Содержание.

1. Введение...................................2
2. Развитие силы...........................3
3. Развитие быстроты...................5
4. Развитие выносливости...........6
5. Развитие гибкости....................8
6. Развитие ловкости....................9
7. Волевая подготовка.................11
8. Библиография..........................13

Введение.

Данный реферат дает представление о развитии таких навыков легкоатлета как: сила, быстрота, ловкость, гибкость, а также волевых качеств.

Развитие силы.

Сила - важнейшее качество в первую очередь для спортсменов, специализирующихся на метаниях, спринте и прыжках, но она нужна и легкоатлетам других специализаций. О силе мышц человека судят обычно по ее проявлениях в физических упражнениях. Одно из условий силы - значительная масса, большой поперечник работающих мышц. Однако часто человек с более массивными мышцами, например рук, спины, уступает в поднятии тяжестей другому, с менее крупной мускулатурой. Это объясняется тем, что в проявлении силы участвуют сложные нервно-мышечные процессы, включающие и волевые усилия. Таким образом, проявление силы в известной степени проявляется психикой человека. Известно, что находящийся в состоянии возбуждения человек способен проявить гораздо большее усилие, чем в нормальном состоянии.

Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, а в статических - только напрягаются. Динамические упражнения могут вызвать либо сокращение и укорочение мышц, либо их удлинение и утоньшение. Например, когда человек висит на перекладине, то мышцы рук удлиняются. Когда же он совершает подтягивание, то они сокращаются и укорачиваются. Примером статического режима работы мышц может служить удержание на вытянутой руке какого-либо тяжелого предмета, приложение силы к гимнастической стенке и т.п.

У начинающих легкоатлетов развитие силы идет вначале по пути улучшения нервно-мышечной координации. При этом юные легкоатлеты должны заниматься преимущественно динамическими упражнениями. Силовые упражнения на начальном этапе занятий разнообразны и охватывают все группы мышц. Упражнения выполняются повторно, до заметного утомления, и регулярно, 1-2 раза в неделю или 10 дней. Лишь когда спортсмен переходит к СФП, можно изредка включать в занятия и такие упражнения, где требуется максимальное проявление силы, что связано с мобилизацией волевых качеств спортсмена. Однако в любом случае упражнениям с максимальными усилиями должны предшествовать регулярные и многократные повторения тех же упражнений с меньшими отягощениями.

Для развития силы взрывного характера, которая необходима большинству легкоатлетов, используются упражнения с незначительными отягощениями, от 3 до 10 кг и более, выполняемые также повторно, но с максимальной скоростью. Отдых между такими скоростно- силовыми упражнениями должен быть почти до полного восстановления. Обычно обе формы занятий чередуются в недельном цикле. Помимо описанных средств для развития силы широко применяются гимнастические упражнения и упражнения с сопротивлением партнера и преодолением массы собственного тела.

Достигнув определенного уровня развития силы, нужно регулярно поддерживать его упражнениями с отягощениями с усилиями в 30 - 50% от максимальных. Полезно помнить, что уровень быстро приобретенной силы после прекращения силовых тренировок падает гораздо быстрее, чем уровень силы, приобретенной постепенно, в течение длительного времени.

Развитие силы с целью специальной физической подготовки должно осуществляться с характером движения в данном виде легкой атлетики. Например, и спринтеру. и стайеру нужно развивать силу ног. Однако первый бежит с максимальной скоростью, а второй со скоростью значительно ниже максимальной. Поэтому спринтеру в основном нужны силовые упражнения взрывного характера, выполняемые за короткий промежуток времени, стайеру - силовые упражнения с приложением 60 -70% от максимального усилия, но выполняемые в течение длительного времени.

Развитие быстроты.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых и звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняю в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Развитие выносливости.

Выносливость, как и быстрота, - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Отдельные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120 - 160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется , и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т.е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных отрезков вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. в подготовительном периоде постепенно увеличивается объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Развитие гибкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Качество гибкости зависит от анатомических особенностей суставных конечностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния ЦНС, регулирующей тонус мышц.

Гибкость у легкоатлетов развивается в процессе занятий общей физической подготовкой. Однако для достижения высоких спортивных результатов в любом виде легкой атлетики необходимо развивать специальную гибкость. Например копьеметатель должен развивать подвижность в плечевом суставе, молотометатель - в плечевых суставах и поясничной области, барьерист - в тазобедренных суставах.

