

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/diplomnaya-rabota/145728>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме развитие общей выносливости у школьников 12-13 лет занимающихся хоккеем с мячом 6

1.1. Выносливость как физическое качество 6

1.2. Основные средства и методы развития общей выносливости у школьников 12-13 лет занимающихся хоккеем с мячом 12

Глава 2. Методы и организация исследования 18

2.1. Методы исследования 18

2.2. Организация исследования 20

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 28

3.1. Результаты исследования 28

3.2. Обсуждение результатов исследования 34

Выводы 34

Практические рекомендации 39

Список использованных источников 40

Приложение 44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе воспитания физических качеств хоккеистов должно быть отведено воспитанию выносливости, так как высокий уровень развития этих качеств, способствует достижению высоких спортивных результатов. Одной из тенденций в развитии хоккея с мячом является дальнейшее повышение интенсивности игры. Анализ игр чемпионатов мира и Европы последних лет показал, что указанная тенденция характерна и для матчей молодежных и юношеских команд. В то же время увеличиваются объемы соревновательных нагрузок, и повышается плотность календаря соревнований. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Выносливость хоккеиста - это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда оно может возникнуть.

Хоккей с мячом (бенди) предъявляет игрокам высокие требования к уровню развития физических качеств. В зависимости от игрового амплуа, дистанция преодолеваемая игроком в бенди в течение матча, может достигать 30 километров, что гораздо выше аналогичного показателя в хоккее с шайбой. Продолжая сравнение, более медленный темп игры, обусловленный большим размером игрового поля, и отсутствие силовой борьбы смещают фокус от скоростно-силовых качеств в сторону выносливости. Методические решения должны учитывать весь спектр ведущих физических качеств и их взаимосвязей, рассматривая спортсмена как единое неделимое целое.

Исследования, которые проводятся передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области подготовки хоккеистов говорят о том, что грамотное и рациональное применение упражнений на развитие выносливости значительно снижает вероятность получения травм и способствует росту спортивных результатов в будущем (Фатеева О.А., Фатеев Г.В., Ключникова С.Н., Тимошина С.В. и др.).

Гипотеза исследования. Предполагается, что уровень общей выносливости в хоккее с мячом достаточно тесно связан с биологическим возрастом хоккеистов, в связи с этим, разработка методики с использованием

дополнительных игровых упражнений, будет способствовать повышению общей выносливости.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования: развитие общей выносливости хоккеистов 12-13 лет.

Цель исследования: обосновать педагогические условия воспитания общей выносливости у хоккеистов 12-13 лет

Задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме развитие общей выносливости у школьников 12-13 лет занимающихся хоккеем с мячом.
2. Раскрыть методы и организацию исследования.
3. Проанализировать результаты исследования.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, математической статистики.

Методология. Работа написана исключительно на основании актуальных материалов, размещенных на интернет ресурсах, в научных статьях, в научно-методической литературе, включающих исследования по теме работы российских экспертов.

Достоверность: Достоверность фактического материала и выводов подтверждается применением комплекса информативных методов исследования, продолжительностью педагогического эксперимента, надежностью статистической обработки информации.

Теоретическое значение исследования заключается в том, что его выводы, основные результаты и методические рекомендации могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе как средство его совершенствования в плане подготовки хоккеистов.

Практическим значением работы является то, что ее результаты могут быть использованы педагогами физического воспитания, студентами, которые занимаются исследованием развития скоростно-силовой подготовки хоккеистов, в тренерской работе с хоккеистами.

Особенности структуры. Работа выполнена на кафедре _____ факультета, состоит из введения, основной части, практических рекомендаций, заключения, списка использованных источников, приложения.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы исследования.

ГЛАВА 1. ОБЗОРА НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ

1.1. Выносливость как физическое качество

Сегодняшнее понятие о выносливости в теории спорта связывалось с изначальным пониманием этого феномена как способность противостоянию утомления в условиях продолжительного воздействия физических нагрузок, где последнее определение стало основой, на фундаменте которого раскрывается исходное содержание и все то, что с этой дефиницией обусловлено [2].

