

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/99205>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1 Обзор научно-методической литературы по теме исследования методики развития скоростно-силовых качеств у подростков 16-17 лет занимающихся хоккеем 7

1.1. Понятие скоростно-силовых качеств 7

1.2. Особенности анатомо-физиологического развития подростков 16-17 лет 14

1.3. Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 16

Глава 2 Методы и организация исследования 30

2.1 Методы исследования 30

2.2 Организация исследования 30

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение 37

3.1 Результаты показателей скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента. 37

3.2 Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов 38

3.3 Изменение показателей скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента 50

Заключение 55

Практические рекомендации 55

Список литературы 61

Введение

Актуальность темы. Хоккей является популярной русской игрой со своими традициями и богатой историей. Эта игра не только способствует укреплению здоровья и закаливанию, но и формированию социально значимых черт личности спортсмена. В настоящее время особое значение придается целенаправленной подготовке юных хоккеистов, т.е. в том возрасте, когда начинает закладываться фундамент стабильных и высоких результатов. От того насколько правильно были спланированы средства и методы для развития физических качеств в течение года во многом зависит результативность процесса спортивной тренировки юных хоккеистов. Важно подобрать оптимальное сочетание методов и средств подготовки развития скоростно-силовых качеств в конкретных условиях.

Современный хоккей характеризуется постоянной сменой и нестандартностью игровых ситуаций. Внимание игрока ориентировано не только на шайбу, но и направлено на логику действий партнеров, перманентный контроль игрового поведения соперников. Мгновенность преобразования игровых ситуаций, многочисленных перехватов инициативы от соперника и ее ситуативную потерю характеризует данный вид спорта, что усиливает значимость свойств внимания и других психофизиологических качеств.

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.

Для соревновательной деятельности характерна высокая психическая напряженность, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного

противоборства. Решающее значение в этих условиях имеют волевые качества и уровень развития физических качеств, в частности ловкости.

Важным показателем игры хоккеистов, является хорошая физическая подготовленность, в частности хорошая скоростно-силовая подготовка.

Скоростно-силовые качества — это комплекс функциональных свойств спортсмена, который непосредственно определяет способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, который ограничен условиями спортивного упражнения, при условии сохранения оптимальной амплитуды движения.

Процесс развития у юных хоккеистов скоростных способностей идет в двух направлениях: при аналитическом воздействии на отдельные факторы, которые обуславливают скорость движений; за счет тренировочных упражнений, имеющих целостный законченный характер.

Исследования, которые проводятся передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области подготовки хоккеистов, говорят о том, что грамотное и рациональное применение упражнений в системе специальной скоростно-силовой подготовки хоккеистов значительно снижает вероятность получения травм и способствует росту спортивных результатов в будущем (Быстров В.А. 2000 [2]; Мудрук А. В., 2012 [19], Шестаков М.П., 2000 [28] и др).

Объект исследования – скоростно-силовая силовая подготовка хоккеистов.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростно-силовых способностей хоккеистов.

Цель исследования – исследовать скоростно-силовую подготовку хоккеистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов лет достаточно тесно связан с их биологическим возрастом, в связи с этим, разработка методики с использованием дополнительных физических упражнений, будет способствовать повышению скоростно-силовых способностей.

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования.
1. Провести исследование развития скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.
2. Проанализировать результаты исследования.
3. Разработать и дать практические рекомендации для хоккеистов.

Методы исследования: теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме работы, сравнение, классификация, обобщение результатов исследования, обобщение и систематизация научных данных; эмпирические: беседа, эксперимент (констатирующий и формирующий), наблюдение, опрос; количественная обработка данных.

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.

Объем и структура. Работа из 3 глав, выводов, рекомендаций, списка литературы. Библиография содержит 37 литературных источников. Работа иллюстрирована рисунками и таблицами.

Глава 1 Обзор научно-методической литературы по теме исследования методики развития скоростно-силовых качеств у подростков 16-17 лет занимающихся хоккеем

1.1. Понятие скоростно-силовых качеств

В хоккее крайне важно, чтобы спортсмен постоянно совершенствовал и поддерживал на высоком уровне быстроту, силу и технику. Этого трудно достичь без развития силовых качеств.

Среди качеств двигательной функции человека огромное значение имеют скоростно-силовые качества. Анализ научно-исследовательской и методической литературы показывает, что содержание понятия скоростно-силовых качеств имеет различное толкование. В нашей работе мы остановимся на подходах к скоростно-силовым качествам в теории спорта, теории и методике физического воспитания, физиологии спорта к изучению скоростно-силовых качеств.

