

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/vkr/237341>

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

ГЛАВА 1. Использование тренажеров и тренажерных устройств в специализированной хоккейной подготовке на земле 5

1.1. Виды тренажерных устройств и тренажеров и их значение в тренировке хоккеистов 5

1.2. Тренажеры и специальное оборудование для совершенствования технической и физической подготовки хоккеистов 8

1.3. Методики применения технических средств в тренировочных занятиях с на земле с хоккеистами 13

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования 16

2.1. Цель и задачи исследования 16

2.2. Организация исследования 16

2.3. Методы исследования 17

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение 22

3.1. Результаты констатирующего этапа 22

3.2. Комплекс упражнений с тренажерами в специализированной хоккейной подготовке на земле 26

3.3. Результаты контрольного этапа 40

Заключение 50

Список литературы 52

Введение

Актуальность. Актуальность темы данной работы обусловлена тем, что, несмотря на широкий спектр средств, и методов хоккейной подготовки для тренировочных занятий на земле, возникают трудности в процессе обучения техническим элементам. В литературных источниках недостаточно освещены современные средства специализированной хоккейной подготовки, освоение которых будет способствовать повышению исполнительского мастерства хоккеистов.

Применение тренажерных устройств и тренажеров в технической подготовке хоккеистов открывает новые перспективы в повышении исполнительского мастерства. Актуализируется проблема моделирования технических действий хоккеистов. Например, выполнение скрытого от вратаря броска шайбы кистями рук или передачи шайбы партнеру «подкидкой» по заданной высоте траектории над клюшкой соперника, точности выполняемых бросков в незащищенный угол ворот с помощью тренажеров.

Сопряжённость тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня физической и технической подготовленности хоккеистов, с использованием тренажерных устройств и тренажеров позволяет решать проблемы повышения исполнительского мастерства.

Востребованность в спортивной практике современных средств специализированной хоккейной подготовки для тренировочных занятий на земле и не разработанность механизма реализации использования тренажерных устройств и тренажеров в технической подготовке хоккеистов обуславливают актуальность работы.

Объект: хоккейная подготовка в тренировочных занятиях на земле.

Предмет: тренажерные устройства и тренажеры в технической подготовке хоккеистов

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние тренажерных устройств и тренажеров на результативность хоккейной подготовки в тренировочных занятиях на земле

Задачи:

1. Теоретически обосновать влияние тренажерных устройств и тренажеров на результативность хоккейной подготовки в тренировочных занятиях на земле.

2. Разработать комплекс упражнений с использованием тренажерных устройств и тренажеров,

повышающих уровень технического мастерства хоккеистов.

3. Экспериментально определить влияние современных средств специализированной хоккейной подготовки для тренировочных занятий на земле.

Гипотеза исследования. Предполагается, что реализация в специализированной хоккейной подготовке тренировочных занятий на земле комплексов упражнений с использованием тренажерных устройств и тренажеров позволит повысить уровень технического мастерства хоккеистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирования, педагогический эксперимент, статико-математические методы.

Теоретико-методологическую основу составляют: труды, в которых рассмотрены тренажерные устройства как средства физического воспитания [1, 2, 11, 13 и др.]; технические средства как основа для совершенствования технического мастерства спортсменов [15, 16, 24 и др.]; технические средства как основа для повышения уровня исполнительского мастерства хоккеистов [27, 28, 37].

Структура работы отражает логику и содержание исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. Использование тренажеров и тренажерных устройств в специализированной хоккейной подготовке на земле

1.1. Виды тренажерных устройств и тренажеров и их значение в тренировке хоккеистов

Разнообразить тренировочные занятия с целью совершенствования спортивной подготовки, настроя и заинтересованности, повышение исполнительского мастерства, можно с использованием специальных тренажерных устройств.

В научных доработках Л.Д. Глазыриной, И.А. Овсянкина понятие «специальные тренажерные устройства» характеризуются как устройства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия [7, с. 10].

То есть специальное тренажерное устройство направлено на развитие физических качеств и мышц; техники выполнения упражнения, однако, в нем отсутствует обратная связь, а, следовательно, информация о проделанном действии.

На основе анализа литературных источников приходим к выводу, что специальное тренажерное устройство - это устройство для развития физических качеств и мышц; техники выполнения упражнения, в котором возможно наличие обратной связи, что предполагает получение информации о выполнении движения (количество преодоленных километров на велоэргометре, ЧСС, степень полученной нагрузки и т.д.).

Специальные тренажерные устройства могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм - локальным (в работе задействованы отдельные группы мышц), региональным (в работе задействована примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц тела). Кроме развития мышц специальные тренажерные устройства направлены на развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости, координации движений и воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, решительности; техники выполнения упражнения [2, с. 27].