Выносливость - это возможности индивидуума, которые обеспечивают человеку продолжительное выполнение какой-то ни было двигательной деятельности без понижения её результативности.

Ряд авторов выносливость охарактеризовывают единством проявления психических, физиологических и биоэнергетических функций организма индивида, которые позволяют продолжительное время противостоять утомлению в период механической работе.

Общая и специальная выносливость имеют различия в особенностях нервного и мышечного регулирования и энергообеспечения организма при разных видах двигательной деятельности. Общая выносливость будет зависеть от функциональных возможностей вегетативных систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иными словами, физиологической основой общей выносливости будут аэробные возможности индивидуума. Данное мнение будет особо справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенности навыка [11].

Биологическую основу общей выносливости составляют аэробные возможности организма индивидуума. К основным показателям аэробной производительности организма относится максимальное потребление кислорода (далее -МПК). Воспитание общей выносливости будет выражаться, прежде всего, в ходе повышения производительности сердца и системы внешнего дыхания [4,13].

Ряд авторов понимают выносливость как способность противостоять физическому утомлению в ходе мышечной деятельности. Таким образом, дефиниция физического качества выносливость в научной литературе у разных авторов сформулирована с некоторыми противоречиями [5,7].

В теории и методике физического воспитания выносливость как качество проявляется в 2-х основных формах, которые выражены:

- продолжительностью работы без признаков утомления на определенном уровне мощности;
- скоростью понижения работоспособности при в ходе наступления утомления.

Физическое качество «выносливость» бывает двух типов – общая и специальная [19, 20].

Общая выносливость – это способность противостоять протяженным нагрузкам со средней интенсивностью при глобальной функциональной активности всей мышечной системы. Основой общей выносливости являются аэробные способности. Отличительная черта этого вида выносливости проявляется в его широкой области охвата, переносу на различные виды спорта. Например, если развивать общую выносливость в беговых упражнениях, то улучшение будут видны и в лыжной гонке и в ходьбе. Успехи тренировки общей выносливости зависят от техники спортсмена (от экономичности выполняемых движений) и от его умений противостоять усталости [3].

Таким образом, данный вид выносливости определяется как сумма некоторых типов специальной выносливости и обуславливается потенциалами вегетативных систем человека.

Общая выносливость – основополагающая в развитии специальной выносливости и играет ключевую роль в развитии физического состояния человека.

В ряде научных исследованиях общая выносливость определяется способностью индивидуума выполнять постоянную динамическую работу умеренной мощности длительное время, она обнаруживается в деятельности, для которой свойственно функционирование всего мышечного аппарата.

Общая выносливость способна играть большую роль в оптимизации жизнедеятельности, представляется важным компонентом физического и психического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для формирования специальной выносливости. Общая выносливость складывается в форме итогового результата воспитания определенных типов специальной выносливости и определена функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), в связи с этим общую выносливость ещё именуют общей аэробной .

Итак, «общая выносливость – это выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена»[7,9]. Классифицируется специальная выносливость по следующим показателям:

- двигательное действие, при помощи которого осуществляется двигательная задача (к примеру, прыжковая выносливость, статическая выносливость);
- двигательное действие, в условиях которой решается двигательная задача (к примеру, игровая выносливость);
- взаимное действие с другими физическими качествами, которые необходимы для успешного разрешения двигательной задачи (к примеру, силовая, скоростная, координационная и т.д.).

Специальная выносливость – это умение переносить длительные нагрузки, относящиеся к конкретному виду деятельности. Данный вид выносливости представляет собой многокомпонентное двигательное качество.

Для того чтобы подобрать нагрузку для отдельных компонентов упражнений нужно изменять их параметры, выполняемые в процессе тренировки. Для отдельных профессий или их групп существуют свои сочетания компонентов.

Специальная выносливость означает способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия без снижения эффективности профессиональных действий, даже при условии утомления сенсорных систем.

Силовая выносливость может представлять собой способность противостоять усталости в мышечной работе, которая требует огромного силового напряжения, К примеру, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если спортсменом выполняются упражнения «до отказа» с внешним отягощением, которое имеет не меньше 30% от индивидуально максимума.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Например, юный спортсмен её проявляет при неоднократном выполнении координационно-сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей (игровые упражнения и игры).

