

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/kursovaya-rabota/377319>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ 4

1.1 Влияние занятий хоккеем на организм занимающихся 4

1.2 Система тренировки 7

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 13

2.1 Методы исследования 13

2.2 Организация исследования 15

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА 17

3.1 Особенности методики формирования основ техники игры юных хоккеистов 11-13 лет 17

3.2 Результаты показателей контрольных испытаний 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 26

Занятие хоккеем требует от спортсменов специальной технической подготовки, охватывающей как физические, так и психологические аспекты. В рамках образовательно-тренировочной деятельности хоккеистов различные формы подготовки взаимосвязаны и органично интегрируются в соревновательные занятия. На тренере лежит ответственность за постановку конкретных задач перед юными спортсменами, обеспечение их понимания и решения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Успех обучения игроков сложным техническим и тактическим маневрам в рамках учебно-тренировочного процесса зависит от методики обучения и использования различных методов обучения, включая вербальные, наглядные и практические подходы. Мастерство в хоккее предполагает умение различать главные и второстепенные элементы, быстро анализировать действия и согласовывать их с требованиями тренера. Роль тренера имеет решающее значение в адаптации процесса обучения к каждому игроку, уделяя особое внимание индивидуализации. Это предполагает индивидуализацию технической подготовки, корректировку нагрузок, темпа, ритма, амплитуды, применение дифференцированного подхода с учетом конкретного уровня развития каждого юного хоккеиста.

Гипотеза исследования: использование динамических игровых ситуаций в технической подготовке юных хоккеистов 11-13 лет будет способствовать овладению техникой игры в хоккей и впоследствии улучшит их соревновательные результаты. Основная цель исследования – повысить эффективность обучения юных хоккеистов фундаментальным аспектам игровой техники.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

Предмет исследования: методика формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Задачи исследования:

1. Изучить основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры юных хоккеистов 11-13 лет.

2. Обосновать содержание динамических игровых ситуаций для этапа технической подготовки юных хоккеистов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Новизна исследования состоит в том, что определены цель, структура и функции технологического подхода к учебно-тренировочному процессу юных хоккеистов. Разработана методика поэтапного формирования основных технических приемов игры в хоккее с использованием динамических игровых ситуаций.

Практическая значимость исследования заключается в непосредственном внедрении в практику разработанной методики формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Структура работы включает введение, две главы, заключение и список использованных источников.

ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

1.1 Влияние занятий хоккеем на организм занимающихся

Когда родители решают отдать ребенка в хоккей, первоочередное влияние этого вида спорта оказывается на физическое развитие и физическую форму ребенка. Благодаря постоянным тренировкам по хоккею ребенок может развить спортивное телосложение и стать физически развитым. Хоккей, будучи видом спорта, развивающим такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость, а также двигательные способности, такие как скорость и координация, играет ключевую роль в формировании физического мастерства ребенка.

Помимо физических качеств, хоккей также способствует развитию двигательных навыков и способностей ребенка, формированию таких важных личных качеств, как дисциплина, сила воли, ответственность и целеустремленность. Учитывая, что хоккей является сложным координационным видом спорта, достижение оптимальных спортивных результатов обуславливает необходимость развития у юных игроков различных координационных способностей. Это позволяет им быстро реагировать и эффективно ориентироваться в игре.

Привлечение детей к занятиям спортом имеет решающее значение, поскольку оно не только укрепляет их физическое здоровье и двигательные способности, но и положительно влияет на их умственные и моральные качества. Это, в свою очередь, отражается на их успеваемости, поскольку занятия спортом прививают структурированный распорядок дня, ускоряют умственные процессы и способствуют интеллектуальному развитию.

Для детей 11-13 лет, отличающихся конкретно-образным мышлением, обучение сложным двигательным действиям требует учета ясности и наглядности деятельности, соответствующих их возрасту и физическим и умственным возможностям. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, способствуют не только развитию физических качеств, но и повышению технических, тактических действий, а, следовательно, и соревновательных результатов.

Хоккей с упором на развитие мышц ног, в том числе подколенных сухожилий, икр и сгибателей бедра, дает дополнительную нагрузку через форму, укрепляя мышцы молодых игроков и одновременно снижая риск травм. Такой целостный подход способствует общему здоровью и функциональности, делая организм менее восприимчивым к травмам.

