

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 лет»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Батаева Сергея Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Н.А. Павлюкова
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов сложились определенные противоречия в трактовке и терминологии важнейшего физического качества - выносливости. Большинство специалистов поддерживают формулировку этого качества, данную известным отечественным физиологом В.С. Фарфелем, что выносливость — это способность человека противостоять наступающему утомлению.

В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

Выносливость - качество, необходимое всем спортсменам, но в одних видах спорта оно является решающим - в стайерском беге, лыжных соревнованиях, велогонках, гребле, плавании, в других - важным, например, в футболе, хоккее, баскетболе, в некоторых - невелико, например, в прыжках в воду и метании. Необходимо помнить и о том, что высокий уровень выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья. Выносливость необходима спортсменам не только в соревновании, но и еще для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки, а также для быстрого восстановления. Непрерывное многолетнее воспитание выносливости радикально влияет на степень и направленность ее развития в течение жизни. В определенных случаях это позволяет приобрести поразительную способность перманентно выполнять работу предельной длительности. В процессе многолетнего воспитания

выносливости преследуется цель оптимизировать ее развитие так, как это необходимо для полноценной жизнедеятельности и стабильного здоровья.

Хоккей - игра достаточно интенсивная. Здесь присутствуют практически все естественные виды движений. Высокий темп игровой деятельности, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность и другие ее особенности предъявляют высокие требования к двигательной, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Хоккей - игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Интенсивность непрерывно меняется. Это обусловлено обстановкой на площадке в каждый момент игры. Чередование активных и пассивных фаз в двигательной деятельности игрока, в основном, следует через 3-20 сек. Поэтому воспитанию специальных физических качеств отводится важная роль в системе спортивной подготовки хоккеистов. В тоже время каждое двигательное качество занимает определенное место в структуре подготовленности игроков. Иными словами, степень влияния тех или иных способностей игрока на результат соревнований различна.

Возросшая популярность хоккея привела к конкуренции намеждународной арене. Высокий уровень достижений в современном хоккееобуславливает необходимость постоянного совершенствования всех сторон подготовки хоккеиста. С этих позиций для проявления выносливости особую значимость имеет психологическая подготовленность хоккеиста, его настойчивость, целеустремленность, смелость, решительность, уверенность в своих силах, способность к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности. Кроме того, сохранение высокой двигательной активности на протяжении всего матча и высокого качества выполнения технико-тактических действий находятся в прямой зависимости от способности хоккеиста противостоять нарастающему к концу матча утомлению, т.е. его выносливости.

В хоккее крайне редко встречаются проявления какого-либо физического качества в “чистом” виде. Поэтому не случайно получили права жизнь такие

понятия, как скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, динамическая сила, статическая сила и т.п. Гармоничное развитие необходимых качеств и способностей хоккеистов должно базироваться на их высокой работоспособности.

Объект исследования: тренировочный процесс хоккеистов 15-16 лет.

Предмет исследования: методика развития физического качества выносливость у хоккеистов 15-16 лет.

Цель исследования: разработать и апробировать методику развития физического качества выносливость у хоккеистов 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить методы развития выносливости хоккеистов в научно-методической литературе;
2. Разработать методику развития выносливости хоккеистов;
3. Проверить эффективность разработанной методики;

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования

Гипотеза: физическое качество выносливость может развиваться более эффективно, если в тренировочном процессе применять упражнения избранного вида спорта в продолжительном режиме.

Опытно-экспериментальная база исследования: в исследовании принимали участие 30 хоккеистов команды «Универсал», разделённых на две группы по 15 человек: контрольная и экспериментальная

Основное содержание работы

Высокий уровень выносливости позволяет хоккеисту осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, полноценно реализовать свои двигательные способности в соревновательной деятельности. В соответствии с этим, целью нашего исследования было развитие физического качества выносливость у хоккеистов. Для достижения поставленной цели были реализованы следующие задачи:

1. Проанализированы методы развития выносливости хоккеистов;
2. Разработана методика развития выносливости хоккеистов;
3. Проверка эффективности разработанной методики;

В своей работе мы использовали такие методы исследования как:

1. Теоретический анализ литературы;
2. Метод стандартного повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки;
3. Метод переменного-вариативного упражнения в режиме непрерывно-переменной и переменного-интервальной нагрузки;
4. Метод игровой и соревновательный методы;
5. Различные варианты комбинированных методов.

