

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/181916>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме исследования 6

1.1 Роль бадминтона в системе физического воспитания школьников 6

1.2. Дефиниция двигательно-координационных способностей 9

Глава 2. Методы и организация исследования 11

2.1. Методы исследования 11

2.2 Организация исследования 11

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 17

3.1. Развития координационных способностей у занимающихся бадминтоном 17

3.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение 21

Заключение 24

Список использованных источников 26

Приложение 29

Введение

Актуальность. Занятия физическими упражнениями и спортом имеет огромное значение в формировании здорового образа жизни, в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья, в противодействии влиянию негативных факторов окружающей среды.

Наиболее распространенной и доступной игрой на свежем воздухе является бадминтон. Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и стараться ударить его так, чтобы он упал на площадку противника.

Главное достоинство занятий бадминтоном заключается в том, что он не требует специальных условий и инвентаря, кроме ракетки, сетки и волана, что позволяет заниматься данным видом спорта даже в спортивных залах образовательных школ. Занятия бадминтоном создают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки физкультуры яркими, что дополнительно создаёт положительный эмоциональный фон и поднимает командный дух

Глава 1. Обзор научной литературы по теме исследования

1.1 Роль бадминтона в системе физического воспитания школьников

Коллективный характер игровой деятельности способствует воспитанию чувства дружбы, товарищества, взаимной помощи; способствует развитию таких ценных моральных качеств, как ответственность, уважительное отношение к партнерам и соперникам, развитие дисциплинированности, активность. Каждый играющий в бадминтон может выразить свои личностные качества: самостоятельность, инициативность и творчество. Наряду с этим игра в бадминтон требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В ходе игровой деятельности нужно овладеть сложнейшей техникой и тактикой, совершенствовать физические качества; одолевая усталость, боль; развивать устойчивость к отрицательным воздействиям окружающей среды; правильно следовать бытовому и спортивному режиму и т.д. Все вышеперечисленное содействует формированию волевых черт характера: смелости, выносливости, твердости характера, выдержки, смелости [2].

Благодаря многообразной двигательной деятельности, большим координационным и атлетическим возможностям игроки в бадминтон быстро и успешно овладевают жизненно важными двигательными умениями и навыками, в т.ч. и трудовыми. В спортивных тренировках по другим видам спорта игра в бадминтон не редко применяется в качестве дополнительного средств воспитания физических качеств [2,7].

Игра в бадминтон (или использование элементов бадминтона) являются отличным средством не только в общей физической подготовки. Проявление наибольших скоростных возможностей и волевых усилий, огромного тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Бадминтон - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях общеобразовательных школ, по месту жительства, а также в летних оздоровительных лагерях.

Одним из существенных условий закалки воли человека являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц человека, но и его воли [7].

1.2. Дефиниция двигательно-координационных способностей

Координационная способность является совокупностью характерных для человека индивидуальных особенностей, которая обуславливает уровень успешности проявления им в ходе регулирования двигательной деятельности преимущественно психофизиологических (психомоторных) свойств организма. Выделяют следующие координационные способности: ориентация в пространстве, кинестезия, реакция, ритм, способность к перестройке движений, равновесие. Степень развития физических способностей в том или ином виде спорта характеризуется общим понятием физической подготовленности и оценивается по результатам испытаний: соревнований или тестов. Различают общую и специальную физическую подготовленность. Общую физическую подготовленность можно определить, как способность к успешному осуществлению различных двигательных действий, а специальную физическую подготовленность - как способность к осуществлению специальных двигательных действий. При этом общая физическая подготовленность служит основой развития специальной физической подготовленности [10,20].

Все координационные способности имеют большое значение в гольфе, как при обучении и образовании двигательных навыков, так и в соревновательной деятельности. Вся информация, необходимая для совершения игрового действия и контроля его выполнения в гольфе и других видах спорта, поступает в мозг спортсмена благодаря действию рецепторов органов чувств [7,16].

Благоприятные периоды развития координационных способностей - 7 - 12 и 14 - 18 лет (до 25 лет).

Некоторые координационные способности передаются по наследству, например, пластичность движений или острота зрения.

