

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/74930>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	Стр.3
Глава 1. Теоретические аспекты аэробных возможностей как физиологической основы общей выносливости.....	Стр. 5
1.1. Сущность понятия выносливость.....	Стр. 5
1.2. Методы развития выносливости.....	Стр. 9
Глава 2. Экспериментальная часть.....	Стр.15
2.1. Организация исследования.....	Стр. 15
2.2. Результаты исследования.....	Стр. 16
Заключение.....	Стр.22
Список использованной литературы.....	Стр.24
Приложение.....	Стр.27

Введение

В современной теории и методике физической подготовки существует большое количество мнений о том, какие средства и методы являются наиболее эффективными, какие объемы и интенсивность нагрузки целесообразно применять для достижения наилучших результатов.

Выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое каждому спортсмену. Выносливость в общем виде понимают как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности.

В работе В.В. Аксенова отмечается, что суммарный объем тренировочной нагрузки в аэробном режиме в годичном цикле должен составлять примерно 75%.

Многолетние исследования В.Н. Силуянова свидетельствуют о том, что аэробные упражнения обеспечивают только режим поддержания работы мышц и не оказывают развивающего воздействия.

Обусловлено это тем, что при выполнении нагрузки аэробной направленности не увеличивается количество митохондрий в мышечных волокнах.

Всё перечисленное выше определяет актуальность темы.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе.

Предметом исследования является процесс развития аэробных возможностей как физиологической основы общей выносливости обучающихся 16-17 лет.

Цель работы - разработка и апробация комплекса упражнений направленного на развитие аэробных возможностей у обучающихся 16-17 лет на занятиях физической культурой в школе.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что использование специально разработанного комплекса будет способствовать развитию аэробных возможностей как физиологической основы выносливости у обучающихся 16-17 лет на уроках физической культуры.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
- разработать комплекс упражнений направленный на развитие аэробных возможностей у обучающихся 16-17 лет на занятиях физической культурой в школе;
- проверить эффективность разработанного комплекса педагогическим экспериментом.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, нормативных документов; изучение и анализ документации; педагогический эксперимент; контрольные упражнения; методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.

Глава 1. Теоретические аспекты аэробных возможностей как физиологической основы общей выносливости

1.1. Сущность понятия выносливость

Выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое каждому спортсмену. Выносливость в

общем виде понимают как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности.

Выносливость - это способность организма поддерживать заданную мощность нагрузки, которая необходима для обеспечения профессиональной деятельности, и противостоянию утомлению, которое возникает в процессе выполнения работы.

Выделяют два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - это совокупность функциональных возможностей организма, которые определяют его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности [10].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья [29]. Также может формироваться как итоговый результат конкретных типов специальной выносливости, она определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (ССС, дыхательной), поэтому ее называют аэробной [25].

Основным показателем аэробной выносливости является максимальное потребление кислорода (далее - МПК) - показатель, характеризующий возможность спортсмена выполнять длительную работу околопредельной мощности [14].

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов [10].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно - мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [29].

Выделяют определенные виды проявления специальной выносливости:

- выносливость, возникающая при выполнении сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работы;
- статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;
- выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
- к длительной работе переменной мощности;
- к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);
- сенсорная выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надежности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового [10].

Измеряется выносливость временем, в течении которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности [29].

Проявление выносливости происходит в двух основных формах:

Список использованной литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров - М.: Академия, 2015. - 528 с.
2. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие / В.С. Богатырев. - Киров, 2011
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2015
4. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1967. - №3 - с. 15-21
5. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. - М.: Физкультура и спорт, 2014
6. Галеева М.Р. - Методические рекомендации по развитию выносливости спортсмена: Учебное пособие / М.Р. Галеева. - Киев, 2014.-156с.
7. Гуревич И.Л. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.Л. Гуревич. - Минск: Высшая

школа, 2014. - 256 с.

8. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2018. - 184 с.
9. Дибнер Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры, 2018.- 128 с.
10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова - М.: Спорт, 2015. - 240 с.
11. Егер К., Оельшлегель Г. «Юным спортсменам о тренировке». М.: Физкультура и спорт, 1975.
12. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель / Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. -М.: Культура и традиции, 2014. - 240 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
14. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2014
15. Каганов Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов. - М.: Знание, 2011. - 98 с.
16. Ким В.В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера. - Свердловск, 1981. - 32 с.
17. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость / Я.Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -30с.
18. Крук В. Пит-бультерьер. Боевой дух и выносливость / В. Крук. М.: Аквариум-Принт, 2014. - 176 с.
19. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М., 1998.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. - М.: ФиС, 1991. - 532с.
21. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1976.
22. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.
23. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - с. 19.
24. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982. - 31 с.
25. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К. Вища шк., 1988. - 288 с.
26. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. - М.: Академия, 2015. - 152 с.
27. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.
28. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми // Физкультура и спорт. - 1987. - № 5
29. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М.: ФиС, 2018. - 416с.
30. Теория и методика физического воспитания том 1 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2015. - 424 с.
31. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта - СПб, 2014. — 324 с.
32. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты. - М.: АСТРЕЛЬ, 2014. - 259 с.
33. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015. - 208-210 с.
34. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. - М.: Юрайт, 2015. - 493 с.
35. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Юрайт, 2015. - 424 с.
36. Физическая культура: Учеб. для курсантов высш. воен.-учеб. заведений / В.В. Агеев, Ю.Г. Алексеев, И.А. Алехин и др. - М.: Военное издательство, 2015. - 461 с.
37. Физическая культура и спорт / А.А.Кадочников. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 240с.
38. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.
39. Шенкман С.М. Наш друг - бег - М.: Физкультура и спорт, 2014

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/74930>