

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/115744>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Педагогика

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. БЫСТРОТА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО 5

1.1. Определение понятия быстроты как физического качества 5

1.2. Средства и методы развития быстроты 7

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 15

2.1. Методы исследования 15

2.2. Организация исследования 16

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 26

Вывод по главе 1.

Таким образом, методика развития быстроты предусматривает определенный порядок применения средств и методов тренировки, введение последовательной силовой работы той или иной направленности, что отражается на динамике скоростных показателей и соответственно на спортивном результате.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, которые требуют быстроты двигательной реакции, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В курсовой работе были использованы следующие методы.

1. Анализ научных источников.
2. Тестирование.
3. Математическая обработка данных.

1. Анализ литературных данных позволил выявить современные методы и средства развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Этот метод был использован на начальном этапе исследования и послужил теоретической базой для исследовательской части курсовой работы. Подбор научно – методической литературы представлен отечественными авторами.

Было проведено изучение и анализ 17 источников информации по исследуемой теме.

2. Для определения быстроты проведены следующие тесты:

Задание № 1. Челночный бег 3 раза по 10 м.

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Челночный бег проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. Заранее ее необходимо разметить на метры (10 метров) и поставить опорные пункты. Инструктор объясняет порядок проведения обследования. Ребенок по сигналу (включается секундомер) берет один кубик на старте, бежит к поворотному пункту, там кладет этот кубик и там же берет другой и несет его обратно назад к линии старта. Здесь он кладет его и берет другой кубик и переносит его к последнему поворотному пункту. Т.е. ребенок должен перенести три кубика по очереди, обегая три раза дистанцию по 10 метров на время. Обегание препятствий. Ребенку необходимо обегать 8 предметов на подставке, расстояние между которыми составляет 1 метр. Расстояние до первого флажка и после последнего составляет 1,5 метра, а общая дистанция 10 метров. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Математическая обработка данных

Применялись следующие общепринятые расчеты: подсчет среднего арифметического значения (М) в каждом из тестов в каждой группе.

При использовании данного метода исследования получают данные, подтверждающие или опровергающие выдвинутую в исследовании гипотезу. Данный метод позволяет с наибольшей точностью узнать насколько эффективны были решения поставленных задач.

2.2. Организация исследования

Для того, чтобы выяснить, действительно ли разработанные комплексы подвижных игр помогут повлиять на формирование быстроты у детей младшего школьного возраста в период _____ года было проведено исследование, состоящее из трех этапов.

База исследования: Исследования проводились в _____ года в Общеобразовательной школе №____. г. _____». В исследовании приняли участие школьники первого класса в возрасте 6,5 – 7 лет.

Проведение практической части исследования планируется в виде формирующего (обучающего) эксперимента, состоящего из:

- констатирующего этапа, на котором будет определен уровень ловкости у детей младшего школьного возраста из экспериментальной и контрольной группы;
- формирующего этапа, на котором будут разработаны и апробированы два вида программ по использованию средств физической культуры: основанная на привлечении современных методов – для экспериментальной группы, и с традиционными средствами – для контрольной группы;
- контрольного этапа, на котором будет повторно определен уровень координационных способностей из экспериментальной и контрольной группы, сделаны выводы о большей эффективности современных средств физической культуры, реализованной с экспериментальной группой детей.

Упражнения построены по принципу от простого к сложному, что не должно вызывать у детей препятствий при выполнении. На базе простого движения составляется более сложное.

На втором этапе исследования проводилась работа по экспериментальной части курсовой работы.

На третьем этапе была проведена работа по сбору материала и оформления курсовой работы.

В эксперименте участвовали 15 учеников 1-го класса.

Вывод по главе 2.

Таким образом, в рамках эмпирического исследования была произведена организация и сбор эмпирического материала по исследованию. При исследовании физического статуса и показателей тренированности у школьников, тренирующихся с использованием новых двигательных действий, также применялись общенаучные и частные методы исследования - анализ, синтез, обобщение, наблюдение, логический и исторический методы, а также, педагогические и математико-статистические методы исследования.

