

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/diplomnaya-rabota/113760>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы исследования принципов и условий формирования профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике 6

1.1. Тяжелая атлетика как вид спорта 6

1.2. Функции и профессиональные обязанности тренера по тяжелой атлетике 13

1.3. Принципы обучения тренеров по легкой атлетике 19

Выводы по первой главе 26

Глава 2. Практическое исследование принципов и условий формирования профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике 27

2.1. Особенности процесса формирования профессиональных навыков тренера по тяжелой атлетике 27

2.2. Педагогические особенности тренеров по тяжелой атлетике 32

Выводы по второй главе 45

Заключение 47

Список литературы 49

Введение

Тренер – это педагогическая профессия, которой присущи все особенности педагогической деятельности. К числу этих особенностей можно отнести высокий уровень нормативности, социальной ответственности и морального долга. Деятельность тренера должна отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления этой деятельности - общественным моральным нормам, а личная миссия требует постоянной высокой личной ответственности тренера.

Педагогическая деятельность тренера носит ярко выраженный творческий характер. Ее невозможно подвести под определенный алгоритм.

Особенности профессиональной деятельности тренеров заключаются в следующем.

Тренер выполняет ведущую роль в воздействии на личность занимающегося, он проводит со своими учениками много времени, лучше их знает и имеет большие возможности для воздействия. Это предъявляет высокие требования как к профессионализму, так и к личности спортивного педагога. Деятельность тренера характеризует высокая степень ответственности за физическое и психологическое благополучие его подопечных. Это приводит к практически постоянному общению тренера со спортсменами, например, на учебно-тренировочных сборах, во время спортивных соревнований на выезде. В связи с этим тренер на ранних этапах играет роль опекуна (замещает родителей); на более поздних этапах – роль наставника; на этапе спорта высших достижений – роль руководителя.

Специфику деятельности тренера представляет относительная неустойчивость системы "тренер - спортсмен". Тренер должен внушить доверие к своему профессионализму и вызывать у своих учеников симпатию. Отношение к тренеру спортсмена связано с ростом его результатов. В целом, успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками. Еще одной особенностью тренерской деятельности является повышенная стрессогенность, обусловленная следующими факторами:

- деятельностью в нестандартных и непривычных условиях при наличии минимального комфорта и отрыве от семьи;
- возможность контактов с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса - с учащимися и их родителями, представителями администрации, коллегами, судьями на соревнованиях, членами и руководителями других команд, журналистами.
- успешность деятельности тренера определяется спортивными достижениями их учеников и рядом других факторов;

– работа тренера характеризуется высокой степенью "профессионального риска", поскольку всегда существует вероятность "напрасности" многолетней работы вследствие прекращения занятий или временного отсутствия спортсмена в связи с травмами, личными обстоятельствами, вероятностью отсева.

– престиж (профессиональный статус) тренера неустойчив, его уровень достигает пика в момент удачных выступлений спортсменов и падает в период временных неудач;

– высокая конкурентность и как следствие - нестабильность статуса и профессионального положения. Тренер осуществляет практически неограниченный объем учебно-тренировочной работы, носящей нерегламентированный характер, часто работает в выходные и в праздничные дни. Тренер должен уметь и реально осуществлять прогнозирование роста спортивных достижений, уметь осуществлять набор и отбор учеников.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера требует постоянного роста профессионального мастерства.

Целью работы является изучение условий формирования профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- изучить особенности тяжелой атлетики как вида спорта;
- выявить составляющие профессионального мастерства тренера;
- определить условия для развития профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике.

Объект исследования: профессиональное мастерство тренера по тяжелой атлетике.

Предмет исследования: педагогические условия формирования профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике

Глава 1. Теоретические основы исследования принципов и условий формирования профессионального мастерства тренера по тяжелой атлетике

1.1. Тяжелая атлетика как вид спорта

Тяжелая атлетика представляет собой силовой спорт, в котором цель атлета – поднять штангу с наибольшим весом в двух упражнениях. Это одна из самых древних дисциплин на планете, где главным качеством спортсмена выступает развитая взрывная сила. Сегодня соревнования по данной дисциплине проходят в рамках Всемирных, Азиатских и Олимпийских игр и являют собой атлетическое двоеборье. Участники, объединенные по весовым категориям, выполняют сначала рывок штанги, а потом толчок. Победа присуждается тому, кто поднял большее число килограммов в совокупности по двум упражнениям. Тяжелой атлетикой занимаются и мужчины, и женщины.

