

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/392403>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Глава 1. Научно-методический анализ объекта исследования 4

1.1 Характеристика объекта исследования 4

1.2 Обзор объектов исследования 6

1.3 Содержание и характеристика предмета исследования 9

1.3 Критерии оценки уровня развития физического состояния у детей 10-12 лет 11

Глава 2. Методы и организация исследования 14

2.1 Методы исследования 14

2.2 Организация исследования 16

Глава 3. Экспериментальная методика 18

3.1 Содержание экспериментальной методики 18

Заключение 23

Список литературы 24

Приложение 26

Актуальность исследования. Современному обществу нужны творческие, гармоничные, активные и здоровые люди. Поэтому забота о здоровье детей сейчас является приоритетом в нашей стране. Здоровье детей обеспечивает основу для общего развития и продолжает оставаться важным в последующие годы. Мы не можем согласиться с тем, что одной из главных задач образовательного процесса является физическое воспитание школьников. Она является неотъемлемой частью всей воспитательной работы школы и играет важную роль в подготовке учащихся к жизни и общественно-полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе характеризуется различными формами, требующими от обучающихся проявления организованности, инициативы, что способствует развитию организаторских способностей, активности и двигательных навыков. Физическое воспитание в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессиональным образованием способствует всестороннему развитию школьников.

Средства футбола используют на всех этапах физического воспитания, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет различным физкультурно-оздоровительным интересам юношей и требованиям образовательной программы в школе. В настоящее время юноши школьного возраста активно посещают секции по футболу, играют в футбол на уроках физической культуры и во дворах.

У занимающихся футболом развиты двигательные навыки, укреплены условно-рефлекторные связи в коре головного мозга, развит двигательный аппарат, улучшена координация и высок общий уровень физической подготовки.

Проблема исследования заключается в ответе на вопрос – каковы особенности влияния футбола на физическое состояние детей 10-12 лет?

Объект исследования – физическое состояние детей 10-12 лет.

Предмет исследования – влияние занятий футболом на физическое состояние детей 10-12 лет.

Цель исследования – рассмотреть особенности использования футбола как средства развития физического состояния детей 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу.

2. Изучить средства и методы обучения в футболе;

3. На основании анализа литературных источников сформировать методику обучения футболу детей 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия футболом оказывают влияние на физическое состояние детей 10-12 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная комплекс упражнений по занятию футболом будет полезен учителям физической культуры и тренерам спортивных школ.

Структура работы: введение, три главы, заключение, список литературы, приложение.

Глава 1. Научно-методический анализ объекта исследования

1.1 Характеристика объекта исследования

Отличительной чертой среднего школьного возраста является то, что в это время в организме начинается половое созревание. В период полового созревания скорость роста скелета значительно увеличивается до 7-10 см, масса тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают от девочек по темпам увеличения массы тела и длины тела на 1-2 года. Процесс окостенения еще не закончен. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища, мышечные волокна не успевают развиться, длина трубчатых костей увеличивается. Состояние мышечного напряжения и пропорции тела меняются. У мальчиков в возрасте 13-14 лет мышечная масса увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам строение мышечных волокон приближается к морфологической зрелости. Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему повышенные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается артериальное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро появляется усталость. Кровоток затруднен, часто возникает одышка, возникает ощущение стеснения в области сердца [18].

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание становится частым и поверхностным, хотя легкие увеличиваются в размерах и дыхание улучшается. Жизненная емкость легких увеличивается, со временем формируется тип дыхания: брюшное у мальчиков, грудное у девочек. Гендерные различия мальчиков и девочек влияют на размер тела и функциональность тела. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинный торс, короткие ноги, большой тазовый пояс. Все это снижает их способность бегать, прыгать, бросать по сравнению с мужчинами. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мужчин, и это влияет на такие результаты, как метание, подтягивание, носка, лазание, но они могут лучше справляться с ритмичными и пластичными движениями, упражнениями на равновесие и точностью движений [19].

Функциональное состояние нервной системы находится под повышенным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерны повышенная раздражительность, утомляемость, нарушение сна. Подростки очень чувствительны к несправедливым решениям и действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны раздражителям, которые их вызывают. Дети часто переоценивают свои двигательные способности, пытаются во всем разобраться самостоятельно, стараются все делать самостоятельно. Девушки менее уверены в своих способностях [1].

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, чрезмерно реагируют на любые нарушения своего достоинства, не переносят особо длительных физических нагрузок. В связи с тем, что при организации физической подготовки в этом возрасте излишние нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат нежелательны. Они могут вызвать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительной подготовки и упражнений на расслабление, которые разогревают ноябрь мышцы и связки. Нельзя делать движения слишком резкими. Упражнения, несущие значительную нагрузку на сердце, выполняются попеременно с дыхательными упражнениями. Длительные интенсивные нагрузки невыносимы, поэтому, например, рекомендуется чередовать интенсивный бег с ходьбой. Широкое использование специальных дыхательных упражнений необходимо для углубления дыхания [8].

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 1998. - 672 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2006. — 224 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
4. Быкова, Т.В. Как прыгнуть выше головы / Т.В. Быкова. - М.: ФиС, 2008. - 64 с.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - М. : Человек, 2004. — 244 с.
6. Гориневский, В.В. Физическое образование / В.В. Гориневский. - СПб., 1913 - 83 с.
7. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С.М. Гордон. - М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
8. Деркач, А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
9. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. - М. :

Советский спорт, 2015. — 178 с.

10. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. — М. : Физическая культура, 2007. — 160 с.
11. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Л.В. Капилевич. - Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
12. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков / О.Б. Лапшин. - М. : Человек, 2015. — 256 с.
13. Лесгафт, П.Ф. П. Ф. Лесгафт: Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 2015. - 400 с.
14. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.— М. : Советский спорт, 2009. — 272 с.
15. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — М. : Спорт, 2016. — 168 с.
16. Русаков, В.Я. Методы совершенствования физической подготовки / И.Я. Русаков. - М., 2007. - С. 21 - 24.
17. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. - М. : Человек, 2011. — 160 с.
18. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека / А.П. Чехов. - СПб. : Лань, 2013. — 24 с.
19. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.— М. : ФЛИНТА, 2015. — 40 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/392403>