

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/89903>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. Теоретический анализ особенностей развития общей выносливости на уроках физической культуры у младших школьников 5

1.1 Понятие выносливости и формы проявления 5

1.2 Психофизиологические особенности детей школьного возраста 11

1.3 Методика развития выносливости у детей школьного возраста 17

ГЛАВА 2 Исследование развития общей выносливости на уроках физической культуры у младших школьников 22

2.1 Организация исследования 22

2.2 Результаты исследования 25

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 32

возможности организма индивидуума. К основным показателям аэробной производительности организма относится максимальное потребление кислорода (далее - МПК). Воспитание общей выносливости будет выражаться, прежде всего, в ходе повышения производительности сердца и системы внешнего дыхания. Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов понимают выносливость как способность противостоять физическому утомлению в ходе мышечной деятельности. Таким образом, дефиниция физического качества выносливость в научной литературе у разных авторов сформулирована с некоторыми противоречиями.

В теории и методике физического воспитания выносливость как качество проявляется в 2-х основных формах, которые выражены:

продолжительностью работы без признаков утомления на определенном уровне мощности;

скоростью понижения работоспособности при в ходе наступления утомления.

Физическое качество «выносливость» бывает двух типов - общая и специальная .

Общая выносливость - это способность противостоять протяженным нагрузкам со средней интенсивностью при глобальной функциональной активности всей мышечной системы. Основой общей выносливости являются аэробные способности. Отличительная черта этого вида выносливости проявляется в его широкой области охвата, переносу на различные виды спорта. Например, если развивать общую выносливость в беговых упражнениях, то улучшение будут видны и в лыжной гонке и в ходьбе. Успехи тренировки общей выносливости зависят от техники спортсмена (от экономичности выполняемых движений) и от его умений противостоять усталости.

Таким образом, данный вид выносливости определяется как сумма некоторых типов специальной выносливости и обуславливается потенциалами вегетативных систем человека.

Общая выносливость - основополагающая в развитии специальной выносливости и играет ключевую роль в развитии физического состояния человека.

В ряде научных исследованиях общая выносливость определяется способностью индивидуума выполнять постоянную динамическую работу умеренной мощности длительное время, она обнаруживается в деятельности, для которой свойственно функционирование всего мышечного аппарата.

Общая выносливость способна играть большую роль в оптимизации жизнедеятельности, представляется важным компонентом физического и психического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для формирования специальной выносливости. Общая выносливость складывается в форме итогового результата воспитания определенных типов специальной выносливости и определена функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), в связи с этим общую выносливость ещё именуют общей аэробной .

Л.П. Матвеев добавил: «общая выносливость - это выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного

обмена» .

Ж.К. Холодовым и В. С. Кузнецовым классифицируется специальная выносливость по следующим показателям:

двигательное действие, при помощи которого осуществляется двигательная задача (к примеру, прыжковая выносливость, статическая выносливость);

двигательное действие, в условиях которой решается двигательная задача (к примеру, игровая выносливость);

взаимное действие с другими физическими качествами, которые необходимы для успешного разрешения двигательной задачи (к примеру, силовая, скоростная, координационная и т.д.) .

Специальная выносливость – это умение переносить длительные нагрузки, относящиеся к конкретному виду деятельности. Данный вид выносливости представляет собой многокомпонентное двигательное качество.

Для того чтобы подобрать нагрузку для отдельных компонентов упражнений нужно изменять их параметры, выполняемые в процессе тренировки. Для отдельных профессий или их групп существуют свои сочетания компонентов.

Специальная выносливость означает способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия без снижения эффективности профессиональных действий, даже при условии утомления сенсорных систем.

В.И. Лях считает, что силовая выносливость может представлять собой способность противостоять усталости в мышечной работе, которая требует огромного силового напряжения, к примеру, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если спортсменом выполняются упражнения «до отказа» с внешним отягощением, которое имеет не меньше 30% от индивидуально максимума.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Например, юный спортсмен её проявляет при неоднократном выполнении координационно-сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей (игровые упражнения и игры).

По мнению Н.Г. Озолина, скоростная выносливость может проявляться в двигательном действии, когда от индивидуума потребуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы, или такое соотношение скоростей, к примеру, на 1-й и 2-й половине дистанции, при котором дистанция будет преодолеваться в полной силе. Физиологическую основу скоростной выносливости составляют анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и гликолитической.

Рассмотрим факторы, описанные Ж. К. Холодовым, В. С. Кузнецовым более подробно:

Биоэнергетические факторы включают, располагающим организмом объем энергетических ресурсов и функциональные возможности его систем (сердечно-сосудистой, дыхания, выделения и пр.)

Физиологическая основа выносливости является аэробная возможность организма, которая обеспечивает определенную часть энергии в процессе работы и способствует скорейшему восстановлению трудоспособности после выполненной работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая скорейшее удаление продуктов метаболизма.

Факторы биохимической и функциональной экономизации определяют соотношение энергозатрат на достижение результата и на выполнение самого упражнения.

В большинстве случаев, экономичность привязывают с энергообеспечением организма в течение выполнения работы, а т.к. энергетические ресурсы в большинстве случаев ограничены или за счет их незначительного объема, или за счет причин, которые затрудняют их расход, то организм индивидуума будет стремиться сделать работу при помощи минимальных энергетических затрат. А так же, чем выше квалификация спортивной деятельности человека, в особенности в видах спорта, тем выше экономичность сделанной им работы .