Мода на поднятие тяжелых предметов появилась еще во времена Геркулеса. На протяжении веков без выступлений атлетов-тяжеловесов не обходилось ни одно цирковое представление, ни одно народное гуляние.

Известны и первые рекорды того времени:

- Луи Сир из Канады поднял до уровня своих колен ось вагона массой 669 кг.
- Том Вальтер Кеннеди, силач из США, приподнял ядро массой 600 кг.
- Антон Риха из Чехии смог перенести на плечах вес в 854 кг.

Как спортивная дисциплина тяжелая атлетика начала становление с 1860 г. и окончательно оформилась к 1920 г. За это время было организовано множество кружков и клубов, как любительских, так и профессиональных. Были составлены и утверждены единые правила соревнований, стандартизованы спортивные снаряды и др.

На первой Олимпиаде 1896 г. в Греции уже была представлена программа по подъему тяжелых весов, состоящая из двух упражнений: подъем штанги над головой двумя руками и одной рукой. Максимальный вес, поднятый двумя руками, тогда составил 71 кг, двумя – 111,5 кг.

С 1920 г. ведет свою работу Международная федерация тяжелой атлетики. Под ее эгидой проходят мировые и европейские чемпионаты. До 1928 г. в программу турнира по тяжелой атлетике входили:

- Рывок и толчок на одной руке
- Рывок и толчок на двух руках.
- Жим.

В 1928 г. на смену пятиборью пришло троеборье – рывок, толчок и жим. С 1972 г. атлеты соревнуются в двух

упражнениях – рывке и толчке.

До 1905 г. тяжелоатлеты не разделялись по весовым категориям, затем было выделено 3. К 1913 г. их было уже 5, а к 1977 – 8.

Такой путь проделала тяжелая атлетика из древних времен до современности. Сейчас у мужчин выделяется 8 категорий по весу, у женщин – 7. Перед выступлением для спортсменов обязательным является взвешивание. На выполнение упражнения дается 3 подхода продолжительностью не более минуты.

Рассмотрим технику выполнения упражнений. Тяжелая атлетика покоряется лишь тем, кто имеет недюжинную силу, выносливость и ловкость. Ведь всего за одну минуту необходимо поднять над головой тяжелую штангу. Это действие выполняется двумя способами: рывком или толчком. Это и есть соревновательные упражнения дисциплины. Рывок представляет собой отрыв штанги от помоста с подъемом ее над головой. Толчок – это поднятие штанги в 2 этапа: отрыв штанги от помоста и подтягивание ее к груди, а затем поднятие ее над головой на прямых руках.

Рывок. На старте спортсмен стоит на помосте, а штанга лежит перед ним. Далее действия выполняются в такой последовательности (рис. 1.1):

1. Атлет берет штангу хватом сверху, руки при этом широко расставлены. Ноги можно широко расставить или согнуть в коленях.
2. Выполняется элемент, именуемый тягой, за счет одновременного усилия мышц ног и спины. Выполняя тягу, спортсмен мощным усилием придает штанге ускорение.
3. Происходит подрыв — штанга разгоняется настолько, чтобы атлет смог уйти под нее.
4. Тяжеловес принимает положение сидя, подняв штангу над головой на вытянутых руках, а затем медленно поднимается и выпрямляет корпус.

Рис. 1.1. Схема выполнения подъема штанги рывком

Правильно выполненный рывок подразумевает поднятие штанги сразу с пола над головой на прямых руках, а также удерживание веса до знака судьи о том, что вес принят. То есть важно не только поднять штангу, но и удержать равновесие. Это упражнение признается самым сложным.

