

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/90434>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1 Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста посредством волейбола 5

1.1. Волейбол в физическом воспитании детей старшего школьного возраста 5

1.2. Скоростно-силовые способности. Понятие. Характеристика 8

1.3. Возрастные изменения скоростно-силовых качеств 10

Глава 2. Методические основы развития скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста в волейбольной секции 12

2.1. Средства развития скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста посредством волейбола 12

2.2. Методы развития скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста посредством волейбола 13

Практические рекомендации 19

Заключение 22

Выводы 24

Список литературы 25

целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре. [4,16, 17].

Таким образом, планирование работы в секции является немаловажным моментом в организации работы не только учителя-тренера, но и его подопечных. Правильное распределение учебно-тренировочной нагрузки в течение учебного года поможет грамотно и последовательно усвоить учебный материал, уделить должное внимание развитию как технических, так и общефизических качеств.

1.2. Скоростно-силовые способности. Понятие. Характеристика

Вопрос формирования скоростно-силовых качеств, проблемы ее решения вытекают из того, что темп перемещений и уровень преодолеваемого отягощения объединены обратно пропорционально. Особенно жесткое нормирование необходимо, если они используются с целью увеличения требования к скоростно-силовым возможностям в высокоскоростных перемещениях, которые в условиях военных операций выполняются с внешними отягощениями [2,9].

Эффективность скоростно-силовых упражнений в тот или иной мере соразмерна частоте введения их в еженедельные и наиболее длительные циклы при условии, что в ходе их воссоздания удастся, как минимум сохранять, но правильнее повышать приобретенную степень скорости перемещения.

Кинетика быстроты перемещений служит одним из ключевых критериев в регулировке промежутков отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, рационально повысить промежуток отдыха, в случае если это сможет помочь возобновить нужный темп, или прекратить повтор. Краткосрочность скоростно-силовых процедур и ограниченный размер используемых в них отягощений дают возможность осуществить их в любом занятии массово, применяя ряд повторений в любой серии. Совместно с этим максимальная сосредоточенность воли, абсолютное привлечение скоростно-силовых способностей, потребность каждый раз при повторениях никак не позволять смещения в худшую сторону скоростных данных перемещений значительно лимитируют размер нагрузки, отсюда следует принцип применения скоростно-силовых упражнений - «лучше работать чаще, но немного».

В рамках любого единичного обучения незаменимым обстоятельством высококачественного и не опасного

выполнения скоростно-силовых операций считается фундаментальная разминка, средствами которой служат дополнительные гимнастические и специализированные предварительные процедуры, производимые с постепенным повышением темпа также быстроты движения $\times 20\%$.

В теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки достаточно широкое распространение имеют понятия «скоростно-силовые качества» и «скоростно-силовые способности». Они встречаются в большинстве методических и научных работ, которые посвящены изучению проблемы развития двигательных способностей спортсмена.

Несмотря на то, что отдельными авторами дается разнообразная трактовка этих определений, сущность понятия скоростно-силовых качеств, все же, можно выделить. Это комплекс функциональных свойств спортсмена, который непосредственно определяет способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, который ограничен условиями спортивного упражнения, при условии сохранения оптимальной амплитуды движения.

Отмечается, что проявление скоростно-силовых качеств нужно рассматривать не как механическое производное от быстроты и силы, а как самостоятельное качество, стоящее в одном ряду с быстротой, выносливостью и требующее соответствующих адекватных, специфических методов и средств тренировки [3,20].

1.3. Возрастные изменения скоростно-силовых качеств

При динамических усилиях одними из главных проявлений скоростно-силовых качеств являются взрывная и стартовая силы мышц, которые определяют качественную характеристику работы. При этом стартовая сила определяется как способность мышц к быстрому наращиванию активного внешнего усилия в начальной фазе рабочего напряжения мышц при условии динамического или изометрического режимов работы. Взрывная сила определяется как способность к быстрому развитию максимума рабочего усилия при условии изометрического напряжения и динамического режима работы [1,3].

Возрастное изменение силовых способностей происходит неравномерно и индивидуально для отдельных мышечных групп. Характерной особенностью возрастного развития младших школьников является более высокий уровень развития силы мышц туловища по сравнению с мышцами конечностей. Обращает на себя внимание наиболее раннее укрепление мышц-сгибателей верхних конечностей по сравнению с разгибателями предплечья, а сила мышц-разгибателей бедра выше силы их антагонистов.

