

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/164482>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме развитие быстроты юных хоккеистов 6-7 лет посредством подвижных игр 5

1.1. Быстрота как физическое качество 5

1.2. Методика развития быстроты хоккеистов 9

Глава 2. Методы и организация исследования 9

2.1. Методы исследования 16

2.2. Организация исследования 16

Глава 3. Результаты исследования и их анализ 18

Выводы 28

Список использованных источников 30

Приложение 30

Быстрота считается одним из важнейших физических качеств человека. Под скоростными способностями подразумевают те возможности человека, которые обеспечивают ему осуществление двигательных действий в минимальный для данных обстоятельств промежуток времени [8,10].

Под быстротой подразумевается способность выполнять движения за минимальный период времени.

Быстрота будет зависеть от скорости двигательных реакций, скорости отдельных одиночных движений и частоты движений, число которых определяется в секунду [13].

К задачам развития быстроты относятся:

- Разностороннее развитие скоростных способностей. Сюда следует отнести быстроту реакции, частоту движений, скорость одиночного движения, быстроту целостных действий с сочетанием приобретенного двигательного умения и навыка, которые осваиваются в процессе обучения. Для учителей и тренеров по спорту важно не упустить младший школьный возраст – сенситивные (особо благоприятные) периоды для результативного воздействия на эту группу способностей.

- Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет основную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства и др.).

- Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в некоторых видах трудовой деятельности (к примеру, в летном деле, работа операторов в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.) [15].

При детальном анализе или научном исследовании наиболее показательными являются вышеперечисленные элементарные формы скоростных способностей. В практической работе в физическом воспитании большее значение будет иметь быстрота исполнения целостного двигательного действия в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д. Следует сказать, что быстрого целостного сложно-координационного двигательного акта будет зависеть не только от уровня быстроты, но и от техники выполнения действия, координационных способностей, мотивации, волевых качеств и др. Способность как можно скорее набирать максимальную скорость можно определить по фазе разгона или стартовой скорости. В среднем это время может составлять от четырех до шести секунд. Способность, как можно продолжительнее сохранять достигнутую максимальную скорость именуют скоростной выносливостью и ее можно определить по дистанционной скорости. В различных научных трудах говорится, что все вышеперечисленные виды скоростных способностей являются весьма специфическими. Так, прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в тех двигательных действиях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав [13,15].

Человек может обладать высоким показателем простой двигательной реакции, но иметь низкую скоростную выносливость, хороший стартовый разгон и низкую скоростную выносливость.

Уровень и качество скоростных способностей человека определяется различными факторами. В первую

очередь нервно – мышечные и центрально – нервные влияния (физиологические) и биохимические факторы. На развитие скоростных способностей оказывает уровень личностно-психологических факторов. К таким факторам можно отнести мотивацию, проявления силы воли, различные эмоции. На различные виды скоростных способностей данные факторы влияют неодинаково. Это будет зависеть от возрастных особенностей, пола, индивидуальных особенностей человека, уровня скоростной подготовленности [13]. Скоростные возможности хоккеиста обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений [2,6].

В простых двигательных реакциях присутствуют два периода – это скрытый период от момента восприятия сигнала до начала ответного движения и период сокращения мышц. Примером послужат упражнения двух видов:

- быстрые ответные двигательные действия на разные внезапные сигналы (зрительный, звуковой, тактильные, т.е. осязаемые).
- быстрые движения, которые выполняются не по сигналу, это мах руками, захлест стопы, имитационные упражнения, бег с высоким подниманием бедра и т.д. [13].

Сложные двигательные реакции – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.) [10].

Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с) [10].

Результативность процесса спортивной подготовки юных спортсменов во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития их физических качеств в течение года, что требует организации целенаправленной и системной общефизической подготовки.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, особенно в присутствии большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное. Спортивный результат в хоккее служит основным критерием оценки уровня спортивного мастерства хоккеистов и качества работы тренеров. Это требует полного подчинения интересов каждого игрока целевой установке команды в целом. Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Это обуславливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявления факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов [8,11].

Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1 с и складывается из четырех элементов:

- увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);
- прогнозировать его движение;
- выбрать план действия;
- выполнить движение (большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект).

Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря. Неслучайно, что у вратарей высокие показатели зрительно-моторной реакции. Исследованиями было установлено, что быстрота реакции вратаря в движении рукой с ловушкой составляет в среднем 0,18 — 0,21 с, с «блином» — 0,22 — 0,23 с; в движении ногой, одноименной с ловушкой, — 0,22 — 0,24 с, одноименной с «блином» — 0,24 — 0,26 с.

Очень часто вратарь точно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. И удается это ему не только благодаря правильному выбору позиции, но и за счет предугадывания направления полета шайбы, изучения подготовительных действий игрока, бросающего шайбу. Такие реакции называются реакциями антиципации. Они в хоккее приобретают особо важное значение.

1. Алексеев, Е.К. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. – СПб: Питер. – 2014. – 208 с.
2. Артемьева, Н.К. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов / Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Середа - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 68 с.
3. Быстров, В.А. Хоккей (курс специализации) Метод.реком.- СПб, 2000.- 23 с.
4. Годик, М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Учебно-методическое пособие

М.: ОАО Издательство Советский спорт, 2017.-78с.

5. Гордеев, А.В. Развитие игровой самостоятельности и внимания у юных хоккеистов / А.В. Гордеев, Ю.П. Денисенко // В сборнике: «Студенческая наука Подмоскovie»: Материалы международной научной конференции молодых ученых. Министерство образования Московской области, Московский государственный областной гуманитарный институт. – 2015. – С. 57-58.
6. Козловский, Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов // Хоккей : Ежегодник. - М., 1985. - С. 52-55.
7. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
8. Новиков, А.Д. Средства и методы физического воспитания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2047>. Дата доступа: 20.12.2018.
9. Павлов, С.Е. Секреты подготовки хоккеистов /С.Е. Павлов. – М. : Физкультура и спорт, 2008.-224 с.
10. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 400 с.
11. Твист, П. Хоккей: теория и практика : пер. с англ. / П. Твист ; предисловие П. Буре. - М. : Изд-во «Астрель», 2015. - 288 с.
12. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с.
13. Филатов, В.В., Филатов В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки. Уч.пособие /В.В. Филатов В.В. Филатов.- Санкт-Петербург,2014.
14. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.-486с.
15. Черпакина, Л. П. Хоккей для трехлеток // Вестник Федерации хоккея России.-№2.- 2015. -С. 17-20.
16. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста: учеб. / М.П. Шестаков. – М.: Спорт, 2012. – 650с.
17. Шурко, Е.П. Быстрота и скорость в футболе. Развитие быстроты футболистов. В сборнике: Спорт и физическая культура: Интеграция научных исследований и практики материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Курганский государственный университет. 2018. С. 77-79.

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/164482>