Представим виды тренажерных устройств по Цандеру [8].

Цандеровские специальные тренажерные устройства подразделялись на 4 группы: 1) устройства для активных упражнений, которые приводились в действие усилиями человека; 2) аппараты пассивной нагрузки, в них туловище, руки и ноги заставляла двигаться механическая сила электромоторов; 3) ортопедические; 4) измерительные.

По утверждению Н.В. Абульхановой и В.В. Зулаева, специальные тренажерные устройства на современном этапе можно условно разделить на два вида: специальные устройства, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и специальные устройства, развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры можно использовать для разминки перед основным физическим нагрузкам с целью укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сжигания жира и развития выносливости [1, с. 16]. Силовые тренажерные устройства предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения тонуса мышц и их рельефа, увеличения силы, гибкости.

К кардиотренажером относятся: беговые дорожки; велотренажеры; степперы; эллиптические тренажеры; гребные тренажеры.

Кардиотренажеры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [1, с. 20].

Велотренажеры способствуют развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы, а также обеспечивают тренировочный эффект для мышц ног и спины [1, с. 22]. Положительным является то, что на компьютере можно следить за дистанцией, скоростью, с которой школьник работает, и его пульсом.

Повысить двигательную активность школьников можно с помощью беговой дорожки [2, с. 37]. Во время бега на беговой дорожке происходит сжигание жиров, ускоряется обмен веществ, а главное - укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, мышцы ног и организм в целом [1, с. 23].

Степперы - движения вверх по лестнице - наиболее активно тренируют мышцы ног и таза [1, с. 24].

Эллиптические специальные тренажерные устройства - один из видов спортивного оборудования, которые комбинируют в себе беговую дорожку, степпер и велотренажер [1, с. 25].

Гребные специальные устройства - являются наиболее универсальными, поскольку эффективны для развития выносливости и силы, а также для развития всех мышц тела (рук, грудной клетки, спины, пресса, ягодиц и ног) и снижения веса [1, с. 28].

К простейшим специальным устройствам относят: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); диск «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата); гантели (для укрепления мышц рук); массажер «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); мячи-массажеры (для массажа разных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические ролики (для развития координации движений, гибкости); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей, силовой выносливости мышц) [22, с. 36].

Автор работы С.П. Евсеев считает, что на начальном этапе спортивной подготовки следует применять тренажерные устройства, которые способствуют овладению техникой двигательного действия; На этапе спортивного совершенствования использовать тренажерные устройства сопряженного воздействия; на этапе высшего спортивного мастерства применять тренажеры для совершенствования физических качеств [23, с. 32].

В обучении и тренировке хоккеистов специальные тренажерные устройства позволяют в более короткие сроки решить задачи развития их двигательных качеств; повысить уровень технического мастерства. Особенно эффективным является использование специальных тренажерных устройств в технической подготовке хоккеистов [14].

Эффективность использования тренажерных устройств зависит от двух факторов: количества движений и их сложности. Первое условие позволяет успешно развивать физические качества, координационные способности волейболистов; второе - способствовать результативности в достижении цели упражнения. Например, если целью упражнения является повышение уровня меткости в бросках шайбы кистями рук, то точность попаданий будет являться показателем результативности.

Список литературы

1. Абульханова Н.В. Тренажерные устройства как средства физического воспитания / Н. В. Абульханова, В.В. Зулаев. - СПб. - 2019. - 166 с.
2. Алабин В.Г. Тренажерные устройства в физической культуре и спорте: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. - Минск: Высшая школа, 2013. - 172 с.
3. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. / П.Ф. Баранов - Минск: Изд. «Высшая школа», 1974. - 126 с.
4. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы / А.П. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 8. -С. 18-19.
5. Булкин В.А., Ершова Е.Н. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом // Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов: сб. науч. тр. Л.: Изд-во ЛНИИФКа, 1982. С. 23-39.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
7. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словарем./Предисл. Г. Мкртычана. -М. Физкультура и спорт, 1981 -224 с.
8. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: научно-метод. пособие/В.П. Губа. -М.: Советский спорт, 2012. -384 с.
9. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Образование, 2020. - 236 с.