Исследования проводились на хоккеистах команды “Кристалл”. В исследованиях принимало участие 30 спортсменов, разделенных на две группы по 15 человек: контрольная и экспериментальная.

Исследования проводились во время подготовительного этапа в условиях тренировочных занятий. Тренировочные занятия проводились в ледовом дворце спорта “Кристалл”, в атлетическом зале “Динамо”, на стадионе “Волга”, а также в городском парке.

Исследования физиологических показателей проводились в областном врачебно-физкультурном диспансере и на тренировочных занятиях.

Для совершенствования технико-тактической подготовки применялись специальные игровые упражнения на льду и двусторонние игры. Причем

сложные в технико-тактическом отношении упражнения составляли 58.5%, особое внимание уделялось индивидуальному обыгрыванию соперника и умению вести силовые единоборства.

Большинство упражнений выполнялось в режимах, моделирующих соревновательную деятельность, и по методу сопряженного воздействия (наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства одновременно развивали и физические качества).

Определение физической подготовленности.

Для определения физической подготовленности было проведено три основных теста.

1. Для оценки скоростной выносливости проводился бег на стадионе на 400м. Использовался старт парами. Регистрировалось время прохождения дистанции с точностью до 0,1 сек.

2. Для оценки общей выносливости проводился бег на стадионе на 1500м. Результат фиксировался с точностью до 1 сек. Забеги формировались из игроков, примерно равных по силам.

3. Для оценки специальной выносливости использовался тест, который предложил В. Костка. Хоккеист пробегает по площадке три круга (приблизительно 350 м). Тест проводился на льду. Фиксировалось время с точностью до 0,1 сек. Использовался старт парами. Пары формировались из игроков, примерно равных по силам.

Определение физиологических показателей.

Для определения функционального состояния организма спортсменов использовались следующие физиологические показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), максимальное потребление кислорода (МПК), ЧСС при МПК, ЧСС на пороге анаэробного обмена, креатинфосфат в скелетных мышцах, молочная кислота крови (ожидаемый максимум накопления), общий анаэробный фонд, тест PWC_{170} . Определение ЖЕЛ проводилось с помощью водного спирометра. Определение PWC_{170} проводилось с помощью степ-теста. Определение показателя МОД проводилось

на кроссовой тренировке подсчетом частоты дыхания за 1 мин самим спортсменом и определением дыхательного объема с помощью сухого спирометра. МОД равен произведению ЧД на ДО. Подсчет ЧД и определение ДО осуществлялось при критической скорости бега. Остальные показатели проводились во врачебно- физкультурном диспансере по методике “Автоматизированная диагностика и классификация функциональных возможностей атлетов по технологии “спортстад мониторинг”” профессора С.А. Душанина (г. Киев).

Методика развития выносливости.

Идея методики развития выносливости контрольной группы следующая: параллельное развитие общей и специальной выносливости с самого начала подготовки. Широкое применение интервальной тренировки сначала в относительно легких временных режимах, затем - в более жестких. Контрольная группа использовала традиционные средства: переменный бег на 5-6 км (ЧСС 130-180 уд/мин), интервальный бег, футбол на хоккейной площадке и т.д.

Идея методики развития выносливости экспериментальной группы следующая: перейти на больший объем тренировочных нагрузок по сравнению с привычным уровнем, создав тем самым базу аэробных возможностей. У этой группы было значительно увеличено время на развитие общей и специальной выносливости. Использовались: длительный равномерный бег (ЧСС 150 уд/мин), переменный бег (130-160 уд/мин), интервальный бег на коротких отрезках (30-50 м), бег вверх по лестнице, бег 5х300 м, имитация бега на коньках, футбол на больших площадках.

Методика развития выносливости предполагает разделение подготовительного периода подготовки на 3 этапа, содержание которых приводится ниже.

1 этап. Обще-подготовительный.

Задачи:

- 1) повышение общей выносливости;
- 2) повышение уровня функциональных возможностей организма;

- 3) развитие силовых качеств;
- 4) отработка парных и групповых взаимодействий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современной системе подготовки спортсменов конкретно можно говорить лишь о специальной выносливости. При этом каждый отдельный вид спорта или спортивная дисциплина имеет свою специфическую структуру отдельных компонентов (узких способностей) выносливости, обеспечивающую проявление необходимой работоспособности в соревновательной деятельности.

