

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/65826>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛССОВ 5

1.1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания 5

1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах 7

1.3. Особенности организации уроков по лыжной подготовке 10

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 14

2.1. Задачи исследования 14

2.2. Методы исследования 14

2.3. Организация исследования 15

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 17

ВЫВОДЫ 27

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 29

ПРИЛОЖЕНИЕ 31

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество, насыщенное в сфере жизнедеятельности человека информационными и инновационными технологиями, характеризуется значительным снижением двигательной активности, что вызвало снижение уровня физического развития человека и отразилось на его здоровье.

По данным Минздрава России до 90% детей имеют различные заболевания, а 50% из них страдают хроническими заболеваниями. Значительная часть заболеваний детей связана с гиподинамией, которая приводит к негативным для ребенка последствиям: нарушению функций и структуры органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижению сопротивляемости растущего организма изменяющим внешним условиям.

Изменения экологии и социального развития, компьютеризация стали причиной разрыва между социальными и биологическими факторами в жизни человека, различных отклонений в состоянии здоровья. Таким образом, в настоящее время стоит задача укрепления здоровья детей, закаливания организма и улучшения общего самочувствия, повышения уровня физической подготовленности.

В учебном процессе лыжная подготовка занимает особо важное место.

Ходьба на лыжах по различному рельефу местности оказывает благоприятное воздействие на организм, в особенности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует повышению силы, выносливости, совершенствованию координации движений, пребывание на свежем воздухе при различных температурных условиях закаляет организм занимающихся.

Лыжная подготовка является лучшим способом укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности она охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки, систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

В зимний период времени уроки физкультуры посвящены лыжной подготовке. Эти уроки стоят особняком в школьной программе, так как проводятся на свежем воздухе.

Гипотеза исследования: предполагается, что последовательное обучение технике попеременного двухшажного хода, включающее групповые и индивидуальные формы работы, подвижные игры, упражнения с элементами соревнования будет более эффективным, чем традиционная методика обучения.

Объект исследования: лыжная подготовка.

Предмет исследования: организация уроков по лыжной подготовке в 8-9 классах общеобразовательной школы.

Цель работы: изучить методические особенности проведения уроков по лыжной подготовке в 8-9 классах средней школы.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по проблеме;
- определить влияние занятий по лыжной подготовке на организм учащихся 8-9 классов;
- изучить особенности организации и методики проведения уроков;
- определить комплекс упражнений для обучения попеременному двухшажному лыжному ходу.

Практическая значимость: результаты данной работы могут быть использованы специалистами по физическому воспитанию, учителями образовательных учреждений для проведения занятий по лыжной подготовке.

Структура работы: работа изложена на 36 страницах, содержит введение, 3 главы, заключение, список использованной литературы, включающий 18 источников, приложение, 6 таблиц, 3 рисунка.

ГЛАВА 1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛССОВ

1.1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания

Лыжная подготовка занимает важное место в системе физического воспитания благодаря тому, что передвижение на лыжах является отличным средством всесторонней физической подготовки и закаливания.

Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На лыжной прогулке и в походе, на учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на тренировках и в соревнованиях по лыжам у учащихся воспитываются необходимые физические качества – сила, выносливость, ловкость, координация движений, быстрота, а также морально-волевые качества – настойчивость, смелость, выдержка, решительность и т.д. [4, 5].

Значение лыжной подготовки определяет ее роль в укреплении здоровья занимающихся как средства закаливания организма. Имеются научные исследования, позволяющие сделать вывод, что дети, имеющие уроки лыжной подготовки, во время эпидемий гриппа болели в 2,5-3 раза меньше, чем их сверстники, у которых уроки физкультуры проводились в спортивном зале в зимнее время. Установлено, что увеличение количества уроков лыжной подготовки для учащихся всех возрастов благотворно влияет на предотвращение болезней простудного характера, особенно при трех и более занятиях в неделю. На основании данных сравнения занятий лыжной подготовкой с прогулками на свежем воздухе, можно сделать вывод, что закаливание детского организма более эффективно при физической нагрузке [10, 11]. Оздоровительное значение лыжной подготовки определяется [4, 5, 11, 16]:

