

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/265590>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

1 Современные представления о значении боевых искусств в системе физического воспитания подростков	6
1.1 Психофизиологические особенности детей подросткового возраста	6
1.2 Виды современных единоборств	9
2 Методы и организация исследования	13
2.1 Методы исследования	13
3 Результаты исследования и их обсуждение	17
3.1 Экспериментальная программа развития физических способностей детей подросткового возраста посредством элементов единоборств	17
3.2 Анализ результатов исследования и их интерпретация	19
Заключение	27
Список использованных источников	29
Приложение	31

Введение

Актуальность. Единоборства с каждым годом обретают все большую популярность. Занятия единоборствами не только помогают закалить характер и обрести уверенность в себе, но и позволяют поддерживать отличную физическую форму. Быстрота реакции, сила мышц, невероятная гибкость, иммунитет к стрессам и болезням, железная выдержка и прекрасное настроение - лишь немногие результаты обучения в секциях единоборств.

Спортивные единоборства призваны поддерживать по всему миру спортивные инициативы, цель которых - решение современных проблем общества, преодоление межнациональной враждебности, а также использование спорта в качестве универсального языка для общения и взаимного духовного обогащения между народами.

Единоборства (рукопашный бой) в современном обществе представляют собой институализированную систему отношений, вплетенную в ткань социального взаимодействия.

Сегодняшняя действительность представлена многочисленными школами и различными объединениями практиков единоборств, которые представляют широкий спектр направлений и видов рукопашного боя. Действительно, в настоящее время в России в огромном количестве представлены разные школы и направления единоборств - от традиционных до прикладных.

Число школ единоборств постоянно растет, число занимающихся в этих школах насчитывает сотни тысяч человек. Основной компонент, который составляет контингент занимающихся в современных школах и секциях единоборств - дети и молодежь - общности, представляющие непосредственную ценность для будущего нашего общества, переоценить которую трудно. Такое положение вещей делает современные единоборства актуальным для современного общества. Рост спортивных результатов в единоборствах зависит от уровня развития физических качеств. К основным качествам в единоборствах относят силу, ловкость, гибкость, быстроту и выносливость.

Физические качества воспитываются через направленное развитие ведущих способностей человека. Наряду с силовыми и скоростно-силовыми способностями координация в единоборствах играет одну из наиболее важных ролей в формировании технического совершенствования и духовной дисциплины.

Единоборства включены в школьную программу в Российской Федерации и действующие законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться.

Спорт закаляет характер. Безусловно, подросток, занимаясь спортом, всегда будет пытаться добиться поставленных целей, он будет готов приложить максимум усилий. У него с детства сложится понятие о том, что хорошо, а что плохо. Достигая успехов, ребенок поймет, что спорт может помочь ему во всем. Он станет более внимательным, не будет излишне агрессивным. Всегда будет иметь свою точку зрения.

Объектом исследования является физическое воспитание с использованием элементов боевых искусств.

Предмет исследования – боевые искусства в системе физического воспитания.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного специального комплекса упражнений с элементами единоборств позволит повысить физические способности детей подросткового возраста.

Поставленная перед исследованием цель предполагает решение ряда задач:

- а) изучить и проанализировать современные представления о значении боевых искусств в системе физического воспитания подростков;
- б) раскрыть методы и организацию исследования;
- в) разработать и экспериментально проверить специальные упражнения, направленные на развитие физических способностей подростков с элементами единоборств.

Поставленные в исследовании задачи решались с помощью следующих методов исследования:

- а) анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
 - б) педагогическое наблюдение;
 - в) педагогический эксперимент;
 - г) контрольные испытания;
 - д) методы математико-статистической обработки полученных в исследовании результатов.
- Практическая значимость исследования состоит в разработке экспериментальной программы по развитию физических способностей у подростков посредством применения комплекса специальных физических упражнений с элементами единоборств.

Структура работы обусловлена задачами, решаемыми в ходе исследования. Работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

1. Барабанов А.Г. Спортивные игры народов Северного Кавказа как фактор миротворчества и межнационального согласия /А.Г. Баранов / Теория и практика физической культуры . - №2. – 2004. – С.12
2. Белов А.К. Искусство атаки /А.К. Белов.- М.: Физкультура и спорт, 2006. – 156 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
4. Лосев В.А. Спортивные единоборства. Краткий курс лекций /В.А. Лосев.- Витебск: Издательство УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2018.- 84 с.
5. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. С. 17-20.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). // Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. 546 с.
7. Оленик В.Г., Физическая подготовленность спортсменов. - М., 2017. – 190 с.
8. Платонов В.Н. Современном обществе и спорт /В.Н. Платонов.- М., 2016. – 231 с.
9. Прохоров Ю. М. Профессионально-прикладная направленность занятий спортивными единоборствами / Ю. М. Прохоров // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXI(68) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г. : в 2 т. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. — Т. 1. - С. 368-370.
10. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2008. 206 с.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование /Г.С. Туманян.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 156 с.
12. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). // Теория и практика физической культуры.- 2009.- № 9 -С.37-40.
13. Черкашин И.А. Восточные единоборства. М – 2017. – 345 с.
14. Чошанов М. А. Технология обучения приемам в самбо – М., 2016. – 164 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016. – 480 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/265590>