

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-vneshatnyh-situatsiyah-operativno-sluzhebnoy> (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-nepreryvnogo-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>