10. Густомясова, Е. В. Краткий курс лекций по основам теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие / Е. В. Густомясова, А. А. Густомясов. - Санкт-Петербург: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2020. - 124 с.
11. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью специальных устройств / С.П. Евсеев. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 90 с.
12. Ефимова С.А. Физическая подготовка хоккеистов / С.А. Ефимова, О.А. Цукер: Вестник современных исследований. 2021. № 5-5 (43). С. 21-30.
13. Занковец В.Э. Контроль физической подготовленности профессиональных хоккеистов // Научно-исследовательские публикации. 2015. № 8. С. 44-47.
14. Ишматов Р.Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие/Р.Г. Ишматов, М.И. Романов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. -СПб.: б.и., 2015. -114 с.
15. Козин В.В. Комплексное тестирование подготовленности юных баскетболистов к преодолению противодействий защитников / В.В. Козин // Омский научный вестник. 2012. Вып. 1 (105). С. 177-180.
16. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И.Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -271 с.
17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Москва: Советский спорт, - 2010. - 464 с.
18. Кучкин С.Н. Физиологическая характеристика двигательных качеств. Физиология человека: учебник / С.Н. Кучкин; под ред. В.И. Тхоревского. М: Физкультура, образование, наука, 2021.298 с.
19. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Лях. М: ТВТ Дивизион, 2006. 202 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 186 с.
21. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: Учебное пособие. -СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. -194 с.
22. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций // М.: Теория и практика физической культуры, 2013. 259 с.
23. Никонов Ю.В. Хоккей. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Минск 2001. -94 с.
24. Османов Э.М. Физиологические основы развития двигательных качеств: учеб. - метод. пособие / Э.М. Османов, Н.Г. Романова, Г.И. Дерябина. Федеральное агентство по образованию, Тамбовский гос. Ун-т им Г.Р. Державина, 2015. 43 с.
25. Павлов С.Е., Павлов А.С., Павлова Т.Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации М.: Научно-методическое издание; 2020; 300 с.
26. Плотников В. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на углубленной специализации / В.В. Плотников // Омский научный вестник . - 2012. - № 5(112). - С. 211-214.
27. Поликарпочкин А.Н. Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности в различные периоды учебно-методического процесса: Метод. рекомендации/А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Н.В. Поликарпочкина. -СПб., Пенза, 2006. -32 с.
28. Пучков И.Г., Шилов В.В. Курс лекций по теории и методике хоккея. -СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. -128 с.
29. Пьязин А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств // Физкультура и спорт. 1995. № 4. - С. 23.
30. Ратов И.П. Концепция перспектив использования физкультурно-спортивных тренажеров / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. 2014. - № 8. - С. 10- 13.
31. Руденик В. В. Основы спортивной тренировки / В. В. Руденик. - Гродно: ГрГУ, 2020. - 94 с.
32. Рыбаков В. В. Блочно-модульная физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, В. А. Молчанов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2015. № 4-1. С. 237-242.
33. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. -400 с.
34. Савинов В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2013. -400 с.
35. Савинов В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ/В.П. Савинов, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. -М.: Физическая культура, 2016. -23 с.

36. Самсыкин М.А. Уровень общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 13-15 лет // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. №1. С. 177-182.
37. Селюнин Е. А. Средства тренировки: учеб. пособ. / Е. А. Селюнин. - М., 2018. - 53 с.
38. Солодков А.С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. -СПб.: СПбГАФК, 2018. -180 с.
39. Стами Лора Основы скоростно-силового катания в хоккее/Лора Стамм; пер. с англ. В. Сизоненко. -К.: Феникс, 2019. -280 с.
40. Тхоревский, В. И. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / В. И. Тхоревский. - М.: Физкультура, образование и наука, 2021. - 492 с.
41. Твист Питер. Хоккей: теория и практика: пер. с англ. /Питер Твист: предисловие Павла Буре. - М.: АСТ: Астрель, 2016. -288 с.
42. Тренировка юных хоккеистов/Пер. с англ. -М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013. -199 с.
43. Тренажерные системы / В.Е. Шукшунов [и др.]. - М.: Машиностроение, 2018. - 256 с.
44. Филатов В.В. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Подготовка юных хоккеистов 5-6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах: учеб. пособие/В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. -СПб., 2013. -128 с.
45. Филатов В.В. Обоснование нормативных оценок показателей подготовленности хоккеистов на предварительном предварительном прогнозе / В.В. Филатов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта . - 2015. - № 4 (122). - С. 186-190.
46. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2020. - 394 с.
47. Хамиков А.А. Использование тренажеров в качестве средств индивидуализации нагрузки для юношей 15-17 лет на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 22 с.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - 5 - е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 186 с
49. Хоккей: спортивная программа подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин , Г.Г. Удилов , Ю.В. Королев и др. - М.: Советский спорт, 2016. - 101 с.
50. Шашурин, А. В. Физическая подготовка / А. В. Шашурин. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 317 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/vkr/237341>