- обеспечением работы всех основных групп мышечных групп;
 - активным включением в работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Систематические тренировки приводят к увеличению жизненной емкости легких, вызывают изменение состава крови, уменьшают частоту сердечных сокращений;
 - возможностью легкого регулирования и дозирования нагрузки как по интенсивности, так и по объему.
- В значительной мере оздоровительное значение лыжной подготовки определяется местом проведения занятий. Как правило занятия проводятся в парке, лесу, там, где чистый морозный воздух.
- Образовательно-воспитательное значение лыжной подготовки определяется [11, 16]:
- приобретением новых знаний по способам передвижения на лыжах, подготовке инвентаря, классификации и правилам соревнований;
 - овладением новыми умениями и навыками в технике лыжных ходов, двигательной деятельности, сохранения равновесия на скользящей опоре, и т.д.
 - воспитанием ловкости, выносливости, силы, быстроты;
 - совершенствованием нравственных качеств: упорства, целеустремленности, выдержки, настойчивости, самообладания, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости.

Лыжная подготовка оказывает разностороннее воздействие на организм учащихся. Передвижение на лыжах по пересеченной или равнинной местности оказывает благотворное воздействие на тренировку всех основных групп мышц, вовлекая в работу мышцы туловища, верхних и нижних конечностей, что оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очередь на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы. Гармоничному физическому развитию учащихся способствуют разнообразные условия занятий, особенно положительно они влияют на развитие таких двигательных способностей, как сила, общая и силовая выносливость, координационная способность и равновесие на скользящей опоре. Следует отметить, что равновесие на скользящей опоре легко

вырабатывается в младшем школьном возрасте и значительно хуже формируется в более старшем [5, 11]. Несомненно, велика воспитательная роль лыжной подготовки. Во время прогулок, занятий, походов и сдачи контрольных нормативов воспитываются смелость, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей, настойчивость. В любом возрасте передвижение на лыжах может быть использовано в качестве средства активного отдыха. Прогулки на лыжах по лесной местности с разнообразным рельефом оказывают положительное влияние на нервную систему, доставляют эстетическое наслаждение, улучшают общее состояние.

Лыжная подготовка имеет также и прикладное значение. В условиях северного района и на востоке России лыжи используют на охоте, в быту, в геологических экспедициях, нефтяники используют лыжи для доступа и контроля за нефтяными скважинами в Тюмени, Башкортостане. Используются лыжи и в горной местности в пограничных войсках [10, 11, 16].

В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах на равнинной и пересеченной местности, приобретение знаний по смазке лыж и уходу за ними, по гигиене лыжной подготовки, по технике безопасности при занятиях на лыжах, а также выполнение определенных контрольных нормативов.

Учащиеся должны освоить на занятиях по лыжной подготовке строевые приемы с лыжами, изучить технику различных ходов, спуски, подъемы, торможение и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах

Лыжная подготовка в школьной программе по физической культуре входит в содержание базового компонента и осуществляется с 1 по 11 классы. Уроки по лыжной подготовке проводят в школе в третьей четверти, после зимних каникул [8, 9].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: методическое пособие для студентов факультета физической культуры / сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: ВГПУ, издательство «Русь», 2007. – 111 с.
2. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: ВГПУ, издательство «Русь», 2006. – 22 с.
3. Андреева, О.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля:
4. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 208 с.
5. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
6. Видякин, М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171с.
7. Гурский, А.В. Изменение двигательных действий у лыжников-гонщиков различного возраста и уровня подготовленности / А.В. Гурский, В.В. Корсаков – Смоленск, СГАФКСТ, 2013. – 218 с.
8. Ежеленко В.Б. Новая педагогика. Теория и методика педагогического процесса / В.Б. Ежеленко. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, – 2009. – 246 с.
9. Каклимов, А.Ф. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие / А.Ф. Каклимов, В.А. Бомин, В.В. Шохирев. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСИТ, 2010. – 158 с.
10. Лыжный спорт: Учебник / сост. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: Физическая культура, 2005. – 320 с.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост.: В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюльков. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.
12. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе 1-11 кл.: метод. пособие / В.В. Осинцев. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с.
13. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
14. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 312 с.

15. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебно - методическое пособие / Под ред. А.Г. Покацкий, В.А. Бомин. – Улан-Удэ: 2013. -159 с.
16. Фарбей, В. В. Лыжный спорт / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 623 с.
17. Фарбей, В. В. Практикум по лыжному спорту: учеб.-метод. пособие для студентов вузов / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова,– СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2008. – 147 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ.М.: «Академия», 2000. – 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/65826>