

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/443056>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ТЕОРИЯ И МЕХАНИЗМЫ 5

1.1 Понятие скоростных способностей и их роль в спорте и повседневной жизни 5

1.2 Факторы, влияющие на развитие скоростных качеств 6

1.3 Методы и средства развития скоростных способностей 8

1.3.1 Биомеханические аспекты скорости 8

1.3.2 Нейромышечная адаптация и тренировочные принципы 9

1.3.3 Основные виды тренировок для развития скоростных способностей 10

1.3.4 Планирование тренировочного процесса для достижения максимальных результатов 11

ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 13

2.1 Анализ конкретных упражнений и методик, направленных на развитие скоростных качеств 13

2.2 Примеры тренировочных программ для разных видов спорта и целевых групп населения 15

Программа «Спринтерский ускоритель» для легкоатлетов 15

Программа «Функциональная скорость» для футболистов 16

Программа «Скорость и здоровье» для начинающих 17

Программа «Спортивная выносливость» для любителей бега 18

Программа «Функциональная сила» для начинающих 19

2.3 Рекомендации по применению упражнений и методик в тренировочном процессе 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 25

Одним из основных методов развития скоростных способностей на основе биомеханики является анализ и коррекция техники движений. Это включает в себя обучение спортсменов правильным движениям и позициям тела, чтобы минимизировать сопротивление и максимизировать использование силы для достижения максимальной скорости. Например, в беге атлеты могут обучаться технике удара ногой о поверхность, улучшая механику движения и увеличивая эффективность передвижения.

Другим методом является применение специализированных упражнений и устройств, разработанных для улучшения биомеханики и оптимизации движений для достижения высокой скорости. Например, специальные тренажеры и устройства могут использоваться для симуляции движений в условиях, максимально приближенных к реальным соревновательным условиям, что позволяет спортсменам развивать скоростные качества и совершенствовать технику [8].

Важным аспектом является также учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена при разработке тренировочной программы. Это позволяет адаптировать методы развития скоростных способностей под конкретные потребности и особенности каждого спортсмена, учитывая его физические данные, уровень подготовки, а также особенности техники движений.

Таким образом, использование биомеханических аспектов в развитии скоростных способностей является важным компонентом тренировочного процесса, позволяющим оптимизировать движения и достигать максимальной эффективности при выполнении скоростных действий.

1.3.2 Нейромышечная адаптация и тренировочные принципы

Нейромышечная адаптация играет важную роль в развитии скоростных способностей. Этот процесс включает в себя изменения в центральной нервной системе и мышечной ткани, направленные на улучшение координации и эффективности движений.

Одним из ключевых тренировочных принципов для развития скоростных способностей является принцип специфичности. Это означает, что тренировка должна быть направлена на развитие конкретных навыков и движений, которые необходимы для выполнения определенных видов деятельности или спортивных дисциплин. Например, для бегунов на короткие дистанции важно проводить тренировки, направленные на улучшение быстроты старта, ускорения и максимальной скорости бега.

Еще одним важным принципом является принцип прогрессивной нагрузки. Он предполагает постепенное увеличение интенсивности и объема тренировок для стимуляции нейромышечной адаптации и продвижения вперед. Это может включать в себя увеличение скорости выполнения упражнений, увеличение веса или сопротивления, а также увеличение количества повторений или времени выполнения упражнений.

Также важен принцип индивидуализации тренировочного процесса. Учитывая различия в индивидуальных особенностях, уровне подготовки и целях каждого спортсмена, тренировочная программа должна быть адаптирована под конкретные потребности и возможности каждого. Это помогает избежать переутомления и травм и максимально использовать потенциал каждого спортсмена.

Кроме того, важно уделять внимание восстановлению и регенерации. Поскольку тренировки на скорость могут быть интенсивными и нагруженными, необходимо обеспечивать достаточный отдых и восстановление между тренировочными сессиями, чтобы предотвратить переутомление и обеспечить оптимальное функционирование нейромышечной системы [1].

В целом, эффективное развитие скоростных способностей требует соблюдения определенных тренировочных принципов, включая специфичность, прогрессивную нагрузку, индивидуализацию и восстановление. С учетом этих принципов тренировочный процесс может быть оптимизирован для достижения максимальных результатов в развитии скоростных качеств.

1.3.3 Основные виды тренировок для развития скоростных способностей

1. Силовые тренировки: такие тренировки направлены на увеличение мышечной силы, что является важным компонентом для развития скоростных способностей. Силовые упражнения, такие как прыжки, подъемы, становая тяга и т. д., помогают укрепить мышцы и повысить их способность к производству силы, что в конечном итоге улучшает скоростные качества [11].