Выполняя упражнения, развивающие гибкость, необходимо постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду и скорость движений.

Развивать гибкость можно активно и пассивно. В первом случае гибкость развивается за счет активной тяги мышц при выполнении упражнений, а во втором - за счет приложенных к движущейся части тела спортсмена внешних сил.

Развитие ловкости.

Ловкость выражает степень координации движений человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий.

Основное направление в развитии ловкости - это овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Отсюда вытекает методическое правило: чем больше спортсмен умеет выполнять упражнений, тем легче и быстрее он способен обучится новому упражнению. При этом качество ловкости совершенствуется более эффективно, когда процесс обучения непрерывен. Однако полезно помнить, что по мере овладевания техникой изучения упражнения влияние его на развитие ловкости уменьшается, в связи с этим требуется периодически сами упражнения или условия их выполнения. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений, от инициативности и целеустремленности. Ловкость у легкоатлета обычно развивается и совершенствуется с помощью соревновательных и специально-подготовительных упражнений, из которых полезны следующие:

1. из необычных исходных упражнений( например, спиной, боком, с поворотом на);
2. в зеркальном изображении ( например толкание ядра, как правой так и левой рукой);
3. с повышенной скоростью (бег под уклон, за лидером, метание облегченных снарядов);
4. смена способов выполнения упражнения( толкание ядра с поворотом, прыжки в высоту разными способами);
5. на расслабление и напряжение.

При выполнении упражнений, направленных на развитие ловкости, необходима большая точность и четкость мышечных ощущений, повышенная роль двигательного анализатора. Все это довольно быстро вызывает утомление. Следовательно, необходимо четко планировать интервалы отдыха, чтобы они были достаточными для восстановления.

Волевая подготовка.

Процесс спортивной тренировки предусматривает решение образовательных задач. В процессе занятий у спортсменов необходимо вырабатывать привычки к трудовым усилиям, формировать настойчивость, решительность и инициативность, волю к победе, находчивость и сообразительность. Этого можно достичь сочетанием строгой требовательности и уважения со стороны педагога к личности спортсмена. В процессе спортивной тренировки используются различные методы нравственного воспитания: убеждение и разъяснение, похвала ми одобрение, поощрение и наказание.

Волевая подготовка позволяет спортсмену управлять собой, преодолевать препятствия различной степени трудности.

Конкретные проявления воли получили название волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность выдержка и самообладание. Проявление этих качеств на соревнованиях, особенно когда на них участвует несколько одинаковых по уровню подготовленности соперников, часто имеет решающее значение для успеха. Чтобы быстрее и самостоятельно действовать, особенно в соревновательной ситуации, спортсмен должен быть решительным, обладать способностью быстро и правильно оценивать обстановку, принять определенное решение, быстро притворить его в жизнь.

Важнейшим качеством при воспитании воли является целеустремленность.

Недостаточно развитая целеустремленность, тем более отсутствие ее нарушают единство структуры волевых качеств способствуют развитию нерешительности, слабости и могут привести к поражению на соревнованиях.

Развивать волевые качества необходимо у всех спортсменов с учетом их спортивной специализации, так как специфические трудности, связанные с технической, специально физической тактической подготовкой у метателя и бегуна на короткие (или длинные) дистанции, различны. При этом весьма важно учитывать индивидуальные качества каждого спортсмена.

Волевые качества проявляются: в аккуратном (без пропусков и опозданий) посещении занятий, в самостоятельном выполнении заданий преподавателя (тренера), в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, в проведении занятий с большими нагрузками, в преодолении неожиданных трудностей, возникших в процессе соревнований.

Настойчиво преодолевая трудности в достижении намеченной цели, занимающийся развивает волю и воспитывает уверенность в своих силах.

Библиография.

1. Легкая атлетика и методика преподавания/Ред. О.В.Колодия, В.В.Ухова.
2. Методика физического воспитания/В.М.Кашин.
3. Психо-технические игры/Н.В.Цзен, Ю.В.Пахомов.
4. Учебник тренера по легкой атлетике/Ред. Л.С.Хоменкова.
5. Методика тренировки гимнастов/ М.Л.Укран.
6. Развиваем выносливость/ Л.С.Каганов.
7. Легкая атлетика/ А.Н.Макаров, П.З.Сирис.