Толчок. Исходное положение такое же, как в рывке. Далее упражнение выполняется следующим образом (рис. 1.2):

1. Гриф берется хватом. Руки при этом расположены немного шире плеч.
2. Штанга подтягивается к груди спортсмена непосредственно с пола. Ноги расставлены или согнуты в коленях. При этом штангу необходимо удерживать так, чтобы она не касалась груди спортсмена. Можно держать ее согнутыми руками.
3. Выполняется тяга для разгона штанги и ее быстрого подъема.
4. Атлет делает подрыв с целью дополнительного подбрасывания штанги, и готовится уйти под нее. Внешне это напоминает прыжок со штангой.
5. Тяжелотлет принимает положение сидя со штангой. Она расположена на уровне груди или ключицы.
6. Выполняется подъем из приседа – атлет выпрямляет корпус, держа штангу у груди.
7. Происходит непосредственно толчок. Штангист выталкивает вес, ногами делает ножницы, одновременно выпрямляя руки, сам уходит под штангу.
8. Тяжелотлет становится ровно, удерживая штангу над головой, до сигнала судьи о том, что вес взят.

Рис. 1.2. Схема выполнения подъема штанги толчком

На тренировках спортсмен должен чувствовать себя комфортно, а его мышцы и связки должны быть надежно защищены. Поэтому к одежде и обуви штангиста предъявляются определенные требования.

- Комбинезон. Это облегчающий костюм из лайкры или бифлекса, поддерживающий таз, спину и бедра для снижения риска получения увечья. Подбирается строго индивидуально.
- Трико. Представляет собой укороченный комбинезон без застежек, ремней и пуговиц. Для соревнований могут приобретаться трико с усиленными двойными швами, а для чувствительной кожи – изделия с добавлением хлопка. Главное требование для комбинезона и трико – свобода движений атлета.
- Штангетки – специальная обувь тяжелоатлетов из натуральной или искусственной кожи, способствующая удержанию баланса при поднятии весов. Имеет протекторы и нескользящую подошву, небольшой каблук, препятствующий падению, ортопедическую вкладку и завышенную пятку. Лодыжки фиксируются

шнуровкой, дополненной ремнями на липучках. Штангетки подбираются строго по размеру и только путем примерки. Важно, чтобы при приседании подошва не деформировалась, и отсутствовал дискомфорт в ногах.

- Атлетический пояс. Фиксирует позвоночник, предотвращая получение увечья в момент выполнения силового упражнения. Его носят также на начальных этапах тренировок и после травмы. В течение всей тренировки носить пояс не нужно. При выборе следует отдавать предпочтение изделиям из натуральной кожи, поскольку они более долговечны, имеют анатомическую форму и надежно поддерживают спину. Если все же приобретается пояс из искусственного материала, пусть это будет неопреновый – он отличается эластичностью и надежностью, а также имеет внутри вставки, повышающие жесткость.

- Карабин для пояса – это застежка, увеличивающая надежность фиксации. Может быть классическим, а также в виде скобы или карабина. Скоба обеспечивает надежную фиксацию, а карабин позволяет подогнать экипировку строго под индивидуальные параметры спортсмена.

Тяжелая атлетика при грамотном подходе полезна и взрослым, и детям. Ее польза для взрослых заключается в следующем:

1. Избавление от лишнего веса, формирование красивой фигуры, ускорение обменных процессов в организме. На систематических занятиях расходуется большое количество энергии, в результате чего эффективно сжигается подкожный жир.
2. Преодоление депрессии и стресса. Результаты научных исследований подтверждают, что в результате тренировок хотя бы 2 раза в неделю в крови снижается уровень гормона стресса (кортизола), при этом стабилизируется настроение.
3. Повышение качества сна. Тренировка со штангой способствует расслаблению нервной системы, в итоге засыпание происходит легче, а сон становится более спокойным.
4. Предупреждение возможных проблем со спиной и поясницей. Тяжелая атлетика способствует проработке мышц, поддерживающих позвоночник, что предотвращает возникновение застойных процессов и, как бонус, улучшает осанку. Тренировки укрепляют мышцы кора, которые в свою очередь поддерживают позвоночник, формируют осанку.
5. Укрепление сердца и сосудов, снижение артериального давления, увеличение скорости кровотока.
6. Нормализация работы мозга. Все те же научные исследования доказали, что силовые тренировки улучшают ассоциативную память и организационные функции. Кроме того, препятствуют развитию болезни Альцгеймера.