В теории спорта сила характеризуется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [6].

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Для сравнения силы у людей разной массы введено понятие «относительная сила», т.е. величина силы, приходящаяся на 1 кг массы человека. Этот показатель целесообразно использовать для того, чтобы объективно сравнить силу детей различного возраста, пола и физической подготовленности.

Таким образом, в научной литературе известно большое количество исследований, раскрывающих различные стороны силовых и скоростно-силовых способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке спортсменов, школьников и учащейся молодежи

В теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки достаточно широкое распространение имеют понятия «скоростно-силовые качества» и «скоростно-силовые способности». Они встречаются в большинстве методических и научных работ, которые посвящены изучению проблемы развития двигательных способностей спортсмена.

Несмотря на то, что отдельными авторами дается разнообразная трактовка этих определений, сущность понятия скоростно-силовых качеств все же, можно выделить. Это комплекс функциональных свойств спортсмена, который непосредственно определяет способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, который ограничен условиями спортивного упражнения, при условии сохранения оптимальной амплитуды движения.

Отмечается, что проявление скоростно-силовых качеств нужно рассматривать не как механическое производное от быстроты и силы, а как самостоятельное качество, стоящее в одном ряду с быстротой, выносливостью и требующее соответствующих адекватных, специфических методов и средств тренировки. Развитие скоростно-силовых качеств должно соотноситься с адекватной работой мышц в процессе выполнения упражнений. Специалисты считают в этой связи, что целесообразно выделить как самостоятельный вид тренировки скоростно-силовую подготовку, под которой понимается совокупность методов и средств комплексного развития быстроты и силы.

При динамических усилиях одними из главных проявлений скоростно-силовых качеств юного хоккеиста являются взрывная и стартовая силы мышц, которые определяют качественную характеристику работы. При этом стартовая сила определяется как способность мышц к быстрому наращиванию активного внешнего усилия в начальной фазе рабочего напряжения мышц при условии динамического или изометрического режимов работы. Взрывная сила определяется как способность к быстрому развитию максимума рабочего усилия при условии изометрического напряжения и динамического режима работы. Скоростно-силовые качества хоккеиста характеризуются своей спецификой проявления. Исследованиями установлено, что в ходе матча и в процессе тренировки хоккеистами выполняются движения с самыми различными силовыми характеристиками от изометрических до взрывных усилий.

Благодаря многолетним занятиям хоккеем развиваются скоростно-силовые качества большинства групп мышц (особенно плечевого пояса и рук, разгибателей нижних конечностей, мышц туловища), что связано спецификой скоростно-силовых нагрузок в хоккее.

В течение хоккейного матча хоккеисты ведут силовые единоборства, выполняют различные рывки, остановки, ускорения, броски, торможения с последующими быстрыми стартами и т. п. Эффективное выполнение этих действий возможно только в случае хорошо развитой силы мышц. Установлена положительная взаимосвязь между силовыми показателями и уровнем мастерства спортсменов.

Для хоккея характерно свое специфическое развитие силы мышц. Например, для стабилизации игровой позы хоккеиста большое значение имеют мышцы-разгибатели туловища, а для отталкивания ото льда - сгибатели стопы, разгибатели голени и бедра.

Поскольку связочный аппарат верхних конечностей также развит недостаточно, у юных хоккеистов нередко имеет место повреждение связок, особенно в случае если они играют слишком тяжелой и большой клюшкой.

С скоростно-силовой выносливостью связано понятие выносливости утомления. Выносливость представляет собой способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

Различают физическое, сенсорное, умственное и эмоциональное утомление. В физическом воспитании в разных соотношениях отмечаются все типы утомления, однако, конечно же, наибольшее значение, имеет физическое утомление [10].

Любая деятельность человека, если ею заниматься продолжительное время, неизбежно приводит к временному снижению работоспособности, т.е. к утомлению. Принято различать два вида выносливости – общую и специальную. Общая выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, плавание, ходьба на лыжах, гребля). Специальная выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы [3, 8].

Склонность человека к работе на выносливость предопределяют особенности структуры его мышц (в них преобладают красные волокна). Физические нагрузки как средство развития выносливости. Физическую нагрузку можно определить как величину воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

В свою очередь выделяют внутреннюю и внешнюю стороны нагрузки. Внутреннюю сторону характеризуют морфо-функциональные изменения в организме под воздействием нагрузки. Внешняя – определяется количественной характеристикой работы, которая выполняется (интенсивность и объем) [4].

