

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/kursovaya-rabota/118954>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

Введение 4

1 Теоретические и методические основы легкой атлетики 6

1.1 Понятие и виды легкой атлетики 6

1.2 Методические особенности подготовки легкоатлетов 11

2 Особенности методического обеспечения спортивной подготовки в легкой атлетике команды студентов 18

2.1 Методика организации контроля состояний студентов-легкоатлетов 18

2.2 Оценка основных аспектов организации учебно-тренировочного процесса студентов-легкоатлетов 19

Заключение 28

Список использованных источников 31

Введение

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя разные типы дисциплин. Легкую атлетику по праву считают королевой спорта, поскольку два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» могут быть отнесены к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла базу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции удалось завоевать легкой атлетике за счет простоты, доступности и, по всей вероятности, естественности своих соревновательных дисциплин.

Это один из самых основных и массовых типов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ею не нужно дорогостоящее оборудование. За счет этого легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах, как государства Африки, Азии и Латинской Америки.

Именно в связи с большой популярностью, обширным развитием этого типа спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, в сущности, во всем мире во второй половине XX века и получила название «Королевы спорта».

За многие годы никто не усомнился в законности этого титула. Легкая атлетика правит в действительности спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых местах.

Занятия легкой атлетикой являются важным инструментом физического воспитания, занимают по своему характеру двигательных действий одно из первых мест. Каждый, кто

начинает заниматься легкой атлетикой, ставит перед собой определенную цель, а именно:

один хочет стать чемпионом, другой – сильнее и выносливее, третий хочет с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый – укрепить волю. Все это является возможным. Для этого нужно регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Легкая атлетика является видом спорта, который объединяет естественные для человека физические упражнения: прыжки, метания, бег. В одно и то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, которая рассматривает вопросы техники, тактики, тренировки, обучения.

За последние годы наука о спорте, в частности, и методика, и теория легкой атлетики стали быстрыми темпами развиваться. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и немного помогала практике, то в настоящее время ее роль изменилась в существенной мере.

Цель данной курсовой работы состоит в изучении методического обеспечения подготовки спортивной команды в легкой атлетике.

В соответствии с поставленной целью в работе предстоит решить ряд задач, таких как:

- исследовать понятие и виды легкой атлетики;
 - рассмотреть методические аспекты занятий легкой атлетикой;
 - проанализировать методику организации контроля состояний студентов-легкоатлетов;
- провести оценку основных аспектов организации учебно-тренировочного процесса студентов-легкоатлетов.

1 Теоретические и методические основы легкой атлетики

1.1 Понятие и виды легкой атлетики

Легкая атлетика представляет собой один из древних видов спорта. К примеру, еще за большое количество веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Тем не менее, подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Кулачный бой, борьбу и в целом все упражнения, развивающие силу, греки относили к тяжелой атлетике. Понятно, что название «легкая атлетика» в настоящее время достаточно условное, ведь сложно назвать, к примеру, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями.

Древним состязанием атлетов, разумеется, считается бег.

В настоящее время виды легкой атлетики принято разделять на пять разделов: бег, ходьбу, метания, прыжки и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, разделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, состоящее из чередования шагов, при котором спортсмен постоянно должен осуществлять контакт с землей и вынесенная вперед нога при этом должна полностью быть выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из наиболее старых видов спорта, по которым утверждены были официальные правила соревнований, и включены были в программу с самых первых олимпийских игр в 1896 году. Для бегунов являются важнейшими качествами: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для длинных и средних), скоростная выносливость (для длинного спринта), тактическое мышление и реакция.

Беговые виды входят как в состав дисциплин легкой атлетики, так и во множество популярных видов спорта отдельными этапами (в многоборьях, эстафетах). Соревнования по бегу проводят на особых легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах чаще всего 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1,22 м, линии, которая разделяет дорожки — 5 см. На дорожки наносят специальную разметку, которая указывает финиш и старт всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют каких-то особых условий. Определенную роль играет покрытие, из которого беговая дорожка изготовлена. Исторически дорожки изначально были земляными, гаревыми, асфальтовыми. Сегодня дорожки на стадионах изготавливают из синтетических материалов, таких как регупол, рекортан, тартан и прочих.

