

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/kontrolnaya-rabota/78659>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1. Применение научных методов исследования для обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике 5

2. Применение учебно-методической литературы в учебно-тренировочном процессе лёгкой атлетики 7

3. Современные методы контроля состояния организма в лёгкой атлетике 8

Заключение 10

Список используемых источников 11

Введение

Реалии современной жизни предъявляют высокие требования к научно-методическим разработкам для педагогов и психологов в сфере подготовки спортсменов-профессионалов. В условиях модернизации и гуманизации образования необходимы новые подходы к осмыслению сущности влияния на образ жизни и поведение детей, подростков и юношей занятий спортом. В настоящее время спорт — это не просто специфический вид человеческой деятельности, это социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе класса, школы, команды и государства, в целом.

Успешность спортивной деятельности обеспечивается на макросоциальном уровне: отношение государственных органов, система управления, система финансирования. Уровень успешности спортивной деятельности обеспечивается отношениями в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-команда», «спортсмен-спортсмен» при ведущей организующей роли «спортсмен-тренер». Психолого-педагогический потенциал этой системы определяет эффективность как на уровне спортивных достижений спортсмена и команды, так и на уровне отношения к спорту в пространстве социальных отношений.

Повышенный интерес, который проявляется в последнее время к проблеме управления образовательными системами в области спорта, связан с тем, что обострение спортивной конкуренции в мире, повышение требований к уровню выступлений спортсменов обуславливает необходимость научно-обоснованного обеспечения подготовки к спортивной деятельности. При этом приоритетным направлением современного спорта в решении практических задач является использование психолого-педагогического знания в подготовке подрастающего поколения.

В современных исследованиях представлен широкий спектр данных о влиянии психологических факторов на деятельность спортсменов как в отечественной (Т. О. Гордеева) так и зарубежной науке (Г. Ридер, П. Рокушфалви, Ж. Риу, Р. Сингер, Г. Шиллинг, М. Эпуран, М. Яффи)[4].

Сама же спортивная деятельность приобрела статус междисциплинарной проблемы, интегрируя в своем содержании научные достижения общей социальной и педагогической (Т. В. Гомельская,) психологии. Современный этап развития научно-методической деятельности в лёгкой атлетике характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, которые основываются на категориях деятельности, личности спортсмена, личности тренера. В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов особую роль приобретает психолого-педагогическое направление, ставящее проблемы психолого-педагогического сопровождения спортсменов подростков, особенностей взаимодействий в спортивной деятельности, успешности, достижений на первое место [2].

Однако в настоящее время в России традиционная система подготовки легкоатлетов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности. Состояние Российской лёгкой атлетики находится на этапе становления системы психологического обеспечения спортсменов и нуждается во внедрении результатов психолого-педагогических исследований в их практическую подготовку. Проведенный теоретический анализ существующих концепций спортивной деятельности указывает на отсутствие системного анализа факторов и условий, определяющих стабильную успешность спортивной соревновательной деятельности. В

связи с этим, исследование психолого-педагогических условий успешности спортивной деятельности легкоатлетов представляют несомненную актуальность.

1. Применение научных методов исследования для обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике

В первой половине двадцатого века начали проводиться первые примитивные эмпирические исследования с целью обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике – массовые наблюдения за спортсменами, которые определяли показания и противопоказания к бегу на средние и длинные дистанции. В это же время разрабатываются первые оценочные таблицы и стандарты, определяющие возможности влияния на организм интенсивных легкоатлетических тренировок, связанных с высокими аэробными нагрузками.

В 30х годах двадцатого века заметные успехи в развитии спортивной науки были связаны с исследованиями в области спортивной биомеханики, проведённые Бернштейном. Под руководством Гориневского проводились масштабные антропологические, физиологические, психологические и социальные исследования бегунов. Работы Крестовникова по физиологии спорта показали особенности процессов при аэробной и анаэробной тренировке легкоатлетов, а также причины и признаки перетренированности [2, 4].

В конце 30-х годов были получены эмпирические данные поведения организма спортсменов в лёгкой атлетике. Данные исследования были прежде всего направлены на достижение определённых спортивных результатов конкретных спортсменов, а не на раскрытие общих закономерностей естественнонаучного характера поведения организма в экстремальных условиях.

В это же время определены основные цели научных исследований спортивной деятельности легкоатлетов:

1. Выявление закономерностей воздействия легкоатлетических тренировок по разным специализациям на организм человека с целью совершенствования его возможностей
2. Определение оптимальных методик подготовки спортсменов в различных видах лёгкой атлетики
3. Формирование оптимальной психологической готовности легкоатлетов для победы в соревнованиях [3].

На современном этапе спортивную деятельность легкоатлета как категорию рассматривают на междисциплинарном уровне, используя интеграцию знаний естественнонаучных, гуманитарных и технических наук [5]. В отношении проводимых направлений научно-методической деятельности особую актуальность приобретает психолого – педагогическое направление, которое ставит проблемы психолого – педагогического сопровождения легкоатлетов на первое место. В последнее десятилетие в российском спорте складывается особая культура поддержки и помощи подрастающего поколения в достижении спортивных результатов в процессе – психолого – педагогического сопровождения [1].

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает оказание помощи не только спортсмену, но и тренеру: знакомит с достижениями науки в определённом виде спорта, а также предлагает перспективнее методические разработки.