Скоростная выносливость может проявляться в двигательном действии, когда от индивидуума потребуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы, или такое соотношение скоростей, к примеру, на 1-й и 2-й половине дистанции, при котором дистанция будет преодолеваться в полной силе. Физиологическую основу скоростной выносливости составляют анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и гликолитической [4,11].

Рассмотрим факторы, описанные в научных работах более подробно:

Биоэнергетические факторы включают, располагающим организмом объем энергетических ресурсов и функциональные возможности его систем (сердечно-сосудистой, дыхания, выделения и пр.)

Физиологическая основа выносливости является аэробная возможность организма, которая обеспечивает определенную часть энергии в процессе работы и способствует скорейшему восстановлению трудоспособности после выполненной работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая скорейшее удаление продуктов метаболизма.

Факторы биохимической и функциональной экономизации определяют соотношение энергозатрат на достижение результата и на выполнение самого упражнения.

В большинстве случаев, экономичность привязывают с энергообеспечением организма в течение выполнения работы, а т.к. энергетические ресурсы в большинстве случаев ограничены или за счет их незначительного объема, или за счет причин, которые затрудняют их расход, то организм индивидуума будет стремиться сделать работу при помощи минимальных энергетических затрат. А так же, чем выше квалификация спортивной деятельности человека, в особенности в видах спорта, тем выше экономичность сделанной им работы.

Фактор функциональной устойчивости. Она позволяет сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных изменениях в его внутренней системе, вызываемых повышением уровня концентрации молочной кислоты в крови, нарастанием кислородного долга, и пр. Способность сохранить тактические и технические данные, несмотря на растущую усталость, будет зависеть от функциональной устойчивости организма.

Факторы наследственности (генотипа) и среды. Общая выносливость, в какой-то степени, определена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор значительно влияет и на развитие анаэробных возможностей организма.

Ведущим физическим качеством в хоккее с мячом является выносливость, как общая, так и специальная. Таким образом, возникает противоречие между все возрастающими требованиями современной спортивной практики к уровню развития специальной выносливости и дефицитом научно-методического обеспечения тренировочного процесса хоккеистов с мячом, выражающееся в частности в несистемном его построении. Факторы (компоненты) нагрузки, в числе которых физические упражнения, методы и принципы их выполнения, ответные реакции, и тренировочные эффекты достаточно подробно классифицированы по педагогическим, психологическим, психофизическим, физиологическим, биохимическим и биомеханическим критериям в работах многих авторов. Однако выстроить систему тренировки на основе набора выше приведенных детерминант без целевого объединения их взаимосвязей невозможно.

Для построения системы тренировок необходимо во всей их сложности и многообразии выявить единичный элемент тренировки, приводящий к тренировочному эффекту. Таковым является тренирующее воздействие, которое задаётся двигательными действиями и их же и детерминирует [2, 3].

В. Б. Коренберг (2004) рассматривает тренирующее воздействие как «воздействие физического, физиологического либо психологического фактора, вызывающее желательную адаптивную реакцию организма, которая приводит к повышению уровня функциональной, технической либо психологической – вообще спортивной – подготовленности» [5]. Таким образом, в тренирующем воздействии интегрированы следующие группы факторов: 1) психические состояния и психологические процессы; 2) соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения; 3) нервно-мышечная регуляция (техника движений и тактика двигательных действий) [3].

Условиями системного подхода к тренирующим воздействиям, согласно теории функциональных систем П. К. Анохина, являются наличие системообразующего фактора, являющегося целью и результатом функционирования системы и иерархического подчинения ему других факторов, детерминирующих спортивную тренировку [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов

