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/433686

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура (другое)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 5
1.1 Формирование двигательного навыка на уроке физической культуры 5
1.2 Характеристика основных физических качеств 8
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ 14
2.1 Методические подходы к исследованию развития двигательных навыков и физических качеств на уроке физической культуры 14
2.2 Анализ результатов исследования 17
2.3 Обсуждение результатов исследования 27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 30

1.2 Характеристика физических качеств

От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений как: бег, прыжки, метание, плавание и др.
Физическое качество «Выносливость» определяют как важнейшее качество, которое проявляется и в профессиональной, и в спортивной, и даже в повседневной жизни людей регулярно и влияет на эффективное выполнение определенной деятельности за определенный интервал времени. Другими словами – это способность организма поддерживать надобную для обеспеченности профессиональной деятельности мощность нагрузки и способность противостоять состоянию утомления, которая возникает в ходе выполнения определенной работы [14,19].
Практически при любом виде физической деятельности нужна выносливость. Выносливость-это физическое качество, которое проявляется в спортивных результатах в некоторых видах физических упражнений (бег на средние или длинные дистанции и др.). Выносливость позволяет лучше выполнить некоторые тактические действия, так же выносливость помогает перенести неоднократные кратковременные большие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после выполненной работы (прыжки, метания, спринтерский бег и др.) [5,12,20].
Изучение научной литературы позволяет выделить общую и специальную выносливость.
Под общей выносливость подразумевается способность длительно выполнять работу с оптимальностью функционирования основных органов и систем индивидуума. Данная работа обеспечивает выполнения упражнений. Упражнения при этом выполняются с умеренными нагрузками с аэробным режимом энергетического обеспечения деятельности мышц.
Под специальной выносливостью подразумевается способность к длительной работе, устанавливающая локализацию характера усталости от специфических двигательных действий, при этом учитывается вид и специальная направленность упражнений [8,10,14].
К средствам развития общей выносливости относятся упражнения, которые могут вызвать наиболее предельную продуктивность деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечную работу снабжает преимущественно аэробный источник; напряженность работы при этом – умеренная, большая, переменная; если рассматривать суммарную работу при выполнении, то она должна составлять от нескольких минут до десятков.
Для развития общей выносливости следующие применяются методы:

1. Равномерный метод заключается в продолжительном выполнении упражнений с умеренной нагрузкой. Сюда входят такие занятия как ходьба, бег, плавание, лыжный спорт, гребля. Используется на начальных этапах тренировок.
2. В основе переменного метода лежат цикличные тренировки с переходом нагрузок от умеренных до тяжелых. Это может быть бег, лыжный спорт, велосипедный спорт. Используется на соревновательном и подготовительном этапе.
3. Повторный метод – довольно «жесткий» метод, который используется только после подготовительных этапов. Он подразумевает итеративное прохождение дистанций с максимальной отдачей сил с перерывами на восстановление пульса. Сюда входят бег, ходьба на лыжах, имитационные упражнения.
4. Итеративный метод проходит в процессе соревнований между спортсменами. Применяется для развития соревновательной выносливости.
5. Круговая тренировка направлена на повторное выполнение упражнений. У этого метода есть разновидности: длительная тренировка, направленная на общую выносливость и повторная, развивающая специальную выносливость.
6. Важнейшим методом является игровой метод, поскольку в процессе игровых тренировок спортсмен повышает не только выносливость, но и ловкость, координацию и быстроту.
Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.
Далее рассмотрим, какие выделяются методы развития общей выносливости.
В целях развития выносливости широко применяются прыжковые упражнения со скакалкой на месте в темпе 100 – 110 подскоков (прыжков) в минуту до 1,5 – 2 минуту с дальнейшим увеличением продолжительности времени на 6 – 8 сек. через каждые два урока. Также применяется кроссовая подготовка и спортивные игры с элементами бега, прыжков, метания [12,13,16].
Под силой следует понимать способность энергично одолевать наружное сопротивление и оказывать противодействие проявлению внешних сил.
Снижение силы может привести к ослаблению мышц, что, в свою очередь, это приводит к деформации позвоночника, изменению форм тела и изменения положения грудной клетки. Все это послужит причинами в нарушении работы и внутренних органов и характеризует неприглядный внешний вид.
Воспитание силы будет способствовать формированию мышечного корсета, который нужен для профилактических мер при развитии разных заболеваний в позвоночнике. Развитие мышечной силы будет иметь огромное значение для развития других физических качеств. Для развития силовых способностей используются комплексы общеразвивающих и силовых упражнений с отягощениями. Также применяется комплекс упражнений на тренажерных устройства. Различные рельефы местности различной крутизны. Активно применяется атлетическая гимнастика. Эти упражнения выполняются всегда, но без большого напряжения и без нарушения глубокого дыхания. Силовые способности будут зависеть от состояния поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон разных видов, числа включенных в работу двигательных единиц, учитывается синхронизация работы мышц-синергистов, своевременность выключения из деятельности мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.
Под гибкостью подразумевается способность человека исполнять работу с наибольшей амплитудой и проявить максимальную возможность подвижности суставов. Гибкость является важным физическим качество, которое характеризует - состояние опорно-двигательного аппарата человека. Данное физическое качество сильно зависит от функционирования суставов, растяжки связок и мышц, возрастного состояния человека, температуры окружающей среды, усталости и времени суток.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимова, Н.В., Махрова, М.Л. Организация квеста "Большое путешествие по Абакану" как один из способов формирования экологической культуры у обучающихся / Н.В. Анисимова, М.Л. Махрова // В сборнике: Экология Южной Сибири и сопредельных территорий В 2 книгах. Ответственный редактор В.В. Анюшин. 2015. С. 45-46.
2. Ачкасов, Е.Е., Машковский, Е.Е., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учеб. пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. -

256 с.
3. Воротник, А. Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А. Н. Воротник, П. Н. Войнов, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 27-31.
4. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
5. Ермолаева, М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. [Текст] / М.Г. Ермолаева. - СПб.: СПб ГУПМ, 2013. - 64 с.
6. Ермоленко, Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 464 с.
7. Железняк, Ю. Д. Спортивные и подвижные игры: Учебник для С 73 средних спец. учебных заведений физ. культ.– Изд.3 –е, перераб., доп./ Под ред. Ю. И. Портных - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вуз. – 2-е изд., стереотип. / М.Н. Жуков– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
9. Корбукова, Н.А. Использование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном процессе высшей школы и интерактивных технологий обучения в контроле качества дисциплины физическая культура // «Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития 2013», г. Одесса, выпуск 3,том 25, Куприенко С.В., 2013–100 с.
10. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2024.
11. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня. /Автор-составитель. О.В. Ечевская – Тамбов, 2013. –123 с. .
12. Строев, С.Ю., Пономарева, М.С. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития специальной выносливости боксеров /С.Ю., М.С. Пономарева //Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего соврешенствования.-2015.- С.293.
13. Хайрутдинов Р. Р. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику Ф50 Ляха В. И. I полугодие /авт. – сост. Р. Р.Хайрутдинов. – Волгоград : Учитель, 2013. – 177с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academa, 2018.- 480 с.
15. Чанчаева, Е.А. Современные тенденции развития детей младшего школьного возраста (обзор литературы) / Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман, С.С. Сидоров, Е.В. Попова, О.И. Симонова // Acta Biomedica Scientifica, 2019. – № 4 (1). – С. 59-65.
16. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастая психология). – М.: Гардарика, 2005. – 349 с.
17. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций /В.Г. Шпак, А.А. Синютич.- Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2023 – 168 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/433686