Кроме этого, нагрузка бывает стандартной и переменной. Стандартная является одинаковой в каждый момент времени и по своим внешним параметрам, а переменная по ходу выполнения упражнения меняется. Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки представляет собой длительность воздействия нагрузки на организм человека.

Интенсивность является силой воздействия нагрузки, которая характеризуется разовой величиной усилий, напряженностью функций и т.п.

Общую нагрузку нескольких физических упражнений (или занятий в целом) можно определить, соответственно, по интегральным характеристикам ее интенсивности и объема в отдельных упражнениях (или занятиях). При этом, между показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные отношения [3].

Нагрузка может иметь разный характер – непрерывный и прерывный. В случае непрерывной нагрузки при выполнении упражнения нет интервалов отдыха, при прерывной – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, которые обеспечивают восстановление уровня работоспособности человека.

Список литературы

1. Ачкасов Е.Е., Машковский, Е.Е., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учеб. пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.
2. Бабаян С. С., Курбонов О. А. Усманов А. М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов.// Вестник спортивной науки.- № 1.-2012.- С. 4-6.
3. Бартош О. В. Сила и основы методики ее воспитания. Методические рекомендации / Владивосток: Мор. гос. ун-т. – 2009. – 47 с.
4. Барчук И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: учебн. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров: издательский центр "Академия" 2010.-528с
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2013. - 368 с.
6. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. - М.: ЛИБРОКОМ, 2013. - 226 с.
7. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М: Терра-Спорт, 2000.- 60 с.
8. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений./Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2015. - 294 с
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А.Годик. - М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2012. - 289 с.

10. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов /Л. С. Дворкин. -М: Сов. спорт, 2015. - 597 с.
11. Захаров Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки /Е.Н. Захаров. – М.: Лептос. – 2017. – 368 с.
12. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов /Л. С. Дворкин. -М: Сов. спорт, 2015. - 597 с.
13. Савченков, Ю.И. «Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов» /Ю.И. Савченко// М.: ВЛАДОС, 2013.-145с.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
15. Дейв Чемберс Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства /Д. Чемберс.: М.: Советский спорт, 2012. – 68 с.
16. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила.- Издательство: Питер, 2015.- 192 с.
17. Захаров Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки /Е.Н. Захаров. – М.: Лептос. – 1994. – 368 с.
18. Зацюрский В. М. Физические качества спортсменов (Основы теории и методики воспитания) /В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
19. Козловский, Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов // Хоккей : Ежегодник. - М., 1985. - С. 52-55.
20. Кузнецов В.В. Спорт – основной фактор научного познания резервных возможностей человека. / В.В. Кузнецов. // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 3. – С.45–48.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с
22. Мудрук А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
23. Павлов С.Е. Секреты подготовки хоккеистов /С.Е. Павлов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. —224 с.
24. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... докт. пед. наук в виде науч. доклада / А.А. Сучилин. – Волгоград, 2011. – 78 с.
25. Сычев С. О. Формирование потребности физического совершенствования / Институт проблем воспитания АПН. – Киев. – 2002. – 18 с.
26. Теория и методика физического воспитания: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. I. – 304 с.
27. Титулов Р.В. О возможности развития скоростно-силовых способностей у учащихся. / Р.В. Титулов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10. - С. 58-61.
28. Укран М.Л. Гимнастика /М.Л.Укран М.: Физкультура и спорт., 1977 – 363 с.
29. Хоккей. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.П. Савин [и др]. М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
30. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2001.- 465 с.
31. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы/ Ф.К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – 132 с.
32. Черенков Д.Р. Методика предсезонной скоростно-силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации. Автореф.дис...канд.пед.наук / Д. Р. Черенков. - М. 1995. - 23с.
33. Шагеева Л.Г.О теории движений в силовых видах спорта//Пауэрлифтинг.-2009.-№7. -С. 23-25.
34. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Динамика двигательных способностей футболистов 12-15 лет.// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- № 12.- 2012.- 160-163.
35. Ширковец Е.А. Соотношение функциональных показателей при стандартном тестировании спортсменов / Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки - 2012. -№ 5. - С. 50-54.
36. Эйнгорн А.Н. Советы тренера / А.Н. Эйнгорн. – М. : Физкультура и спорт, 1955. – 196 с.
37. Юшковская Т.И. Общеразвивающие упражнения: Учебно-методическое пособие. / Т.И. Юшковская. - Витебск. УО ВГУ им. П.М.Машерова, 2017. -62 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/99205>