2. Скоростные тренировки: тренировки направлены на улучшение скорости выполнения движений. Они включают в себя короткие интервальные упражнения, спринтерские забеги, упражнения на увеличение частоты шагов и ускорения. Скоростные тренировки помогают улучшить нейромоторные навыки и увеличить скорость реакции на стимулы.

3. Плиометрические тренировки: тренировки включают в себя упражнения с высоким уровнем силы и скорости, направленные на улучшение координации, силы и быстроты движений. Они включают в себя такие упражнения, как скакалки, прыжки на месте, прыжки на ящики и другие. Плиометрические тренировки способствуют улучшению силы реакции и ускорения движений

1. Александрова М.С. Схема использования простых волн при свободном растекании потока // Студенческая научная весна 2020: материалы Региональной науч.-техн. конф. студ., аспирантов и молодых ученых вузов Ростовской области, г. Новочеркасск, 13-14 мая 2020 г., Юж.- Рос. гос. политехн. ун-т (НПИ) имени М.И. Платова. Новочеркасск: ЮРГПУ (НПИ), 2020. 7 с

2. Коханенко В.Н., Александрова М.С. Алгоритм сопряжения двухмерных в плане равномерного и радиального потоков // Изв. вузов. Сев.-Кавк. регион. Техн. науки. 2020. № 3. С. 18 – 21. DOI 10.17213/1560-3644-2020-3-18-21.

3. Коханенко Виктор Николаевич, Александрова Мария Сергеевна Метод решения граничных задач по течению двухмерных в плане потенциальных потоков с использованием преобразования с.а. чаплыгина // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Технические науки. 2020. №4 (208). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-resheniya-granichnyh-zadach-po-techeniyu-dvuhmernih-v-plane-potentsialnyh-potokov-s-ispolzovaniem-preobrazovaniya-s-a> (дата обращения: 01.04.2024).

4. Кряжев Валерий Дмитриевич, Кряжев Святослав Валерьевич, Скуднов Вячеслав Михайлович Методы и технические средства регистрации скорости бега спортсмена // Вестник спортивной науки. 2021. №3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/metody-i-tehnicheskie-sredstva-registratsii-skorosti-bega-sportsmena> (дата обращения: 01.04.2024).

5. Кряжев, В.Д., Ростовцев, В.Л., Кряжев, С.В. Тренировка скоростных возможностей бегунов на 400 м на основе smart-технологий экспресс-информации // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 15-19.
6. Курсанова Екатерина Викторовна, Анфилатова Ольга Викторовна Развитие силовых способностей пловцов 14-16 лет методом применения специальных упражнений // здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. №3 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-plovtsov-14-16-let-metodom-primeneniya-spetsialnyh-uprazhneniy> (дата обращения: 01.04.2024).
7. Минабутдинов Сергей Рифкатович Особенности планирования тренировочных средств с учетом хронограммы благоприятных периодов функционального развития юных легкоатлетов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-planirovaniya-trenirovochnyh-sredstv-s-uchetom-hronogrammy-blagopriyatnyh-periodov-funksionalnogo-razvitiya-yunyh> (дата обращения: 01.04.2024).
8. Минабутдинов Сергей Рифкатович, Гибадуллин Ильдус Гинниятуллович, Кузнецова Зинаида Михайловна, Наговицын Роман Сергеевич Вариант методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/variant-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostey-yunyh-legkoatletov> (дата обращения: 02.04.2024).
9. Наumenко Станислав Васильевич, Куликов Михаил Львович Методика развития скоростных качеств у сотрудников полиции для действий во внештатных ситуациях оперативно-служебной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. №4 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-skorostnyh-kachestv-u-sotrudnikov-politsii-dlya-deystviy-vo-vneshtatnyh-situatsiyah-operativno-služhebnoy> (дата обращения: 01.04.2024).
10. Оганджанов, А.Л., Мошкин, И.И., Косихин, В.П. Контроль технической подготовленности в прыжковых видах десятиборья // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 21-26.
11. Подсорин Виктор Александрович, Овсянникова Елена Назымовна Обновление основных средств транспортной компании с учетом динамики конъюнктуры рынка // ИТСТ. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obnovlenie-osnovnyh-sredstv-transportnoy-kompanii-s-uchetom-dinamiki-konyunktury-rynka> (дата обращения: 07.04.2024).
12. Соломатин Виктор Радиевич Особенности физиологического воздействия непрерывного и интервального методов тренировки на квалифицированных юных пловцов // Вестник спортивной науки. 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fiziologicheskogo-vozdeystviya-neprepryvnogo-i-intervalnogo-metodov-trenirovki-na-kvalifitsirovannyh-yunyh-plovtsov> (дата обращения: 01.04.2024).

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/443056>