

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/166128>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 6

1.1. Содержательные аспекты совершенствования скоростно-силовых способностей у хоккеистов 6

1.2. Хоккей с шайбой как командная спортивная игра и ее особенности 14

1.3. Основные задачи соревновательного периода 19

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 36

2.1. Методы исследования 36

2.2. Организация исследования 40

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 43

3.1. Результаты диагностики скоростно-силовых способностей у квалифицированных хоккеистов 43

3.2. Содержание методики совершенствования скоростно-силовых способностей у квалифицированных хоккеистов в соревновательном периоде 47

3.3. Обсуждение результатов внедрения методики 57

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 64

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 66

ПРИЛОЖЕНИЕ.....71

Одним из основных физических качеств, характеризующих уровень общефизической подготовки атлета, является такое физическое качество как сила. Силу следует понимать в качестве специальной способности, состоящей в напряжении мышц, позволяющей эффективно преодолевать препятствия к действию в виде биомеханического и механического противодействия. Иначе говоря, сила позволяет действовать на фоне препятствующего воздействия.

Теория и методика физкультуры все силовые способности условно разделяет на три группы. В первую входят собственно силовые способности. Вторую группу составляют скоростно-силовые способности. Третья группа представлена силовой выносливостью. Отдельные проявления силовой выносливости принято иначе называть взрывной (или скоростной) силой.

Сила как любое другое физическое качество переживает свое развитие на протяжении жизни человека. Так, к своим пиковым характеристикам сила приходит, как правило, в возрасте от 25 до 30 лет. При этом после 40 лет человек начинает испытывать значительное снижение силы [7].

Если говорить о проявлениях силы у атлетов, то периодом наибольшего расцвета силы у спортсменов, выполняющих ярко выраженную силовую нагрузку, приходится между 16 и 32 годами.

Для того чтобы развивать различные физические качества, в том числе и силовые, нельзя обойтись без знаний о резервных возможностях организма и путях их задействования. Основных путей использования резервных возможностей в отношении силы у человека два. Первый состоит в обеспечении синхронности возбуждения волокон мышц с последующим переходом к тетанусу (длительному сокращению мышц).

Второй заключается в обеспечении подготовки мышечных волокон к предстоящему напряжению в виде обеспечения оптимальных условий для растяжения и разогрева мускулатуры. Вместе с тем, физиологические резервы каждого конкретного организма имеют пределы. Это означает, что каждый человек обладает не бесконечными запасами для увеличения силы.

Любая человеческая деятельность основана на использовании энергии. Энергозатраты пропорциональны проявляемым усилиям: чем более явное усилие нами прилагается, тем больше энергии необходимо потратить организму. Сокращение мышц реализуется организмом посредством энергии, получаемой от ресинтеза АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).

Основной характеристикой силы выступает степень напряжения мышцы, которая обеспечивается мышечными волокнами, которых в человеческом организме более двадцати миллионов.

Не только число мышечных волокон определяют степень силы, но и их толщина и длина. И если число

волокон – величина относительно постоянная, то их толщина и длина может изменяться под воздействием тренировочного процесса. Возникающая под воздействием тренировок и системы питания мышечная гипертрофия – это результат утолщения мышечных волокон, вызванный ростом объема и числа миофибрилл [43, с. 4-55].

Мышечные волокна человека бывают двух видов: красные и белые. Красные волокна расположены ближе к кости имеют более ярко выраженный цвет. Белые волокна располагаются по наружной стороне мышцы и менее окрашены. Как правило, красные волокна составляет около трети общего числа мышечных волокон, остальные – белые. Красные волокна отличаются способностью к медленному сокращению, однако, в сокращенном состоянии могут пребывать длительное время. Белые волокна, напротив, сокращаются значительно быстрее, но и утрачивают способность быть сокращенными тоже быстрее. Поэтому красные волокна мышц являются резервом «топлива» для мышц, а белые – его непосредственным источником. Красные мышечные волокна выступают своеобразным резервом организма: они способны сохраняться у индивида даже в случае малоподвижного образа жизни. Красные волокна обеспечивают тот необходимый минимум, который отвечает за осанку, перемещение тела в пространстве и пр. Даже в случае высокоинтенсивной нагрузки объем красных волокон изменяется мало. Другое дело белые волокна – они обладают значительными возможностями для роста, обеспечивая выносливость организма, его силовые и скоростные характеристики. Также отмечается, что длительная и интенсивная тренировка организма способна несколько трансформировать белые волокна, превратив их в промежуточные (по характеристикам) волокна, характеризующиеся отдельными свойствами красных и белых волокон [11]. Красные мышечные волокна, таким образом, можно наиболее эффективно поддерживать в рамках аэробных занятий. Их тренировка позволяет не набирать лишний вес, повысить обмен веществ. Развитие белых мышечных волокон происходит в рамках силовых тренировок. Именно их рост позволяет сформировать мышечный рельеф и стройность тела.