Для юных спортсменов занятия тяжелой атлетикой имеют следующие преимущества:

1. Тренируют выносливость.
2. Наращивают мышечную массу и формируют взрывную силу.
3. Укрепляют опорно-двигательный аппарат.
4. Ускоряют обменные процессы.
5. Поддерживают стабильную массу тела, давление и уровень холестерина в крови.
6. Повышают самооценку.

Силовые тренировки связаны с поднятием немалых весов. Следовательно, заниматься тяжелой атлетикой можно с 7-летнего возраста, когда ребенок уже умеет слушать указания тренера и соблюдать технику безопасности.

Бытует мнение, что занятия со штангой тормозят рост ребенка. Но это утверждение опровергнуто учеными. Доказано, что тренировки с нагрузками, адекватными возрасту ребенка, начатые до 8 лет, не оказывают никакого воздействия на рост.

В определенных ситуациях тяжелая атлетика способна нанести вред здоровью человека. Однако возможно это только в двух случаях и происходящих от них:

1. Занятия при наличии противопоказаний. Запрещается приступать к силовым тренировкам при:
 - нарушении зрения;
 - патологиях сердца и сосудов;
 - гипо- и гипертонии;
 - нарушениях физического развития;
 - травмах и патологиях мозга;
 - неврологических расстройствах, нарушениях

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.

2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва, - 2016.
3. Берман, А.В. Особенности профессиональной адаптации тренеров в зависимости от волевых качеств: автореф. дис. канд. псих. наук.- СПб., 2002. - 17 с.
4. Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности: теоретические и прикладные проблемы /ИПР АН. - М., 2006. - 623 с.
5. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., / тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 272 с.
6. Гомельская, Т.В. Структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»: автореф. дис. канд. пед. наук. / ВНИИФК.- М., 2005. - 18 с.
7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 2007. - 294 с. Журавлев, А.И. Психология совместной деятельности. - М.: ИПРАН, 2005. - 287 с.
8. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы. - М.: Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры, 2004. - 430 с.
9. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006.
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006 .- 338 с.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Совет. спорт, 2005. -190 с.
12. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 264 с.
14. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. -М: Советский спорт, 2010. - 231 с.
15. Загайнов, Р.М Психология современного спорта высших достижений. -М.: Советский спорт, 2012. - 290 с.
16. Звонарева, Н.А. Формирование и коррекция профессионального стиля деятельности учителя на основе его индивидуальности: автореф. дис. канд. псих. наук. - М., 2000. - 19 с.
17. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб: Питер, 2011.-700 с.
18. Ильин, Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
19. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. - М.: Сфера, 2002.
20. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 38 с.
21. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
22. Лебедев, А.Н. Психобиологические предикторы поведения человека //Проблемы психолого-педагогической антропологии: ежегодник научно- методологического семинара: сборник научных статей. - М.: Экон-Информ, 2010. - С. 15-37.
23. Лихачев Б.Г. Педагогика. - М.: ФРА-ДАНА, 2003.
24. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
25. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 289 с.
26. Неверкович, С.Д. Конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии / Неверкович С.Д. // Спортивный психолог. - 2006. - № 2 (8). - С. 15-24.
27. Неверкович, С.Д. Личность в спорте: тренер и спортсмен // Международная научная конференция психологов спорта и физической культуры "Рудиковские чтения", 21-22 янв. 2004 г.: материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рус. Ассоц. психологов спорта и физ. культуры. - М., 2004. - С. 59-61.
28. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. -Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
30. Пурахин, Н.Ф. Классификация основных типов тренеров // Спортивный психолог - №12(17).- 2009.- С. 16-18.
31. Пурахин, Н.Ф. Мастерство, как одно из профессионально значимых качеств тренера по спортивной

борьбе //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта - 2010 - №1(16).- С. 74-78.

32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, - М: Академия, 2004. - 152 с.

33. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

34. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

35. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пос. [Текст] / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова, - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999. - 384 с.

36. Тренер : метод, пособие для тренеров. Ч. 1: Психолого-педагогический портрет / Мартиросов Э.Г. [и др.] ; 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., 2012. - 39 е.: табл.

37. Тренер : метод, пособие для тренеров. Ч. 2: Педагогические и творческие способности / Мартиросов Э.Г. [и др.] ; 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., 2012. - 50 с.

38. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 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/diplomnaya-rabota/113760>