В качестве обуви спортсмены применяют специальные беговые туфли — шиповки, которые обеспечивают хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся почти в любую погоду. В жаркую погоду также могут организовываться пункты питания в

беге на длинные дистанции. В ходе бега спортсмены не должны друг другу мешать, хотя при беге, в особенности на средние и длинные дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 м спортсмены бегут по своей дорожке каждый. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на различных дорожках и выходят через 200 м на общую дорожку. На дистанциях от 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, которой обозначается старт. Выигрывает спортсмен, пересекший линию финиша первым. При этом может привлекаться фотофиниш в случае спорных ситуаций и первым считают того легкоатлета, часть туловища которого пересекла линию финиша первой. Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации итогов в беге на крупных соревнованиях применяют электронный хронометраж, который оценивает итоги с точностью до сотой доли секунды. Однако и в современной легкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируют согласно правилам IAAF.

Прыжки делятся на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (тройной прыжок и прыжок в длину).

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из следующих элементов: разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Спортсменам здесь необходима хорошая прыгучесть и координация движений. Проводится в зимнем и летнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики с 1896 года для мужчин и с 1928 года для женщин. Соревнования по прыжкам в высоту осуществляются в секторе для прыжков, который оборудуется планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену даётся на предварительном этапе и в финале на каждой высоте по три попытки. Спортсмен вправе пропустить высоту, при этом попытки, которые не были использованы на пропущенной высоте не накапливаются. Если спортсмен совершил одну или две неудачных попытки на какой-либо высоте и не хочет больше на такой высоте прыгать, он может переносить неиспользованные (таким образом, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяют судьи, но он не может быть меньше 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, оповестив предварительно судью об этом. Спортсмен при попытке должен отталкиваться одной ногой. Попытку считают неудачной, если: планка в результате прыжка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, которое располагается за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за границами стоек любой частью своего тела до того, как преодолел планку. Судья отмечает удачную попытку поднятием белого флага. Чаще всего судья фиксирует взятие высоты не ранее, чем спортсмен покинул место

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. - М.: Академия, 2012. - 528 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И.Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для вузов по направлению подгот. «Пед. Образование» профиль «Физ. Культура»/Ю.Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия,2014.-256 с.
4. Егозина В.И. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий / В.И. Егозина // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 3. - С. 9-12.
5. Захарова А. Быть молодым – значит быть здоровым! / А. Захарова // Библиотека. – 2010. – № 12. – 67-68 с.
6. Кабанов А.А. Педагогическая диагностика как метод управления тренировочным процессом спортсменов / А.А. Кабанов, В.М. Башкин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 78-79.
7. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2017. - 224 с.
8. Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии / С. Н. Литвиненко — М.: Теория и практика физической культуры, 2005. — 356 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учеб. для высших спец. физк. учеб. завед. - 3-е изд. /Л.П. Матвеев - СПб.: Лань, 2003. - 390с.
10. Мироненко Е. Н. Физическая культура / Е.Н. Мироненко, О. Л. Трещева, Е. Б. Штучная, А. И. Муллер. - М.: Интуит, 2012. - 197 с.
11. Морозов М. Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014. – 125 с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов физкульт. вузов/В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура,2010. - 208 с.
13. Никифоров В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие. Самара : ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. - 62 с.
14. Орлов Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М: Наука, 2013. - 528 с.
15. Раджапов У. Р., Зайниддинов Т. Б., Рахимов А. У. Методика обучения прыжкам в длину // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 697-701.
16. Серженко Е. В., Нагайцева И. Ф, Ткачева Е. Г. Технологии физической культуры/ в системе высшего профессионального образования // Аграрная наука - основа успешного

развития апк и сохранения экосистем: материалы/ Международной научно-практической конференции. Волгоградский государственный аграрный университет: Волгоград. 2012. С. 432-434.

17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. -

М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

18. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. «Физ. культура»/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

19. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013. - 122 с.

20. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014. - 155 с.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. - 3-е изд. - М: Академия, 2004. - 48 с.

22. Царанков В.Л. Управление тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров на основе комплексного контроля/В.Л. Царанков//Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: БТЭУПК, 2016. - 142с.

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/118954>