При проведении эмпирической части научных исследований в лёгкой атлетике, как и во многих других видах спорта, как правило, испытуемых разделяют на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа представляет собой группу, которая непосредственно подвергается экспериментальному воздействию в процессе исследования [2]. В лёгкой атлетике это обычно использование нестандартных методов в подготовке (например, использование особой силовой подготовки для спринтеров), взаимная работа тренера и спортивного психолога с целью определения наиболее эффективной тактической подготовки с учётом личностных особенностей спортсмена (и если возможно – принимая во внимание особенности его соперников) и др.

Контрольная группа при проведении эмпирического исследования в лёгкой атлетике – это группа спортсменов, которые тренируются (и выступают) в тех же условиях, что и представители экспериментальной группы, однако испытуемые в ней не подвергаются экспериментальному воздействию [2].

2. Применение учебно-методической литературы в учебно-тренировочном процессе лёгкой атлетики

В современных условиях организации УТП в лёгкой атлетике необходимым является использование учебно-

методической литературы. Теоретическая подготовка легкоатлета при этом заключается в углублении знаний, связанных со спортивной специализацией, с осмыслением всех сторон своей подготовки.

Теоретическая подготовка предусматривает следующий круг знаний:

- знание целей и задач тренировочного процесса для данного спортсмена;
- знать основные положения построения тренировочного процесса;
- знать основы техники своего вида легкой атлетики;
- знать свои индивидуальные особенности;
- знать основы врачебного контроля;
- уметь вести учет тренировочной работы (дневники тренировок, анализ выполненной работы)[4].

Теоретическая подготовка осуществляется с помощью бесед, проводимых во время тренировочных занятий, специальных лекций и докладов. Помимо того, спортсмены обязаны регулярно читать книги, газеты, журналы, просматривать специальные фильмы и т.д.

В настоящее время самыми актуальными направлениями учебно-методического обеспечения в лёгкой атлетике являются:

1. Обучение, как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
2. Типовая схема обучения видам легкой атлетики.
3. Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики. Способы и приемы обучения.
4. Методика обучения отдельным видам легкой атлетики.
5. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
6. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
7. Безопасность в процессе обучения и профилактика травматизма [5].

3. Современные методы контроля состояния организма в лёгкой атлетике

Современные методы контроля состояния организма в лёгкой атлетике основаны на широком применении инноваций в области биохимии, биотехнологии, генетики, экспериментальной психологии, педагогики и др. Также активно применяются информационные технологии и научное оборудование.

В настоящее время выделяют следующие контрольные испытания для определения состояния организм легкоатлетов:

1. Для оценки скорости: измеряется латентное (скрытое) время реакции (в миллисекундах). 2. Максимальная частота движений во время выполнения упражнений избранного вида легкой атлетики. Например, время спринтерского бега определяется путем подсчета количества шагов в единицу времени на определенном отрезке дистанции. 3. Скорость отдельных движений в общем цикле бега, прыжках и метании определяется путем анализа кинограмм, записи усилий, времени опорных и полетных фаз (метод подометрии) с помощью тензометрической и динамометрической аппаратуры. 4. Комплексное проявление быстроты оценивается педагогическими тестами. Измеряется бег на отрезках (регистрируется максимальная скорость бега), прыжки и метания (регистрируется время выполнения и количество движений в единицу времени) [2].
2. Для оценки гибкости - измерение амплитуды наклона вперед, с использованием специальных рейшинных приспособлений
3. Для оценки ловкости: комплексное упражнение, которое включает в себя бег, перекаты, упражнения на равновесие, тест Моторина, который измеряет величину поворота ног и туловища в прыжке (при приземлении).
4. Для оценки выносливости- с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Большое разнообразие методов контроля вызвано тем, что выносливость многофакторна. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогическое тестирование необходимо для комплексной оценки выносливости. Все упражнения выполняются в условиях соревнований [2].

Заключение

На современном этапе развития лёгкой атлетики становится необходимым использование различных инноваций для совершенствования как физических, так и психических качеств спортсменов. При этом важное значение имеет соответствие применяемых методик возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов.

Так, применение научно-методических достижений позволяют развивать условия тренировочного процесса с целью повышения результатов спортивной деятельности легкоатлетов, устанавливать оптимальные методы и средства тренировки, находить новые возможности совершенствования основных физических качеств.

Использование научно-методической литературы позволит выявить способности и склонности к определённому виду лёгкой атлетики, и в будущем спортсмен может показать выдающиеся результаты. Для спортсменов, показывающих высокий уровень достижений, инновационные разработки в сфере лёгкой атлетики являются необходимым условием повышения спортивного мастерства. Чем эффективнее будет научно-методическая деятельность, тем больше преимуществ получит спортсмен перед своими конкурентами, тем больше станут его возможности для восстановления после интенсивных нагрузок. Таким образом, на современном этапе развития лёгкой атлетики важны как теоретические исследования спортивной деятельности, так и прикладные разработки для непосредственного применения в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Список используемых источников

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. — М.: Советский спорт, 2009. — 232 с. Курамшин, Ф. Теории и методика физической культуры [Текст] / Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2012. - 464 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний : в вопросах и ответах : учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в легкой атлетике: тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега (по итогам чемпионатов мира): монография : к XVI чемпионату мира (г. Лондон, 2017 г.) / О. М. Мирзоев; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). — Воронеж : Научная книга, 2016. — 262 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. — М.: Человек, 2014.- 192 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/kontrolnaya-rabota/78659>