

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/85664>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

Содержание

Введение 3

1. Применение теоретических и эмпирических методов исследования для обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в смешанных единоборствах 4

2. Применение методических разработок и методических публикаций для повышения эффективности подготовки спортсменов в смешанных единоборствах 7

3. Современные методы контроля состояния организма спортсмена в смешанных единоборствах 11

Заключение 14

Список литературы 16

Введение

В условиях интенсивных соревнований в области спорта высших достижений важное значение имеют научные исследования путей совершенствования системы подготовки спортсменов, охватывающие наибольшие достижения и спортивные резервы в спортивной части. Спортивная наука направлена на развитие новых знаний и выявление закономерностей, связанных с фактами, которые влияют на улучшение спортивных результатов. Важную роль в этом играет теория, которая логически суммирует лучшие спортивные практики и результаты научных исследований. Методическая служба призвана разработать способы применения научных и теоретических исследований в практике подготовки спортсменов всех уровней [2]. Примером могут служить интегрированные научные группы (КНГ), созданные одновременно с олимпийскими командами и выполняющие научно-методические мероприятия в области спорта и спортивной подготовки.

С развитием спорта, с усилением конкуренции на международной арене все больше ощущалась потребность в особой отрасли научных знаний о спорте. Исследование было сосредоточено на проблемах спортивной подготовки. Затем на передний план вышли проблемы интегративного подхода, который помимо тренировок и соревнований включал в себя все факторы, влияющие на готовность показать высокие спортивные результаты на крупных международных соревнованиях. Согласно определению Л. Матвеева, теория спорта - это общая отрасль научного знания, которая отражает природу спорта, общие законы его функционирования и его эволюцию в обществе. Следует отметить, что эта отрасль научных знаний сложна.

Цель работы: изучить роль научной и методической деятельности в повышении эффективности подготовки спортсмена в смешанных единоборствах.

1. Применение теоретических и эмпирических методов исследования для обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса в смешанных единоборствах

Спортивные исследования делятся на:

- экспериментально - эмпирические, связанные с результатами наблюдений и экспериментов, с зависимостями между объектами и отдельными явлениями, математической и статистической обработкой и описанием полученных данных. Приобретенные знания формируют эмпирическую основу теории и могут быть использованы для проведения исследований на теоретическом уровне;

- теоретические, когда они предназначены для определения стандартов, формулирования принципов и законов, определения концепций, представления перспективных идей и гипотез.

Проведение исследований предполагает использование различных методов. Таким образом, на эмпирическом уровне обычно используются общенаучные и частные методы, которые позволяют создать основу для теоретических знаний. По мере накопления фактов создаются предпосылки для выявления наиболее важных законов, формулирования гипотез, обобщения выводов, теоретических принципов и

законов.

Диалектика научного знания заключается в том, что теория оказывает влияние на экспериментальную работу [3], результаты которой влияют на теорию. Без предварительных идей, гипотез научный эксперимент невозможен, а без фактов невозможно создать полноценную теорию.

Теоретическое исследование - это вид научной работы, основанный на абстрактном мышлении, когда необходимо широкое использование диалектико-материалистических и общенаучных методов, позволяющих обобщать накопленные факты.

Общенаучные методы, направленные на получение фактов, включают в себя:

- 1) наблюдение - подбор впечатлений, активное, осознанное, адекватное и целенаправленное восприятие предметов и фактов. Наблюдения проводятся визуально, напрямую, а также с помощью технических средств и инструментов;
- 2) измерение - установление фактов путем фиксации, классификации, группировки, обобщения, классификации и систематизации;
- 3) описание - выражение данных, полученных на естественном языке, как шаг перехода к общению. Описание может быть лингвистическим, графическим, математическим, кодированным;
- 4) опыт - метод познания с атрибуцией определенных частей, искусственное воспроизведение объекта при соответствующих условиях. Эксперименты носят естественный, промышленный, образовательный, социологический и иной характер.

Эксперименту предшествует наблюдение, которое проводится независимо или в процессе, например, в форме анкет.

В области спорта широко используется частный метод исследования: тесты (англ. test — проба). Частота применения тестов определяется методом оценки состояния тела спортсмена - операционного, текущего и этапного. По содержанию тесты могут быть направлены на оценку технических или тактических способностей, физических и умственных качеств, определение функциональных возможностей организма, изучение соревновательной деятельности и т. д [6]. Показатели, полученные по результатам тестов, будут иметь педагогический, психологический, биохимический, биомеханический, физиологический или иной характер. Условия испытаний могут быть естественными и лабораторными. Как правило, исследования с использованием тестов направлены на полное решение проблем. Подобную серию тестов обычно называют тестовой батареей. При планировании эксперимента необходимо учитывать количество и квоту субъектов, количество необходимых наблюдений, порядок выполнения и создание математической модели.

Анализ результатов будет включать: сбор и первичную обработку полученных данных, выбор методов математической обработки результатов и их интерпретацию.

Эксперименты в спорте возможны следующим образом:

- конечно, если исследователь не меняет условия деятельности, а только наблюдает и определяет. Подобный эксперимент может быть открытым, в котором исследования известны участникам и завершаются, когда участники не знают целей и характера своего поведения.
- модель, в которой, исходя из целей исследования, специально разработаны условия для его осуществления;
- лаборатория, когда условия строго стандартизированы, а субъекты изолированы от побочных эффектов [5].

Конкретные методы познания включают в себя:

- а) анализ литературы - уточнение изучения вопроса по существующей информации;
- б) опрос — обобщение практического опыта и определение точек зрения на перспективу путем анкетирования, бесед, интервьюирования и др.;
- в) контент-анализ - качественный и количественный анализ содержания официальных и личных документов, материалов СМИ и т. д .;
- г) метод экспертного суждения - экспертиза сложных явлений с помощью группы специалистов. Важнейшим условием качества результатов испытаний является четкость вопросов, устранение неоднозначности их интерпретации.

2. Применение методических разработок и методических публикаций для повышения эффективности подготовки спортсменов в смешанных единоборствах

Анализ литературы и практика показывает, что для практической реализации задачи самообучения в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного

процесса в течение длительных периодов времени. Эта проблема может быть решена в течение ежегодного цикла обучения.

Годовой цикл состоит из четырех этапов технической и физической подготовки продолжительностью 24 недели каждая и этапов общей физической подготовки продолжительностью 4 недели, которые соответствуют продолжительности отпуска. Каждый из этапов технической и физической подготовки состоит, в свою очередь, из трех циклов по четыре недели, которые имеют характеристики в последовательности и в объеме использования средств обучения.

На первом этапе основной задачей является освоение техники исполнения стойок, движений, блоков и основных ударов. На этом этапе упражнения для физической подготовки используются в базовых классах для решения дальнейших задач. Объем этих упражнений нужно увеличивать очень осторожно. На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы [4].

Список литературы

1. Губа В.П., В.В. Пресняков Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований М.: Человек, 2015
2. Губа В.П., Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Физическая культура, 2010.
3. Железняк Ю.Д., П. К. Петров Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник М.: Академия, 2013.
4. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. - М.: Советский спорт, 2013.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы. - М.: Советский спорт, 2012.
6. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2011.

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/85664>