Прирост мышечной массы имеет свои ограничения. Так, длительное мышечное напряжение на пределе возможностей снижает прирост мышц. Также снижается рост мышц на фоне продолжительных тренировок на фоне малого мышечного напряжения.

Наиболее эффективным путем повышения силы как физического качества выступает обеспечение параллельности роста мышечной массы и силы. Этот путь наиболее эффективен еще и потому, что увеличение силы будет носить более долговременный эффект только в том случае, если сопровождалось ростом мышечных волокон. Верно и обратное: в том случае, если рост силы не сопровождался ростом мышечных волокон, то сила (даже при кратковременном росте показателей) будет носить временный характер.

Еще одной характеристикой, входящей в общефизическую подготовку индивида, выступает такое физическое качество как скорость (иначе быстрота).

Эта физическая характеристика означает способность выполнить физическое действие за минимально возможный временной промежуток. Скорость человека не обусловлена в полной мере координацией движений, т.к. научно доказан факт, что время реакции не имеет прямой связи с быстротой выполнения изолированного движения. Так, индивид может характеризоваться оперативной реакцией на сигналы, но отличаться малой частотой движений. Может быть и наоборот. Эта связь приводит к тому, что достигнув большой быстроты при выполнении одного упражнения, эта быстрота автоматически не переносится на другие упражнения. Иначе говоря, с каждым изолированным движением необходимо работать по отдельности, чтобы добиться высокой скорости во всех. В связи с этим более верно говорить о развитии скоростных характеристик в конкретных движениях, а не о развитии быстроты в общем [42].

Двигательную быстроту определяют, в первую очередь, мышечное напряжение и расслабление, которое координируется нервной системой. Быстрота движений обусловлена совершенством техники атлета, эластичностью и силой его мышц, суставной подвижностью и имеющимися резервами организма (выносливостью).

В физиологическом отношении двигательная быстрота объясняется оперативностью протекания процессов физиологии, как в центральной нервной системе, так и непосредственно в самом месте нервно-мышечной передачи.

Быстрота как физическая характеристика развита на протяжении всей жизни человека не одинаково. Так, наибольший свой рост она переживает в период от 4 до 14 лет. Далее быстрота продолжает развиваться, но значительно более скромными темпами. Своего максимума она достигает в период от 20 до 30 лет. После чего начинает снижаться.

Существует точка зрения, что скорость движений выступает врожденной характеристикой индивида, а

потому только те атлеты, которые имеют необходимые врожденные физиологические предпосылки, могут успешно реализовать себя в тех видах спорта, которые предполагают оперативную реакцию. Это утверждение и верно, и нет. Опровергает это мнение результаты исследований спортсменов, подвергающихся многолетним тренировкам скоростных способностей. У них происходит достоверный рост произвольности движений на фоне сокращения длительности реакции. Даже те спортсмены, которые не занимаются именно тренировками быстроты, опережают своих нетренированных сверстников в отношении развития этого физического качества. Особенно эта разница заметно в периоды, которые физиологически благоприятны развитию скорости: в 13-14 лет и 20-25 лет. Вместе с тем, надо отметить и тот факт, что учеными доказано, что быстрота – одна из наименее прогрессирующих физических характеристик индивида. Также она ранее остальных подвергается инволюции с возрастом. Поэтому для спорта высоких достижений физиологические предпосылки для развития скорости движений все же играют определенную роль [13].

Скоростно-силовая подготовка в хоккее состоит из разнообразных приемов и средств, которые направлены на развитие у хоккеиста способности преодолевать высокие внешние сопротивления при максимально ускоренных движениях, в том числе при торможении и разгоне тела и отдельных его частей.

