

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/kursovaya-rabota/319449>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Внеурочные занятия настольным теннисом как средство повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 8 ЛЕТ

.....6

1.1 История развития настольного тенниса.....6

1.2 Роль настольного тенниса в структуре средств повышения уровня физической подготовленности младших школьников.....10

1.3 Анатомо-физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста.....12

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 8 ЛЕТ.....16

2.1 Характеристика базы исследования.....16

2.2 Методы исследования внеурочных занятий настольным теннисом как средством повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет
.....20

2.3 Модель эмпирического эксперимента по исследованию внеурочных занятий настольным теннисом как средства повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет
.....23

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....28

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....30

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время большое внимание уделяется важности физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения условий жизни отрицательно сказываются на здоровье детей, снижается их физическая форма. Для повышения физической подготовленности школьников необходимы новые методы и средства в области физического воспитания. В настоящее время процесс развития физических качеств является основным компонентом физического воспитания младших школьников.

Занятия физической культурой в школе не ограничиваются только уроками. Одним из наиболее эффективных способов повышения функциональных возможностей и физической подготовленности детей являются внеурочные занятия спортом.

Известно, что младший школьный возраст является важнейшим периодом для развития ребенка, укрепления его здоровья, формирования двигательных навыков и умений, формирования основных физических и психологических качеств. Среди различных средств физического воспитания младших школьников, которые используются для гармоничного развития современного человека, игровые методы занимают одно из ведущих мест.

Настольный теннис считается эффективным средством развития быстроты двигательных реакций, быстроты и точности отдельных действий, координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости, для которой характерен высокий темп естественного развития в младшем школьном возрасте.

Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать метод сопряженных воздействий, когда значительный объем тренировок одновременно развивает физические качества и развивает двигательные навыки и способности. Все вышесказанное определило актуальность выбранной темы исследования: Внеурочные

занятия настольным теннисом как средство повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет.

Цель исследования: теоретически осмыслить и практически обосновать возможность применения внеурочных занятий настольным теннисом как средства повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет.

Объект исследования: система физического воспитания школьников в возрасте 8 лет.

Предмет исследования: методы повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет средствами настольного тенниса.

В соответствии с целью исследования, его объектом и предметом были поставлены следующие его задачи:

1. Изучить историю развития настольного тенниса;
2. Рассмотреть роль настольного тенниса в структуре средств повышения уровня физической подготовленности младших школьников;
3. Проанализировать анатомо-физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста
4. Охарактеризовать базу исследования;
5. Определить методы исследования внеурочных занятий настольным теннисом как средства повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет;
6. Предложить модель эмпирического эксперимента по исследованию внеурочных занятий настольным теннисом как средства повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 8 лет.

Методы исследования:

- теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования;

- эмпирические методы исследования: наблюдение, беседа, прогнозирование, эмпирический эксперимент.

Теоретическая значимость: данное исследование может стать основой для будущей выпускной квалификационной работы. Так же представленные материалы исследования могут быть интересны студентам-будущим педагогам и молодым специалистам, начинающим практическую деятельность.

Практическая значимость работы заключается в возможности проведения дальнейших научных исследований в данной области.

Структура исследования: курсовая работа содержит Введение, две главы – теоретической и практической направленности, содержащие в сумме шесть параграфов, Заключение и Список использованной литературы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 8 ЛЕТ

1.1 История развития настольного тенниса

Информация о происхождении настольного тенниса весьма противоречива, но большинство экспертов считают Англию матерью игр с ракетками и мячом. Уже в Средние века по Европе распространились игры, которые можно считать прообразом большого и настольного тенниса. Так, в 16 веке в Англии и Франции существовала забавная игра в мяч без определенных правил [12, с.128].

В 1874 году Уолтер Клоптон из Вингфилда разработал правила новой игры, очень похожей на современный теннис. Через год ее правила были усовершенствованы, игра получила название Lawn Tennis (в переводе с английского означает «трава») или просто теннис [2, с. 91].

Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой погоде в Англии. На мокрой траве играть в теннис было невозможно, поэтому появилась его миниатюрная копия для жилых комнат. Сначала они играли на паркетном полу. Позже они стали играть на двух столах на определенном расстоянии друг от друга. Прошло еще немного времени и столы передвинули, между ними натянули сетку. Но только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер зарегистрировал изобретение и получил патент №. 19070 для игры под названием пинг-понг. Это название происходит от характерного звука, который слышен при ударе пробкового шарика о стол и ракетку [13, стр. 99].

Простой инвентарь и, самое главное, небольшой размер стола давали возможность играть везде и всюду. Это определило популярность настольного тенниса, который за короткое время стал любимой игрой в помещении в Англии. Современники пишут, что забавные сцены можно было наблюдать даже в английских ресторанах: юные аристократы, вооруженные крышками от сигарных коробок, весело перебрасывали пробки от винных бутылок со стола на стол, пытаясь имитировать теннис. Вскоре там были созданы первые

правила игры, по которым одна партия игралась до 30 очков. Интересно, что они играли в вечерних нарядах: женщины в длинных платьях, мужчины в смокингах. Эпидемия настольного тенниса затронула все больше стран Европы, Азии и Африки. Постепенно салонный «пинг-понг» превращается в спортивную игру. В декабре 1900 года в Лондоне прошел первый английский столичный чемпионат, в котором участвовало 300 игроков, что свидетельствует о большой популярности этой игры уже в то время.

Настольный теннис получил сильный импульс в развитии в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гиббса. Он ввел в игру целлулоидный мячик — легкий и эластичный, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанера покрывается слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Также использовались новые материалы для оклейки игровой поверхности: пергамент, кожа, велюр и другие. Затем начали приклеивать резину к ракетке. Родоначальником этой модификации ракетки считается Э. Худ. Современники утверждают, что Мистер Худ, присутствовавший на турнире в Лондоне в 1903 году, после обычных игр вернулся домой. Он шел медленно: голова болела от усталости, а горло немного болело от насморка. Он пошел в аптеку, чтобы купить лекарство. Подойдя к кассе, его внимание привлекла резиновая подкладка для сдачи мелких монет. Придя домой, сразу приступил к реконструкции ракетки — снял колпачок, а на его место с двух сторон наклеил только что купленную в аптеке резину. На следующий день соперники Гуда были удивлены: он легко одерживал одну победу за другой и выигрывал турнир [15, с.198].

Турниры стали проводиться и в других странах. Через некоторое время возникла необходимость создания универсальной организации. В январе 1926 года в Берлине в результате энергичной работы доктора Георга Леманна была зарегистрирована Международная ассоциация настольного тенниса. В декабре

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, Л.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис для всех / Л.Н. Амелин. - М, - 2002. - 240 с.
2. Амелин А.Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования / Амелин А.Н.. - М.: ФиС, 2022. - 136 с.
3. Бондаревский, Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников: учеб. / Е.Я. Бондаревский ; под ред. З.И. Кузнецовой. - М.: Просвещение, 2007. - 153-177 с.
4. Богушас, В. Играем в настольный теннис / В. Бошугас. М.: Просвещение, 1987. -126 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. - М., 206. - 117 с.
6. Жур, В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов / В.П. Жур. - Минск: Вышэйшая школа, 2206. - 128 с.
7. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы Г.С. Захаров. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 2000. - 192 с.
8. Зайцева, Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. - Москва: Колос, 1998. - 128с.
9. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. - М.: ФОН.2001. - 395 с.
10. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1997, №6. - С. 10-15.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 310 с.
12. Мизин, А.М. Методика построения учебно-тренировочного занятия по настольному теннису / А.М. Мизин // Настольный теннис. Информ.-методический журнал, 2002, №1. С. 25.
13. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001.- 332с.
14. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259с.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев. М.: ФиС, 1998. - 496 с.
16. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. - М, 2005. - 120с.
17. Станкин Л.К. Психолого-педагогические основы физического воспитания / Л.К. Станкин. - М., 2004. - 210с.
18. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага /Пер. с польск. М.: ФиС, 2004. - 412 с.
19. Трушкин, А.Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и

подростков /А.Г. Трушкин. - Ростов н/Д: РГПУ, 2000. - 71 с.

20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Изд-во Академия, 2000. - 480с.

21. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для студентов пед. ун-тов / А.Г. Хрипкова. - М.: Просвещение, 2000. - 320с.

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/319449>