при стартовом выстреле пистолета).

Скорость можно определить по латентному (скрытому) периоду реакции, т. е. периоду от момента появления сигнала до момента начала движения (у взрослых он обычно не превышает 0,3 с).

Сложная - реакция, требующая немедленного выбора одного подходящего действия среди нескольких допустимых в сложившейся ситуации. Такие ситуации возникают в видах спорта, где происходят постоянные и резкие изменения ситуации (горные лыжи, единоборства) или где приходится реагировать на движущиеся объекты (шайбу, мяч). Скоростные способности характеризуются также временным интервалом, необходимым для одного движения. Частота или темп движения – это количество движений в единицу времени (количество беговых шагов за 10 секунд). В зависимости от вида спортивной деятельности скоростные способности проявляются в различных сочетаниях или в сочетании с другими физическими характеристиками и техническими действиями. При этом появляются сложные скоростные способности (скорость выполнения целостных двигательных движений, способность за короткое время увеличивать максимальную скорость и сохранять ее в течение длительного времени).

Для практики физического воспитания очень важно выполнение человеком комплексной двигательной деятельности, а не основных форм ее проявления. Эта скорость обусловлена уровнем развития быстроты, навыками владения действиями, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и т.

д., которые лишь косвенно определяют скорость человека [20].

Фаза начала ускорения определяет способность быстро достигать максимальной скорости (в среднем 5-6 секунд). Способность спортсмена сохранять достигнутую максимальную скорость в течение длительного периода времени называется скоростной выносливостью и определяется скоростью на дистанции.

Различные формы скорости и выражения скорости движения зависят от ряда факторов, в том числе:

- 1) Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена;
- 2) Морфологические особенности мышечной ткани, ее состав (т.е. соотношение быстрых и медленных волокон);
- 3) Мышечная сила;
- 4) способность быстро переводить мышцы из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетические резервы мышц (аденозинтрифосфат – АТФ и креатинфосфат – КТФ);
- 6) объем движений, т. е. степень подвижности сустава;
- 7) способность спортсмена координировать движения при выполнении скоростных заданий;
- 8) Биологические ритмы физической активности;
- 9) возрастные и половые характеристики;
- 10) Присущая человеку скорость.

С физиологической точки зрения существует пять стадий, на которых скорость влияет на скорость реакции вашего тела:

- 1) Возникновение раздражения рецепторов, участвующих в восприятии (зрительных, слуховых, тактильных и др.) сигналов внешней среды;
- 2) Передача возбуждения на центральную нервную систему;
- 3) передача сигнальной информации по нервным путям, анализ и формирование двигательных сигналов;
- 4) Передаёт сигналы от центральной нервной системы к мышцам;
- 5) Возбудимость мышц определяется механизмами действия [12].

Подвижность нервных процессов (переход из возбуждательного состояния в тормозное) влияет на максимальную частоту движений. Скорость, выраженная комплексной двигательной активностью, зависит от: частота нервно-мышечной стимуляции; скорости перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления; скорости чередования этих фаз; степени включения двигательных процессов и одновременной работы быстросокращающихся мышечных волокон.

С биохимической точки зрения на скорость движения зрачков влияет содержание аденозинтрифосфата, скорость его распада и ресинтеза. Происхождение ресинтеза АТФ при скоростных упражнениях объясняется механизмами креатинфосфата и гликолиза (анаэробными). Доля аэробных источников составляет 0-10 %. Двигательные способности зависят от генотипических факторов, что показано в различных генетических исследованиях (с использованием близнецового метода, сравнения скоростных способностей родителей и детей, а также длительного наблюдения за изменением скоростных показателей у одних и тех же детей). Они обнаружили, что примерно от 60 до 88 % скорости простых реакций определяется генетикой. Поскольку скорость и частота одиночных движений зависят от генотипа средней силы, скорость комплексных двигательных действий зависит практически напрямую от степени генотипа и среды (40-60%) [2,7,14].

## 1.2 Возрастные особенности развития скоростных способностей

Период с 7 по 11 благоприятны для развития скоростных способностей. Это связано с тем, что в этом возрасте меньше гендерных различий в уровнях скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы или выносливости, и заканчивается значительно раньше. За 10-11 лет обучения, с 7 до 17 лет, показатели характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20-60% и в некоторых случаях более. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются скоростные способности в возрасте от 7 до 10 лет. В возрасте от 12 до 13 лет скорость выполнения основных двигательных действий (бега) у мальчиков увеличивается.

Несколько меньше рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет, но прирост результатов еще весьма велик. Далее фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Не смотря на это, скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 вплоть до 17-18 лет, но уже в основном за счет других качеств.

До 14-15 лет рост скоростных показателей снижается. Потому что в этом возрасте результаты показателей простой скорости реакции и максимальной частоты движений становятся практически стабильными. Целенаправленный бег повышает работоспособность школьника на 5-20 % и может продолжаться до 25 лет, что положительно влияет на развитие скоростных способностей.

1. Байков, В.П. А Бегать ты умеешь? //«Физкультура в школе». - 2006. - №6. - с 39.
2. Байков, В.П. Главное упражнение жизни – бег // «Физкультура в школе». - 2006. - №5. - с. 19.
3. Горшков, М.И. О развитии физических качеств // «Физкультура в школе». - 2002. - №1. - с. 19.
4. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А., Кузнецов, А.В. Баскетбол: развитие скоростных способностей // «Физкультура в школе». - 2008. - №2. - с. 59.
5. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Пособие для учителя]/ В.И. Лях. - М.: Изд-во «АСТ». 1998 - 272 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1991 - 544 с.
7. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Зацiorского. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1982 - 256 с.
8. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1974 - 232 с.
9. Филин, В.П. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1980 - 256 с.
10. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1987 - 129 с.
11. Фокин, Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе // «Физкультура в школе». - 2000. - №4. - с 14-16.
12. Футбол. Учебник [для институтов физической культуры] / под общей ред. П.Н. Казакова - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1978 - 256 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд-во «Академия». 2003 - 480 с.
14. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология/ И.В. Шаповаленко. - М. Изд-во «Гардарики». 2007 - 352 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/385072>