Глава 3. Анализ результатов исследования

Результаты по итогам первого этапа педагогического эксперимента представлены в таблице 3.1:

Таблица 3.1.

Результаты измерений критериев быстроты учеников 1го класса на 1м этапе эксперимента

№ ФИ ребенка Возраст Челночный бег (сек) Обегание препятствий (сек)

1 Костя 6,5 л 12,1 5,6

2 Марина 7 л 11,4 5,9

3 Максим 6 л 11,6 5,2

4 Женя 6 л 11,2 5,2

5 Миша 7 л 11 5,7

6 Аня 7 л 11 8,2

7 Паша 7 л 11,5 8,6

8 Энри 6,5 л 11,3 6,1

9 Сережа 6 л 11,1 6

10 Маша 7 л 11,1 7,9

11 Марина 6 л 11,9 6,5

12 Маша 6 л 12,1 7,3

13 Саша 7 л 11,9 9,5
14 Сережа 6 л 10,5 5
15 Саша 7 л 10,9 5,4
Среднее: 6,5 11,37 6,54

Таким образом, по итогам обследования: что большинство детей справились с заданиями. Результаты исследования на констатирующем этапе показали, что дети довольно хорошо владеют двигательными навыками, легко обучаются элементам подвижных игр. При этом наблюдается недостаточность координационных способностей, низкая точность мышечных усилий и ориентирования в пространстве. С целью улучшения этих характеристик был подобран спектр подвижных игр, способствующий развитию двигательных качеств.

Полагаясь на результаты констатирующей части исследования, с целью подтверждения выдвинутой гипотезы, чтоб определить эффективность использования подвижных игр в развитии быстроты для формирующей части исследования подобрана система подвижных игр.

Игры подбирались по принципу от простого к сложному. Подвижные игры проводились с учетом того, что упражнения, направленные на развитие быстроты, вызывают быстрое утомление, поэтому они не должны быть продолжительными и выполняться на фоне утомления.

Игры проводились на уроках физической культуры. Всего в течение _____ проведено 20 подвижных игр, основная цель которых - развитие быстроты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / И.С. Барчуков, А.А.; под ред Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 528 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений /Л.В.Волков.- Киев: Изд. Олимпийская литература, 2003.- 295 с.
3. Грецов, Г. В., Янковский, А. Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура"» .-М.: Академия, 2013, 288с.
4. Жиглова, Т. Ю. Физическая культура [Текст] / Т. Ю. Жиглова. – М. : Спорт, 2001. – 198 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
6. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура».-М.: Советский спорт, 2013.- 299с.
7. Курамшин, Ю. Д. Теория и методика физической культуры [Текст] / Под ред. Ю. Д. Курамшина. – М. , 2004. – 464 с.
8. Лури, Ю. Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст] / Ю. Ф. Лури. – М. : Феникс, 2003. – 137 с.
9. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – М. , 1998. – 270с.
10. Лях, В. И. Физическая культура [Текст] / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2001. – 184 с.
11. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Феникс, 1991. – 191 с.
12. Матвеев, А.П., Малыхина, М.В. Физическая культура. Методические рекомендации по основам преподавания /А.П. Матвеев, М.В. Малыхина – М.: Дрофа, 2014. – 208 с.
13. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник по направлению подготовки "Педагогическое образование» .-М.: Академия, 2016. - 251с.
14. Теория и методика физического воспитания / Авторы составители: М.Г. Кошман, В.Н. Старченко. – Гомель: Гомельский государственный университет. 2018. – 239 с.
15. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие /Н.В. Тычинин.- Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.- 158 с.
16. Физиология человека: учеб. Пособие /А.А.Семенович [и др.]; под ред. А.А. Семеновича. – Минск.: Выш.шк., 2017. – 544 с.

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Инфра, 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://stuservis.ru/kurovaya-rabota/115744>