Лекционный материал по дисциплине: «Основы профессионально-прикладной физической подготовки».

 Модуль 1. Общие основы дисциплины.

Лекция 1. Введение в предмет.

Основные задачи курса: «Основы профессионально-прикладной физической подготовки ».

 Цель: Ознакомить студентов с основными задачами курса « Основы профессионально-прикладной физической подготовки».

Ключевые слова: Профессионализм в спорте.

1.Предмет «Основы профессионально-прикладной физической подготовки».

2.Понятие и сущность профессионального спорта.

Профессионально-тренировочная деятельность-изучение особой системы закономерностей, проявляющихся как в педагогических, так и в общественных явлениях.

Основные принципы профессионально-тренировочной деятельности:

 -реализация идеологической работы(целеустремленность, высшая

-реализация принципов воспитания (уважительное отношение к личности, единство слова и дела);

-реализация системы физического воспитания (гармоническое развитие личности, оздоровительное направление тренировочной работы);

-реализация обучения (систематичность, прочность);

Необходимо уделять внимание: А) изучению методических особенностей системы подготовки спортсменов, высокой квалификации);

Б)определению методических аспектов поставленных задач, подбору средств и методов тренировки и их организация;

В)изучению технологии планирования, осуществлению контроля и организации отбора перспективных спортсменов.

 Тренер-преподаватель является связующим звеном организации и руководителем усвоения индивидуума социального опыта, культуры в определенной сфере деятельности: передача знаний, умений, навыков; стимулирование самостоятельной деятельности учащихся в процессе обучения.

При этом без собственного практического опыта, полученные в результате учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, очень сложно проводить спортивно-тренировочную деятельность.

Три основных компонента профессиональной подготовки тренера: 1.операциональный(умения, навыки);2.информационный(знания);

3.мотивационный,которые со временем могут изменятся.

Основные качества профессиональной деятельности тренера:

1.знания,умения,навыки;

2.коммуникативные способности;

3.организаторские способности.

Умение имеет следующие уровни:

1.Первоначальное; 2.низкий; 3.средний; 4.высокий; 5.совершенное.

 С.М.Вайцеховский отмечал: «Хорошие компетентные тренеры получаются не из спортивных звезд, а из спортсменов трудяг, которые находятся в постоянном творческом поиске, анализирующий собственный опыт и опыт других спортсменов, изучающий теоретические источники.

Быть профессиональным тренером- дело очень трудное, прежде сам тренер должен быть образованным, постоянно себя самосовершенствовать, быть дисциплинированным, сдержанным, уникальным и уметь индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

 В век новой инновационной технологии, многие тренеры пытаются заменить обучение спортсмена методом аппаратуры, однако живые слова и живое обучение является основой для тренировочного процесса, т.е. при этом необходимо совмещение образовательной, научной и тренировочной деятельности тренера.

 Коммуникативный фактор-проявление тренером социальной активности, знание иностранных языков, популяризация физической активности учащихся, самое главное-самообразование.

Важно для тренера не только умение смотреть и слушать, но и видеть, слышать.

Правильное реагирование на спорные вопросы, также является важным. Для выявлении я дружелюбия- улыбка имеет важное значение.

 Организаторский компонент: уметь вовлечь молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья.

 Требования к профессиональной готовности современного тренера-преподавателя:

1. Овладение современной информационной технологией;
2. Расширение международных контактов по обмену опытом работы, с внедрением в учебно-тренировочный процесс;
3. Поиск организационных и методических рекомендаций по реализации концепции образования;
4. Научить студентов работать самостоятельно, научить познавательной деятельности;
5. Самообразование тренера(постоянное совершенство специалиста).

 Модуль 2 Лекция 2. Основные принципы профессионализма:

1.Демократизация образования(творчество, самостоятельность);

2.Вариативность и альтернативность образования;

3.Народность и национальный характер образования;

4.Открытость образования- обращенность образования к единому и неделимому миру;

5.Отказ от унитарного образования;

6.Гуманизация образования- преодоление порока старой мысли, внедрение новых педагогических подходов;

7.Гуманитаризация образования- направлена на поворот образования к целостной картине мира, с учетом национальной традиции;

8.Дифференциация образования- индивидуализация образования;

9.Развивающий,деятельный характер образования- направленный к самостоятельному труду;

10.Непрерывность образования- многомерное движение личности для поддержания профессиональной компетентности.

 Основная цель педагогического процесса- формирование личности тренера-преподавателя, укрепление собственного самосознания как профессионала.

