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/431517

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 5
1.1 Фигурное катание как вид спорта 5
1.2 Возрастные особенности развития подростков 9
1.3 Обзор критериев компонентов программы фигуристов 12
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОКИ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 18
2.1 Организация и методы исследования 18
2.2 Описание методов эксперимента 20
2.3 Результаты исследования и их обсуждение 26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 35

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

1.1 Фигурное катание как вид спорта

Физическая культура и физкультурное воспитание являются важной частью воспитания подрастающего поколения в нашей стране. Популярным видом спорта является фигурное катание на льду. Общая задача фигурного катания - сформировать личность, гармонично сочетающую духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство .

Решая образовательные задачи, фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важным аспектом фигурного катания является его эстетическое воздействие. Курсы фигурного катания развивают художественный вкус, музыкальность и формальные представления о красоте движений, а также требуют от фигуристов знания многих видов исполнительского искусства.

Когда речь заходит об образовательных задачах, следует подчеркнуть, что фигурное катание развивает дисциплину, концентрацию, трудолюбие, коллективизм, смелость, активность и упорство. В последние годы количество школ фигурного катания значительно увеличилось. Этим видом спорта сейчас занимаются не только дети и подростки, но и взрослые, в том числе пожилые люди, которые успешно тренируются и участвуют в спортивных вечеринках и выступлениях.

Фигурное катание в России получило огромное развитие, и широкая география этого вида спорта помогает российским спортсменам достигать высокого уровня мастерства. Российская школа фигурного катания сочетает в себе высокую степень спортивного мастерства и тонкий художественный вкус, что позволяет спортсменам год за годом побеждать на крупнейших международных соревнованиях, включая чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры .

Современное фигурное катание включает в себя одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, танцы на льду и фигурное катание на коньках.

Стабильность повторяемых элементов и их комбинаций на тренировках и соревнованиях гарантируется формированием динамических двигательных стереотипов. Выполнение такого рода упражнений сопровождается экономией энергетических затрат организма и высокой степенью автоматизации двигательных навыков.

Фигурное катание характеризуется смешанными упражнениями, в которых преобладают некруговые упражнения. Разнообразие спортивных форм и различный характер прилагаемых усилий требуют от фигуристов развития различных физических качеств. Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В этом смысле курсы фигурного катания развивают статические

(изометрические) и динамические (особенно взрывные) силы. Фигуристы также могут улучшить физическую подготовку, такую как гибкость и ловкость.
По мере повышения квалификации спортсмена увеличивается скорость поступательных и вращательных движений, а также статическое сопротивление при сохранении различных поз. Это упражнение не только оказывает большое влияние на развитие двигательной системы, но и оказывает большое влияние на функцию сенсорной системы организма .
Переменная мощность работы требует развития соответствующих физиологических характеристик организма - двигательная система и автономная система адаптируются к резким изменениям уровня трудовой активности. Этого можно достичь за счет улучшения настройки перестановки различных функций и увеличения скорости процесса работы и восстановления.
Изменения в интенсивности работы сопровождаются изменениями в уровнях энергопотребления, от небольших программ в обязательных программах, где высока доля низкоскоростных и статических компонентов, до больших произвольных упражнений с быстрым и динамичным выполнением.
Физиологические изменения организма зависят не только от величины нагрузки, но и от психологического давления из-за технической сложности многих элементов, а также высокой эмоциональности, связанной с требованиями художественных движений и их музыкальным сопровождением.
В парном катании и спортивных танцах необходимость координации движений партнеров привносит элемент неопределенности (ситуативности) в базовые стандартные движения, что повышает роль центральной нервной системы и сенсорной системы в обработке поступающей информации, коррекции и координации движений .
В фигурном катании задействованы почти все основные группы мышц. Движение по льду, небольшая площадь опоры и необходимость сохранять равновесие при выполнении сложных поз придают специфические характеристики функции двигательной системы. Основная нагрузка приходится на ноги. Контрольное значение реакции в это время может достигать 20,0% от массы тела. Это требует особого внимания к развитию опорно-двигательного аппарата ног и опорно-двигательных аппаратов для предотвращения возможных травм, особенно у юных фигуристов .

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашаркин В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учебно-методическое пособие. - Спб.: Вита, 2020.- 39 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие.— СПб. : СПбГЛТУ, 2022. — 128 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2020. – 158 с.
4. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. — М. : Спорт, 2020. — 384 с.
5. Быков, Г.Ф. Обучение катанию на коньках учащихся начальных классов общеобразовательных школ. - М: ВНИ и ФК., 2020. - 57 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2020. — 216 с.
7. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации.— М. : Советский спорт, 2020. — 144 с.
8. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография.— М. : Советский спорт, 2020. – 158 с.
9. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2021. — 256 с.
10. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи.— М. : Советский спорт, 2020. — 206 с.
11. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2020. — 240 с.
12. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.— М. : Советский спорт, 2022. — 112 с.
13. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2022. — 75 с.
14. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2020. — 192 с.
15. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2022. — 300 с.
16. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. —— М. : Спорт, 2022. — 176 с.
17. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умени.— М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 304 с.

18. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.
19. Назаров В.П. Влияние уровня развития координации движений на процесс обучения в фигурном катании // Материалы научно-методической конференции по проблеме детского и юношеского спорта. – 2022. – С. 88-96.
20. Попов, А.Л. Спортивная психология. — М. : Спорт, 2020. — 108 с.
21.. Романов П.Я. Учитесь фигурному катанию на коньках. - Челябинск, 2022. – 685 с.
22. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. — М. : Спорт, 2020. — 96 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/431517