Признавая возрастную природу двигательных способностей, крайне важно целенаправленное обучение. Координационные способности имеют наибольший прирост с 5 до 10 лет, а развитие скорости происходит с 7 до 16 лет, с наибольшей скоростью роста в 16-17 лет. Гибкость, определяемая как рациональная работа мышц, развивается неравномерно в суставах, и ее развитие имеет решающее значение для выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

С 8-9 до 13-14 лет скоростные способности, в том числе скоростно-силовые, значительно прогрессируют за счет естественных факторов развития. Оптимальный период их развития - от 6-9 до 15-16 лет, особенно в решающие 12-15 лет.

Достижение успеха на хоккейных соревнованиях требует предварительного развития основных физических качеств и приобретения важнейших двигательных навыков. Только благодаря этой фундаментальной подготовке игроки смогут эффективно освоить сложные приемы и тактику игры, а затем с точностью применять их в соревновательных условиях.

Как подчеркнул Гордон С.М., быстрая реакция необходима для точного игрового процесса. Пока молодой хоккеист не отточил фундаментальные технические навыки и не освоил биомеханические движения, необходимые для рациональной техники катания на коньках, рекомендуется сосредоточить первоначальные усилия на тренировках вне льда. Специализированные мячи, повторяющие вес, состав и структуру шайбы, предоставляют начинающим игрокам платформу для овладения базовыми навыками обращения с клюшкой в этом режиме тренировок вне льда [7].

Начинать путешествие на коньках лучше всего вне льда, используя коридор или открытую площадку с резиновым ковриком. Перед началом тренировки полезна целенаправленная разминка продолжительностью 10-15 минут, включающая бег, ходьбу, упражнения на баланс, упражнения на гибкость, тренировку ловкости и прыжки.

1. Батуева А. Э. Роль комплексного исследования сердечно-сосудистой и статокINETической систем юных хоккеистов / А. Э. Батуева, О. А. Левашова, Е. А. Сазонова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 51-55.
2. Безмельницын Н. Г. Подготовка выпускных квалифицированных работ в высших учебных заведениях физической культуры: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / Б. Н. Безмельницын, Н. В. Астафьев. – Омск,

2007. – 124 с.

3. Беличенко О. Хоккей. Большая энциклопедия / О. Беличенко. – Изд-во ОлимпияПресс, 2006. – 840 с.
4. Букатин А. Ю. Хоккей. / А. Ю. Букатин. – М.: Физическая культура, 2004. – 181 с.
5. Воробьев М. И. Структура и диагностика специальной скоростносиловой подготовленности квалифицированных хоккеистов: автореф. дис. канд. пед. наук / М. И. Воробьев. – Киев, 1985. – 24 с.
6. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
7. Горский Л. П. Тренировка хоккеистов. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 224 с.
8. Енютин В.Ф. Подготовка выпускных квалификационных (дипломных) работ: методические рекомендации / В.Ф.Енютин, Л.Н.Енютин – 2013. – 111 с.
9. Корбут Е. В. Теннис: (10 уроков техники и тактики). – М.: Воениздат, 1969. – 144 с.
10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под редакцией профессора Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с.
11. Михалкин Г. Н. Хоккей для начинающих. / Авт.-сост. Г. Н. Михалкин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 142 с.
12. Николаев В. А. Физическая подготовка хоккеистов. Метод. указ. – Смоленск: 1994. – 30 с.
13. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособ. / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 212 с.
14. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ин-тов физической культуры. / Под общ. ред. В. С. Иванова. – М., 1990. – 176 с.
15. Павлов С. Е. Некоторые "секреты" подготовки хоккеистов. / С. Е. Павлов. – М.: ФОН, 2006. – 118 с.
16. Петров В. В. Модельные характеристики игровой деятельности центральных нападающих высших квалификаций. / В. В. Петров. // Хоккей, 1981: Ежегодник / Сост. В. П. Климин. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – С. 41-43.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практическое приложение: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
18. Попков В. Н. Методы и организация отбора юных велосипедистов: учеб. пособие для студентов института физической культуры. / В. Н. Попков, В. А. Барановский, И. Н. Еремеев. – Омск: 1980. – 40 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/kursovaya-rabota/377319>