

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/referat/362489>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Основные принципы подготовки легкоатлета

К настоящему времени сложилась достаточно стройная и устойчивая система подготовки легкоатлетов. В данном случае принято говорить о всей совокупности тренировочной и соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфические отношения, достижения и нормы, которые образуются в ходе их реализации. Главными компонентами всей системы спортивной подготовки применительно к легкой атлетике выступают система тренировок и соревнований, а также факторов, которые повышают эффективность их функционирования: отбор наилучших спортсменов, научное, информационное и медико-биологическое обеспечение, финансирование, материальная база, условия социальной среды, организация и управление и деятельности всего спортивного комплекса. Спортивная тренировка всегда рассматривается в качестве единого процесса совершенствования и формирования двигательных навыков спортсмена и его основных качеств – моральных, физических и волевых – и он непосредственно направлен на достижение наилучших результатов в определенном легкоатлетическом виде спорта.

Различия между видами легкой атлетики в обязательном порядке предполагают различия и в системе тренировки. Стоит отметить, отмечаются и общие, обязательные вне зависимости от легкой атлетики научно-методические положения относительно планировании, организации и построении тренировочного процесса, в обеспечении наиболее эффективной предсоревновательной подготовки, в сохранении и достижении спортивной формы и результатов и т.д. [6].

Подготовка легкоатлета - обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности - один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс.

Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередки случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены перед соревнованиями и вовремя их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться [2].

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок.

Принцип наглядности. Принцип наглядности требует, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов.

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач учителя или тренера - добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки [2].

Учебно-тренировочный процесс -- всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может выполнять его более длительное время охотно и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес учащихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении и поощрять всякое проявление активности с их стороны. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям -- введение в них игровых и соревновательных элементов.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012. -325 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 235 с.
3. Врублевский, Е. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах / Е. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 502 с.
4. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.
6. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Спорт, 2016. - 916 с.
7. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян - М.: Терра - спорт, 2012. - 321с.
8. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 219 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/referat/362489>