Фактор функциональной устойчивости. Она позволяет сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных изменениях в его внутренней системе, вызываемых повышением уровня концентрации молочной кислоты в крови, нарастанием кислородного долга, и пр. Способность сохранить тактические и технические данные, несмотря на растущую усталость, будет зависеть от функциональной устойчивости организма.

Факторы наследственности (генотипа) и среды. Общая выносливость, в какой-то степени, определена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор значительно влияет и на развитие анаэробных возможностей организма .

Таким образом, в дефиниции выносливости в данный момент времени, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов, сформировались некоторые противоречия. Под выносливостью подразумевается основная физическая сторона человеческого развития, которая проявляется в повседневной, профессиональной, а также спортивной деятельности. Выносливость является важнейшим свойством организма человека, которое включает в себя ряд функций, а также объединяет в себе совокупность процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного. Выносливость выражается в двух центральных формах: в ускоренном понижении работоспособности при наступлении усталости; в длящемся процессе работоспособности, который должен поддерживаться на достаточно высоком уровне, до появления первых признаков усталости. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

1.2 Психофизиологические особенности детей школьного возраста

При поступлении в школу ребенок сталкивается с явлением кризиса. Данный переломный момент может выпасть на 7 лет, а может произойти в 6 или 8 лет. Кризис 7 лет не жестко связан с объективным изменением ситуации. Особое внимание должно уделяться тому факту, как именно ребенок будет переживать систему отношений, в которую он непосредственно включается. Отношения могут резко меняться или быть стабильными, в любом случае им следует уделять должное внимание. Если происходит изменение восприятия своего места в существующей системе отношений, тогда изменяется социальная ситуация развития. В этот период ребенок переходит на новый возрастной период.

Кризис 7 лет представляет собой период рождения социального «Я» ребенка. Вследствие изменения самосознания происходит переоценка ценностей. Значимое для ребенка в прошлом становится второстепенным. У старых мотивов побудительная сила постепенно затухает, и происходит появление новых мотивов.

Действия, связанные с игрой отходят на второй план, а то, что имеет отношение к процессу обучения, становится более значимым. Игра также остается важным элементом жизнедеятельности ребенка, но уже не является основным содержанием жизни. Относительно изменения эмоциональной и мотивационной сфер, перестраиваются не только мотивы и ценностные ориентации, также происходят изменения в плане переживаний. Конец дошкольного детства ребенок четко начинает осознавать свои переживания. А в младшем школьном возрасте переживания становятся устойчивым

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 3-8.
2. Башкин В.М. Исследование изменения функционального состояния центральной нервной системы спортсменов в течение различных тренировочных периодов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9. С. 8-11.
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. Ванюшин М.Ю. Корреляционные связи показателей кардиореспираторной системы с физической работоспособностью спортсменов мужского пола разного возраста, занимающихся различными видами спорта при нагрузке повышающейся мощности // Успехи современного естествознания. 2011. № 4. С. 14-17.
5. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Определение уровня развития выносливости // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. С. 445.
6. Германов, Г. Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении выносливости: / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова., Е. Г. Цуканов // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. С. 50-52.
7. Дьячкова Е.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Липовцев С.П. Степень развития выносливости как показатель уровня здоровья // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. С. 447-448.
8. Кузьмин, В.В. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу волгоградской академии МВД России / В.В. Кузьмин, О.С

- Панова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 127- 131.
9. Козлов И.С. Методика развития общей выносливости у студенток нефизкультурных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9. С. 30-33.
10. Королева Н.Н. Методика развития выносливости // В сборнике: Материалы 71-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР 2013 года. под редакцией М.И. Бальзанникова, Н.Г. Чумаченко. 2014. С. 77-78.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для инст. физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 544 с.
12. Петуганова Н.А. Влияние степ-аэробики на физическое развитие студентов // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы Социально-гуманитарные и экономические науки 70-й юбилейной Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР 2012 года/ СГАСУ. Самара, 2013. С. 85-86.
13. Полевщиков М.М., Роженцов В.В., Шабрукова Н.П. Количественная оценка уровня развития физической выносливости // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2011. № 22. С. 119-122.
14. Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Задание индивидуальной нагрузки для развития выносливости на основе использования психофизиологических параметров // Вестник спортивной науки. 2011. № 1. С. 33-35.
15. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Оценка скорости возбудительных процессов нервной системы спортсмена // Спортивный психолог. 2011. № 2. С. 74-77.
16. Роженцов В.В., Минаков Ю.А., Полевщиков М.М., Афоньшин В.Е. Способ задания индивидуальной беговой нагрузки для развития выносливости // Патент России № 2505264. 2014. Бюл. № 3.
17. 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 совершенствования. - 2015. - С.293.
18. Степаненко А.А. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности студентов / Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 101.
19. Сонькин В.Д., Маслова Г.М. Проблема оценки физической работоспособности детей и подростков // Новые исследования. 2011. № 16-1. С. 43-51.
20. Стародымова Ю.И. Развитие выносливости // В сборнике: Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки сборник статей. под ред. М.И. Бальзанникова, К.С. Галицкова, А.А. Шестакова; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. Самара, 2015. С. 143-145.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2014.- 480 с.
22. Хаирова Т.Н. Применение двигательных тестов для оптимизации физической подготовки студентов / Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2014. - № 15 (142). С. 54-56.
23. Чертов О.В. Диагностика функционального состояния спортсменов в гребле на байдарках и каноэ в круглогодичном тренировочном цикле с использованием современного навигационного оборудования // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. № 12. С. 81-86.
24. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. 2012. № 11 (98). С. 167-169.
25. Янсен П.А. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома, 2013. - 160 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/89903>