 Заключение: а)профессионализм тренера-преподавателя формируется с учетом социального заказа и социальных условий;

Б)дефицит профессиональных тренеров;

В)использование знаний, умений, навыков в спортивно-тренировочном процессе;

Г)возрастание роли тренера, его коммуникативность и организаторские качества;

Д)продолжительность личного образования в течении всей жизни;

Е)получить в вузе -фундаментальное образование.

 Основное средство профессиональной деятельности специалистов в области ф.к. и спорта является НИР.

Особенностью НИР является то, что основной объект-это человек.

Предмет исследования: двигательные качества человека, уровень подготовки, техника выполнения упражнений, этические и волевые качества и т.д.

1.НИР начинается с поиска проблем ситуации, как правило, категория объективная, которому подвергаются процессы и явления, система обучения, тренировки и воспитания, организационные формы, цель, задачи, содержание воспитания и образования, методы развития и совершенствования различных сторон личности.

 2.Утверждение темы исследования, которая должна быть актуальной, иметь теоретическую и практическую значимость, направленная на получение новых научных факторов.

3.Актуальность-это важность и необходимость разработки данной темы.

4.Новизна-отсутствие в литературе аналогичных работ.

5.Объект и предмет исследования, гипотеза(обоснование)-переход от постановки вопросов к обоснованию путей их решения.

6.Методы решения- это способ достижения цели, главный инструмент научного поиска(анализ лит-ры, анкетирование, беседа, педагогический эксперимет, пед.наблюдение,математичекий метод и т. д.).

7.Задача,цель исследования

Модуль3.

Лекция 3.Система тренировок, соревнования и направленного восстановления.

 План лекции:

1.Система тренировок, используемая в подготовке спортсменов высокой квалификации.

2.Система соревнований, используемая в подготовке спотсменов высокой квалификации.

3.Система направленного восстановления, используемая в подготовке спортсменов высокой квалификации

 Система тренировок, используемая в рамках подготовки спортсменов высокой квалификации,предусматривает установление общего количества и оправданной последрвательности проведения тренировок, планируемых на каждый тренировочный день, на каждую неделю, на каждый месяц и на каждый год.

 Литература

1.Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем.//Принципы системной организации функций,1983,с.5-61.

2.Верхошавский Ю.В. Принципы организации тренировок со спортсменами высокого класса в годичном цикле//Теория и практика Ф.К. 1991,№2,с.24-31

3.Войнар Ю.Подготовка физкультурных кадров. Традиции, реалии, перспективы.

Монография.-Сб.Рос.Гос. пед.унив.им.Герцена А.И.,2000,-228с.

4.Выдрин В.М. Перестройка в обл.ф.к.//Теор.и практика ф.к. 1987,№8,с.22-24

5.Дмитриев С.В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач. Автореф.дис.докт.пед.н. М.,1991.-34с.

6.Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования.:реалии и перспективы.Сб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,1999.-144с.

7.Пономарев Н.И. О теории ф.к. как науке.// Теор.и практ.ф.к. 1974,№4,с.49-53.

8.Чичикин В.Т. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования. Автореф.дис.д.п.н. М.,1995,-33с.

9.Лесгафт П.Ф. Собрание пед. Сочин. –М.: Физк.и спорт,т.2,1952.-с.317-318

10.Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований.Сб.:

ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2002,-151с.

Модуль4.

Лекция 4. «Система тренировок, соревнования и направленного восстановления».

План:

1.Система тренировок , используемая спортсменов высокой квалификации.

2.Система соревнований, используемая в подготовке спортсменов высокой квалификации.

3.Система направленного восстановления, используемая в подготовке спортсменов высокой квадификации.

 Система тренировок, используемая в подготовке спортсменов высокой квалификации, предусматривает установление общего количества и оправданной последовательности проведения тренировок,планируемых на каждый тренировочный день, на каждую неделю,месяц,год.

Управление системой тренировок осуществляется на основе модельных характеристик, составленных для сильнейших спортсменов. Оно предусматривает определение исходного и текущего состояния готовности, их сопоставление с модельными характеристиками, определение степени рассогласования по основным признакам, характеризующим подготовленность спортсмена высокой квалификации и установление главного направления тренировочного процесса. Это означает, что с учетом разницы между промежуточными и перспективными модельными признаками подготовленности, определяются конкретная цель, задачи, средства и методы подготовки определенного периода подготовки спортсменов.

 На основе особенностей физической и технической подготовки определяется система и содержание тактической и психологической подготовки спортсменов и их место в общей системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

2.Формирующаяся в рамках система подготовки спортсменов высокой квалификации номенклатура соревнований устанавливается с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.