На интенсивность развития координационных способностей в тренировке оказывают влияние следующие факторы:

- анатомио-физиологические особенности мозга и нервной системы;
- физиологические (сердечно-сосудистая и дыхательная система);
- биохимические (окисление, реакция эндокринной системы, гомеостаз, мышечные сокращения);

- антропометрические;
- хромосомные (генные).

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

При выполнении настоящей работы нами применялся ряд методов исследования.

В качестве первого метода следует выделить анализ литературных источников. Данный метод применялся нами в ходе всего настоящего исследования. Изучались источники, содержащие информацию, касающуюся вопросов развития рассматриваемых в настоящей работе способностей. Кроме того, проводился анализ источников, описывающих порядок игры в бадминтон, а также методику проведения обучения этому виду спорта.

В качестве второго метода следует выделить педагогическое наблюдение. Данный метод применялся нами в процессе проведения эксперимента. Цель педагогического наблюдения заключалась в изучении учебно-тренировочного процесса.

В качестве третьего метода следует выделить педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился для младших школьников. В него входили соответствующие тренировки, а также осуществление контрольного тестирования.

В качестве контрольных испытаний были использованы тестовые упражнения для оценки координационных способностей лыжников 11-12 лет.

Тест 1. Челночный бег (3 x 10 м).

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Требуется пробежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

Тест 2. Балансирование на гимнастической скамье. (тест для оценки динамического равновесия).

Процедура тестирования. На расстоянии 150 см от стартовой линии находится перевернутая гимнастическая скамейка. В конце скамейки лежит мяч. Испытуемый команде «Марш!» бежит по узкой поверхности скамейки до мяча, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно по узкой поверхности скамейки.

Результат - время пробегания (в секундах) от линии старта до пересечения с линией финиша.

Тест 3. Стойка на одной ноге (тест для оценки статического равновесия).

Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходного положения - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

2.2 Организация исследования

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы детей младшего школьного возраста: экспериментальная и контрольная. Исследование проводилось на базе

В исследовании принимали участие дети, которые занимаются бадминтоном и дети, которые не занимаются бадминтоном, а также не посещают спортивные секции.

Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю по 2 часа по программе представленной и разработанной для экспериментальной группы.

Все испытуемые приняли участие в исследовании добровольно. До сведения испытуемых была доведена цель исследования, а также (по желанию) испытуемые получили свои результаты диагностики с рекомендациями. Результаты проведенного тестирования заносятся в журнал.

Исследование мы проводили в течение _____. На первоначальном этапе мы провели исследование контрольной группы детей, которые не занимались бадминтоном, и экспериментальной

группы детей, которые занимаются 2 раза в неделю бадминтон.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Развития координационных способностей у занимающихся бадминтоном

С целью выявления особенностей применения бадминтона для развития координационных способностей школьников 6-8 лет в тренировочном процессе было проведено исследование. На начальном этапе эксперимента было установлено нахождение обеих групп на одном уровне развития рассматриваемых способностей. Кроме того, полученные в ходе тестирования результаты продемонстрировали слабое развитие координационных способностей и их необходимость в последующем развитии. Для этого, нами была разработана экспериментальная инновационная методика.

Проведение педагогического эксперимента было направлено на проверку эффективности вышеуказанной методики.

В бадминтоне совершение игровых действий требует проявления и развития этих физических качеств в разной мере, что также должно определять содержание тренировочного процесса.

Объем и интенсивность физической подготовки определяются исходной подготовленностью игрока (степенью развития его физических качеств), этапом и целью тренировочного процесса.

Содержание физической подготовки (развитие физических и координационных способностей) можно определить априорно из анатомо-биомеханического анализа игровых действий и статистического анализа частоты совершения тактико-технических игровых действий игрока с заданным уровнем мастерства.

Определение интенсивности, объема и содержания физической подготовки игрока должно осуществляться с учетом: его возраста, пола, мастерства игрока, частоты осуществления игровых действий, уровня общей физической подготовки, цели тренировочного процесса и его этапа. Кроме того, следует принимать во внимание характерные для участников индивидуальные особенности.