Высокая эффективность и целенаправленность воспитания скоростно-силовых качеств в разнообразных соотношениях проявления силы и быстроты достижимы только при условии, что вы знаете конкретные необходимые требования и нужные характеристики движений, и свои ограничивающие звенья при выполнении определенного вида упражнения. Необходимо постоянно ориентироваться именно на скоростно-силовые качества, когда необходимо выбрать правильные комплексы специальных упражнений при подготовке. В этом случае у вас появится возможность подобрать индивидуально для каждого хоккеиста средства, отвечающие специфике качеств, которыми обладает каждый спортсмен для выполнения основных соревновательных упражнений.

Скоростно-силовая подготовка позволяет обеспечить развития качеств силы и быстроты в очень широком диапазоне их сочетаний. Данная подготовка состоит из трех основных направлений. Деление на данные направления является условным и используется для четкости, простоты изложения, а также точности во время применения упражнений.

Первое направление необходимо для того, чтобы при скоростной характеристике основной задачей в подготовке являлось повышение абсолютной скорости исполнения главного соревновательного упражнения и таких отдельных его элементов как: различные движения ног, рук, корпуса, а также всевозможных их сочетаний [46].

Для успешного выполнения данных упражнений необходимо их облегчать, например, выбегание с низкого старта и ускорение необходимо выполнять, сокращая длину шагов, уменьшая расстояние между барьерами, при этом повышая темпа выбегания; многоскоки или бег выполнять по ветру и под гору; отталкивание выполнять используя возвышение в 5-10 м; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, которые обеспечивают снижения веса тела в средней на 10-15%.

1. Авакян, Л.В. Особенности соревновательного и тренировочного периода легкоатлетов / Л.В. Авакян // Региональный вестник. – 2020. – № 16 (55). – С. 18-19.
2. Анализ функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах подготовки / Н.В. Иванова, Л.Н. Цехмистро, Н.И. Кананович, А.А. Навценя // Прикладная спортивная наука. – 2017. – № 2 (6). – С. 42-47.
3. Аслаханов, С.А.М. Динамика объема и интенсивности нагрузок в соревновательном периоде / С.А.М. Аслаханов, Д.Р. Шамилев // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2015. – Т. 1. – № 3 (11). – С. 36-41.
4. Баталов, А.Г. Соревновательная практика в период подготовки к олимпийским играм и чемпионатам мира / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина, А.А. Фещенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 79-82.
5. Бутурлина, Т. Хоккей и его родственники / Т. Бутурлина // Спорт в школе : метод. газ. для учителей физкультуры и тренеров. – 2010. – № 6. – С. 21-28.
6. Габибов, А.Б. Влияние разминки на соревновательный период / А.Б. Габибов, С.В. Майбородин, И.А. Колесников // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9-2. – С. 90-94.
7. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М. : Владос, 2013. – 208 с.
8. Горбунов, В.В. История зимних олимпийских видов спорта / В.В. Горбунов. – М. : Чистые пруды, 2010. – 31

с.

