

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/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/86321>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

Оглавление

Введение 3

1. Применение научных методов исследования для обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в плавании 4

2. Применение учебно-методической литературы в учебно-тренировочном процессе в плавании 6

3. Современные методы контроля состояния организма спортсменов в плавании.....8

Заключение 12

Список использованных источников 13

2. Применение учебно-методической литературы в учебно-тренировочном процессе в плавании

Плавание относится к такому виду спорта, где ранние спортивные достижения становятся правилом. К 13-14 годам девочки и к 15-16 годам юноши достигают результатов взрослых спортсменов, а в ряде случаев превосходят их.

Быстрому прогрессу юных спортсменов в плавании способствует лучшая обтекаемость их тела и большая, чем у взрослых, плавучесть. Высокая эластичность связочного аппарата, подвижность в суставах обеспечивают технически правильное выполнение элементов спортивного плавания.

Многолетний и систематический процесс обучения и совершенствования плавания базируется на основных методах обучения его элементов и формирования правильных черт техники плавания на соревновательный результат.

Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов, таких, как: И.Л. Ганчар, Дж. Е. Каунсилмен, Л.П. Макаренко, В.Н.аПлатонов, С.М. Вайцеховский, Р. Хальянд, Т. Тамп, Г. Штарк, Р.М. Энока, М. Adrian, К. Bartels, М. Sing, Р. Karrovich и др. [1].

Вопросами подготовки пловцов в соревновательный период и общей теорией подготовки пловцов занимались такие авторы, как: Т.В. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, В.М. Волков, С.М. Вайцеховский, Г.Д.аГорбунов, Ф.А. Иорданская, Дж. Каунсилмен, В.М. Комоцкий, Е.В.аЛипский, Н.П. Макаренко, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, К.П. Сахновский, Л.П. Сергиенко, В.П. Филин, R. Haljand, A. Mader и другие.

Большая группа специалистов (Н.Д. Жинкин, Т.А. Тамп, Н.Г. Сучилин, Р.Б. Хальянд), занимающихся проблемой совершенствования техники плавания и рассматривая состав базовых плавательных движений, разработала основные характеристики технической и тактической подготовленности спортсменов-пловцов. Н.Г. Сучилин рекомендовал для достижения поставленных перед пловцом целей на данном этапе изучения техники плавания применять обучающие приспособления, которые могли бы позволить сравнивать модельные и реальные характеристики техники движений и, в отдельных случаях, вносить необходимые корректировки в движении начинающего пловца.

Кроль на груди – довольно популярный и наиболее быстрый способ плавания. Рациональность выполнения технических элементов кроля на груди во многом достигается за счет гармоничной и эффективной работы рук, так как руки являются основным движущим элементом в плавании способом кроль на груди. Движения рук выполняются слаженно и в гармонии с движением ног, всего туловища, в совокупности с правильным дыханием и движениям головой (Н.Ж. Булгакова, В.Т. Гринев, Т.М.аЗвягинцева, В.М. Зациорский, Д.Е. Каунсилмен, Ю.И. Костюк, А.И.аПогребной и другие).

Одним из важнейших элементов, обеспечивающих ус–пешное выступление на соревнованиях, является техника дыхания на протяжении всей дистанции и сравнение их с модельными характеристиками ведущих спортсменов мира.

Изучению структуры соревновательной деятельности пловцов в последние десятилетия уделяется большое

внимание. Немногие авторы уделяли свое внимание исследованиям по баттерфляю. Одними из них были Генри Майерс, Дэвид Армбрустер, и Джек Зиг[2].

3. Современные методы контроля состояния организма спортсменов в плавании

В начале педагогического эксперимента работа организовывается с тренерами бассейнов. Для эксперимента формируются две группы. Контрольная и Экспериментальная группы. Так, как в контрольную, так и в экспериментальную группу вошли девушки, имеющие спортивную классификацию не ниже I спортивного разряда, а так же имеющие разряд КМС. Совместно с тренерами проводится ряд контрольных испытаний (тестов) в двух группах по определению уровня развития общей и специальной физической подготовки.

ТЕСТ №1: тест Купера (беспрерывный бег в течение 12 минут, оценивается по расстоянию, которое преодолел испытуемый за указанное время). Позволяет оценить уровень развития общей выносливости.

ТЕСТ №2: проплавание 25, 50 и 100 метров. Позволяет определить уровень развития скоростных возможностей, а также более «узких» способностей, которые определяют максимальную скорость плавания в ластах(силовые и скоростно -силовые способности).

ТЕСТ № 3: проплавание 200 и 400 метров. Позволяет выявить уровень развития специальной выносливости как в аэробном, так и в анаэробном режимах работы на средних дистанциях в подводном плавании.

ТЕСТ №4: проплавание 800м и 1500м. Дает возможность оценить уровень аэробных возможностей организма пловца-подводника, а также состояние морально-волевых качеств при длительной психологической нагрузке на организм.

Список использованных источников

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. // Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
3. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.- М.: Академия,2013.- 289 с. Сер. Высшее профессиональное образование (6-е издание, переработанное).
4. Кириченко, С.И. Спорт, объект научного исследования/С.И. Кириченко //Вестник евразийской науки, 2012.-№4.-С.164.
5. Каледина Б.А. Управление исследованиями и разработками в высшей школе. БГУ, 2019. – 125 с.
6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 254 с.
7. Никитюк, Д.Б. Особенности физического развития юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта /Д.Б. Никитюк //Профилактическая медицина=2017. Сборник научно-практической конференции с международным участием, 2017.-С.166.

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/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/86321>