В упражнениях на развитие координационных способностей сложно выделить те, что развивают только одну способность отдельно. В упражнениях всегда задействуются способности к равновесию и ощущению движения.

По предложенной нами экспериментальной методике дети занимались два раза в неделю по вторникам и пятницам.

В первой части занятия дети готовили организм к предстоящей нагрузке. Особенность методики в первой части занятия заключалась в том, что общеразвивающие упражнения дети всегда выполняли с предметами. Это в свою очередь способствовало развитию координации. При выполнении упражнений у детей не должен возникать мышечный дискомфорт, а также не должно наступать утомление.

3.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение

Цель проводимого нами исследования заключается в развитии координационных способностей младших школьников. В занятиях нами использовалась разработанная экспериментальная методика, направленная на развитие координационных способностей.

В начале педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 3.1.

Заключение

Теоретический анализ и экспериментальные исследования по обоснованию эффективности учебных занятий по физическому воспитанию позволили определить, что обучение физическим упражнениям, по

различным видам спорта должно носить оздоровительную и профессиональную направленность для снятия высокого нервно-эмоционального напряжения, в котором постоянно находится большинство современных школьников. Было выявлено, что наиболее эффективными средствами обучения оказались спортивные игры и, в частности, бадминтон. Им могут заниматься одновременно школьники основной, подготовительной, так и специальной групп.

Бадминтон — спортивная игра, которую дети могут с успехом осваивать уже с 4—5 летнего возраста. Она является своеобразным социально- психологическим тренингом и обладает рядом преимуществ, делающих её незаменимым помощником в укреплении здоровья детей.

Список использованных источников

1. Артемьева, Н.К. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов / Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Середа - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 68 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания/В.М. Мачнев. -Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. -27 с.
3. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания/В.М. Мачнев. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013. -27 с.
4. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие/В.Г. Турманидзе. -Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. -72 с.
5. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие/В.Г. Турманидзе. -Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. -72 с.
6. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. -М.: Советский спорт, 2010. -160 с.
7. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 -физ. культура /Ю.Н. Смирнов. -2-е изд., исправ. и доп. -М.: Советский спорт, 2011. -248 с.
8. Барков, В.А., Ковель, С.Г., Кураш, В.П., и др. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений. Монография, Гродно: ГрГУ, 2013. – 103 с.
9. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа юных футболистов 6-9 лет. М. Граница 2008.
10. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: Очерки по физиологии движений /Н.В.Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.
11. Игра бадминтон: учебно-методическое издание/А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. -М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. -121 с.
12. Казанцева, Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных

- заведений : учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.
13. Криличевский, В.И., Семенова А.Г., Бекасова С.Н. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: КНОРУС, 2012. – С. 189
14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 385.
15. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки / И.Г. Максименко: автореф. дис....канд. пед. наук. — М., 2001. — 19 с.
16. Оценка учебных достижений учащихся по физической культуре / Официальный сайт факультета физической культуры ГрГУ им. Я. Купалы [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://ffc.grsu.by/Kafedry/tmfk/academic_process/umo/tmfv/download/otsnk.htm – Дата доступа: 01.03.2017.
17. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика /В.П. Помыткин.- Ульяновск. 2012
18. Темченко В.В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном /В.В. Темченко, Т.Н. Мальцева //Физическое воспитание студентов.-2011.-С.103.
19. 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», 2016. – 198 с.
20. Теория и методика избранного вида спорта (бадминтон) : рабочая программа дисциплины: направление подготовки 034300.62 : профиль подготовки «Спортивная подготовка»: квалификация (степень) выпускника – бакалавр : формы обучения оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост. Г. В. Барчукова ; М- во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2011. – С. 47.
21. Учимся играть в бадминтон/В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. -М.: Чистые пруды, 2009. -32 с.: ил. - (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
22. Учимся играть в бадминтон /В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. -М.: Чистые пруды, 2009. -32 с.: ил. - (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
23. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Академия,2016. – 480 с.
24. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин: монография. - Волгоград, 2000. - 276 с.
25. Шамардин, В.Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин — Днепрпетровск: Пороги, 2001. — 104 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/181916>