9. Данакин, Н.С. Концептуальный анализ феномена соревновательности / Н.С. Данакин, С.В. Хашаева // Социально-гуманитарные знания. – 2012. – № 6. – С. 241-249.
10. Динамика скорости сенсомоторного реагирования и функционального состояния хоккеистов 15-16 лет в соревновательном периоде подготовки / Е.Ф. Сурина-Марышева, Е.В. Соловьева, Л.В. Кривохижина, Е.Н. Ермолаева // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 3 (49). – С. 178-180.
11. Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2010. – 380 с.
12. Егоров, В.К. Хоккей с шайбой / В.К. Егоров, А.Н. Новокрещенов. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 176 с.
13. Жбанкова, Е.В. Физическая культура сегодня : что может дать советский опыт организации физического воспитания / Е.В. Жбанкова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 15-16.
14. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 292 с.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2019. – 200 с.
16. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 253 с.
17. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – М. : Академия, 2018. – 350 с.
18. Козлова, О.Б. Модификация методов физической готовности в спорте высших достижений / О.Б. Козлова // Международная научная конференция психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения», 21-22 янв. 2014 г. : материалы / Гос. Кос. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рус. ассоц. психологов спорта и физ. культуры. – М., 2014. – С. 42-44.
19. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры / В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 410 с.
20. Кушнир, В.А. Значимость воспитания физических способностей в подготовке хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде / В.А. Кушнир, В.В. Плотников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (33). – С. 61-64.
21. Манжелей, И.В. Модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 100-106.
22. Мартыненко, И.В. Совершенствование специальной подготовленности квалифицированных шорт-трекеров в соревновательном периоде / И.В. Мартыненко, И.Н. Орешкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 76-84.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб.и дополн. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2018. – 544 с.
24. Михно, Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее / Л.В. Михно ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 51 с.
25. Ожегов, С.И. Словарь русского языка : около 60 000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов. – 25-е изд., исправ. и допол. – М. : ОНИКС : Мир и образование, 2018. – 976 с.
26. Пастухов, И.В. Системная детерминация надёжности соревновательной деятельности в спорте / И.В. Пастухов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 5-8.
27. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 59-61.
28. Психология / под ред. П.А. Рудика. – М. : ФиС, 2014. – 512 с.
29. Психофизиологическая характеристика спортсменов различных видов спорта в соревновательном периоде / Е.А. Дычко, В.В. Флегонтова, В.И. Шейко, Д.Н. Борулько, К.Б. Романюк, В.А. Пономарёв, Ю.А. Попков, И.Н. Мельник // Здоровье для всех. – 2012. – № 2. – С. 8-12.
30. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Союзспортобеспечение, 2010. – 28 с.
31. Пучков, Н.Г. Курс лекций по теории и методике хоккея / Н.Г. Пучков, В.В. Шилов ; под общей ред. Л.В. Михно ; Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея». – СПб. : Береста, 2018. – 113 с.
32. Савин, В.П. Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования / В.П. Савин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 34-36.
33. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – М. : Академия, 2013. – 398 с.

34. Сидорчук, С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола / С.А. Сидорчук // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 71–74.
35. Сизов, А.Р. Динамика развития анаэробных способностей хоккеистов 15-16 лет в соревновательном периоде подготовки / А.Р. Сизов, Т.В. Сборцева // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 2. – № 5 (22). – С. 716–718.
36. Ситник, Н.Г. Особенности подготовки лыжников-гонщиков в соревновательный период / Н.Г. Ситник // Студенческий. – 2018. – № 10-4 (30). – С. 75–77.
37. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк и др. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 518 с.
38. Способы мониторинга и коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов в период тренировочной и соревновательной деятельности / В.А. Бухарин, Г.С. Торшин, Т.И. Улицкая, В.С. Куликов, И.А. Афанасьева, А.Н. Ветош, М.Г. Ткачук // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 68–71.
39. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2018. – 365 с.
40. Твист, П. Хоккей : теория и практика / П. Твист : предислов. Павла Буре. – М. : Астрель, 2019. – 288 с.
41. Федотов, К.В. Модельные характеристики в учебно-тренировочном процессе конькобежцев различной квалификации как критерий готовности к соревновательной деятельности / К.В. Федотов // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 25–27.
42. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности : материалы Всероссийской виртуальной научно-практической конференции, 1 марта – 30 апреля 2018 года / Федер. агентство по образов., МГПУ. – Мурманск : МГПУ, 2018. – 60 с.
43. Физическая культура личности в современном образовании // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 9. – С. 4–55.
44. Филатов, Ю.В. Аспекты планирования общей физической подготовки в соревновательном периоде в группах спортивного совершенствования / Ю.В. Филатов, С.И. Иванов // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 22. – С. 1637–1640.
45. Филатова, Н.П. Оптимизация тренировочного процесса в соревновательном периоде в игровых видах спорта / Н.П. Филатова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 2 (5). – С. 11–16.
46. Филимонова, С.И. Физическая культура как учебная дисциплина : пути реализации / С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 26–29.
47. Фонарева, Е.А. Роль нагрузки силовой и скоростно-силовой направленности в подготовке высококвалифицированных лыжников к соревновательному периоду / Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев // Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 4 (54). – С. 9–13.
48. Худадов, Н.А. Опыт психолого-педагогического изучения подготовки высококвалифицированных спортсменов – единоборцев как деятельности / Н.А. Худадов // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конф. – М., 2018. – Т. 2. – С. 352–354.
49. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 16–20.
50. Чыонг, Х.М. Методика и средства формирования стилей соревновательной деятельности юных игроков в настольный теннис / Х.М. Чыонг // Инновации в образовании. – 2013. – № 5. – С. 90–96.

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/166128>