- занимающихся борьбой / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев, А. В. Горбатенко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 3-8.
2. Вашляев Ф.Б. Контроль специальной выносливости высококвалифицированных спортсменов в хоккее с мячом на основе системного подхода /Ф.Б. Вашляев //Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы.-2020.-С.33-36.
3. Германов Г. Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении выносливости: / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова., Е. Г. Цуканов // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. С. 50-52.
4. Долгополова А.О. Методические особенности развития общей выносливости в хоккее с мячом у юношей 14-15 лет /А.О. Долгополова //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья.-2018.-С.68-70.
5. Калинин Д.И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д.И. Калинин // Молодой ученый. - 2016. - №19. - С. 426 - 428.
6. Ключникова С. Н., Костяева О. К. Профессионально-значимые знания и умения тренера-преподавателя по хоккею с мячом. Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник материалов конференции 20 ноября 2014 года / под ред. И. Н. Тимошиной, С. В. Богатовой. Ульяновск: УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2014. С. 171-174.
7. Круглов А.К., Рябцев С.М. Развитие общей и специальной выносливости у юных хоккеистов /А.К. Круглов, С.М. Рябцев //Молодой исследователь: вызовы и перспективы.-2018.-С.98.
8. Лозовая М.А., Лозовой А.А., Лозовая Т.А. Особенности спортивной подготовки в хоккее с мячом /М.А. Лозовая, А.А. Лозовой, Т.А. Лозовая //Современный менеджмент в игровых видах спорта.-2018.-С.212-217.
9. Малофеев А.Ю. Ключникова С.Н., Филатов С.А. Хоккей с мячом: организационные и методические аспекты спортивной тренировки на подготовительном этапе /А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова, С.А. Филатов //Поволжский педагогический поиск.-2017.-№4.-С.112.
10. Малофеев А.Ю., Ключников С.Ф., Силантьев И.С. Методические аспекты спортивной тренировки в хоккее с мячом / А.Ю. Малофеев, С.Ф. Ключников, И.С. Силантьев //Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования.2019.-С.245.
11. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов // Учебное пособие. - СПб, 2011. - 223 с.
12. Могилев В.Е., Пальчикова Н.Ю., Шестаков В.А. Динамика физической подготовленности спортсменов в хоккее с мячом /В.Е. Могилев, Н.Ю. Пальчикова, В.А. Шестаков //Теория и практика физической культуры.- 2017.-№2.-С.78-82.
13. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с. Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – И.: Папирус, 2008 – 132 с.
14. Мудрук А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
15. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
16. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Мн.: ООО «Асар», 2003. - 352 с.: ил.
17. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.
18. Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.
19. Панков, М.В. Аэробные возможности высококвалифицированных хоккеистов / М.В. Панков // Вестник спортивной науки, 2012. - №5 (5). - С. 54-58.
20. Савин В.П. Теория методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
21. Упражнения на выносливость: Программа здоровья. М.: Физкультура и спорт, 2000. – 148 с.
22. Урюпин Н.Н. Общая и специальная подготовленность хоккеистов / Н.Н. Урюпин, В.В. Савостьянов, А.В. Алехнович, под общ. ред. В.А. Третьяка // Методическое руководство для тренеров национальных сборных команд. - Москва, 2014. - 34 с.
23. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Ф 273 Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. – 180 с.
24. Федоровцев Р.Д., Левченкова Т.В. Построение программы физической подготовки спортсменов в хоккее с мячом /Р.Д. Федоровцев, Т.В. Левченкова //Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание.-

2020.-№1.-С.31-33.

25. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов – М.: Сов. Спор т, 2010. – 86 с.

26. Футбол : методические указания / В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева, А.Ф. Башмак. – Кинель : РИО СамГАУ, 2019. – 32 с.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480 с.

28. Черепкина Л. П. Физиология спорта: на примере хоккея / Л. П. Черепкина, В. Г. Тристан. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 80 с.

29. Чернякова С.Н. Спортивная метрология: Сборник задач / С.Н. Чернякова; Красноярский государственный университет / С.Н. Черняков – Красноярск : 2006. - 26 с.

30. Шелухин Б.С., Пономарев С.В. Повышение эффективности Хабаровского краевого центра развития хоккея с мячом «Ерофей» /Б.С. Шелухин, С.В. Пономарев //Достижения вузовской науки 2020.-2020.-С.-230-234.

31. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста: учеб. / М.П. Шестаков. – М.: Спорт, 2012. – 650с.

32. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Кинель : РИО СГСХА, 2018. – 161 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/diplomnaya-rabota/145728>