Наибольший прирост показателей силы, которая проявляется в различных движениях, имеет место в возрасте от 11 до 16 лет. Наибольшие темпы прироста силы у подростков в 13-14 лет и 16-18 лет (у девочек и девушек чуть раньше). Сила мышц нижних конечностей более интенсивно растет с 10 до 15 лет, а становая сила - в 16-18 лет. Сила мышц, осуществляющих разгибание туловища и подошвенное разгибание, и сгибание стопы достигает максимума в 16-летнем возрасте. Относительная сила увеличивается в 9-11-летнем возрасте и для многих мышечных групп достигает в 12-13 лет [6].

Заметные половые различия в показателях мышечной силы между мальчиками и девочками отмечаются с подросткового возраста. У девочек существенно ниже как абсолютные, так и относительные показатели силы. Поэтому все упражнения, связанные с выявлением силы, необходимо дозировать у девочек более строго. Следует принять во внимание, что силовая выдержка около 11 лет достигает показателей 15-16 лет девушек.

Половые различия дают о себе знать и в развитии мускулатуры в старшем школьном возрасте. Вес мышц по отношению к весу тела у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а вес жировой ткани по отношению всего тела у девушек больше примерно на 10%. Исследования показывают, что уровень развития скоростно-силовых способностей постепенно повышается с 9 до 19 лет, к 17 годам достигая максимума. У лиц мышечного типа телосложения более высокие темпы роста скоростно-силовых способностей выявляются в возрасте от 10 до 12 лет, а у других типов телосложения - в возрасте от 11 до 13 лет [15,19].

Вывод по главе 1. Скоростно-силовые качества это комплекс функциональных свойств, который непосредственно определяет способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, который ограничен условиями спортивного упражнения, при условии сохранения оптимальной амплитуды движения. Школьные спортивные секции являются одной из адаптированных инноваций.

При разработке программ тренировок важно учитывать возрастные особенности детей старшего школьного возраста, как физические, так и психологические. Это позволит не только добиться оптимального

результата, но и избежать негативных последствий.

Список литературы

1. Андриянова, Е.Ю., Петров А.А., Никулина Ж.В., Максимов А.С., Чернышева Е.Н., Спирин В.К., Михайлова Е.А., Ершов В.Ю., Наврузбеков Ф.Н. «Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : учеб.-метод. пособие» // Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014, 133 с.
2. Беляев, А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2012. – 456 с.
3. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей : учебник для вузов» / Селиверстов В.И, Гуровец Г.В. - М.: ВЛАДОС, 2013.- 433с.
4. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Москва, 2014, Выпуск 7 Методическое руководство : [сайт]. - Режим доступа. http://volley-ural.ru/content_files/user/docs/2015/metod_17.pdf
5. Зефирова, Е.В/ Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе/ Е.В Зефирова., В.А. Платонова, Е.Г. Удин Методическое пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2010. - 58 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Учебник . – М.: Советский спорт, 2013. – С. 385.
7. 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, 2014. – С. 92-111.
8. Лях, В.И., Зданевич А.А .Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2013. - 296 с.
9. Маслов, В.А., Захарова Н.А. Методика и особенности игровой деятельности при обучении пляжному волейболу.-Сборник статей Международной научно-практической конференции, 2017.-С.150-156.
10. Немного о психологии в волейболе В волейболе: [сайт]. - Режим доступа.http://studopedia.ru/15_119908_nemnogo-o-psiologii-v-voleybole.html. Дата доступа: 21.01.2020.
11. Поваляева, В.В. Обучение техническим приемам игры в волейбол в V-VI классах /В.В. Поваляева //Физическая культура в школе, 2017.-№7.-С.36-39.
12. Симонова, И.М. Физическая подготовка в волейболе / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева Методические рекомендации. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - 32 с.
13. Слостенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол/Т.А. Слостенина Учебное пособие. - Челябинск: ЮУрГУ, 2006. - 69 с.
14. Самойлин, О.В. Техника выполнения и обучение отдельным упражнениям военнослужащих на тренировках по волейболу /О.В. Самойлин.-В сборнике: Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью.-2017.-С.124-127.
15. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов» // М.: ВЛАДОС, 2013.- 145с.
16. Столяров, В. И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) : монография».- Саратов: Наука, 2013.- 312с.
17. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Курс лекций. / В.А. Талай, А.В.Железнов, М.Д.Пугачев, Е.Г.Уткин, В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая,; Под общ.ред. В.А. Талай. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2019. – 198 с.
18. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие /Н.В. Тычинин.- Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.-158 с.
19. Федорова, М.Ю., Шмакотин А.Д. Особенности организации школьной спортивной секции /М.Ю. Федорова, А.Д. Шмакотин //Научное и образовательное пространство: перспективы развития.-2017.-С.225-230.
20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Академа. 2016. – 480 с.
21. Шомуратов, А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях // Молодой ученый. - 2015. - №13. - С. 760-763.

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/90434>