Поэтому основными средствами общей выносливости должны стать: упражнения избранного вида спорта, выполняемые в продолжительном экстенсивном режиме работы; продолжительные упражнения циклического характера, аэробным энергообеспечением (при потреблении кислорода на уровне не более 60-70% от МПК); экстенсивная круговая тренировка, проводящаяся методами непрерывного упражнения.

Не следует использовать интервальную тренировку, особенно анаэробной направленности, рекомендуемую отдельными авторами как метод повышения аэробных возможностей организма в связи с их временной активизацией в интервалах отдыха между упражнениями, с целью повышения общей выносливости. Хотя такие рекомендации “кочуют” последние 30 лет из одних учебников в другие. Вся история развития методики тренировки в циклических дисциплинах, связанных с проявлением выносливости, опровергает такие рекомендации.

На протяжении многих десятков лет для повышения аэробных возможностей спортсмены использовали повышенные объемы нагрузок аэробной направленности, которые достигали в этих видах спорта очень больших величин. В то же время абсолютные показатели нагрузок анаэробной направленности за последние 40 лет изменились незначительно (а в некоторых видах спорта и уменьшились), что подтверждает вывод о неэффективности

повышения общей выносливости за счет использования нагрузок анаэробной гликолитической направленности.

Подводя итоги изложенным выше взглядам, следует привести параметры, характеризующие общую выносливость, что поможет подбирать упражнения, направленные на ее совершенствование: ЧСС - до 150 уд/мин; концентрация лактата в крови - не выше 2 ммоль/л; основные субстраты окисления - жиры (более 50%) и углеводы. Такая работа должна выполняться преимущественно медленными мышечными волокнами, что создает условия для своевременной утилизации лактата в мышцах. Более высокие функциональные показатели тренировочной нагрузки будут связаны уже с воспитанием (совершенствованием) специальной выносливости спортсмена.

Обеспечение комплектности тестирования выносливости хоккеистов задача не столь уж сложная. Рассмотрим пример. Хоккеисты часто в качестве теста на выносливость широко используют бег на 1500 м. Чаще всего при этом фиксируется только результат. Между тем, можно при подобных испытаниях получить значительно большую информацию. Для этого целесообразно регистрировать содержание молочной кислоты в крови после выполнения норматива (на второй или третьей минуте) и на пятнадцатой минуте восстановления. При повторных испытаниях может возникнуть несколько ситуаций, интерпретировать которые можно следующим образом:

- улучшение результата при незначительном увеличении накопления лактата и быстром его устранении может свидетельствовать о хорошей переносимости тренировочных нагрузок и о повышенных восстановительных возможностях;

- повышение накопления молочной кислоты и медленное ее устранение при равноценном результате можно расценить как снижение способностей к восстановлению, поэтому целесообразно рекомендовать тренировочные воздействия аэробной направленности и компенсаторные упражнения после специфических нагрузок;

-результат средний, невысокое накопление молочной кислоты и быстрое ее устранение- оправданно заключение о недостаточной мобилизации энергетических процессов; рекомендуются кратковременные высокоинтенсивные специфические тренировочные воздействия;

-высокий результат, сопровождается значительным накоплением молочной кислоты и медленным ее устранением - наступает перетренированность, необходимо снизить нагрузки и увеличить долю компенсаторных упражнений;

-повышение результата при высоком накоплении молочной кислоты и быстром ее устранении- повышение мобилизационных способностей, переносимости нагрузок, что в целом свидетельствует о росте тренированности;

-снижение результата при прежней скорости накопления молочной кислоты и медленном ее устранении- свидетельство или значительной перетренированности или неоптимальным тренировочным нагрузкам.

На основе вышеприведенных рекомендаций можно сделать следующие основные выводы:

1. Выносливость хоккеистов качество многогранное, поэтому совершенствование его - процесс трудный, но необходимый, поскольку от него во многом зависит конечный успех.
2. Выносливость хоккеистов — понятие многогранное, поэтому и оцениваться выносливость должна по нескольким характеристикам, использование же одного какого-либо показателя может ввести в заблуждение. Неслучайно в большинстве тестов рекомендуется фиксировать несколько показателей.
3. Эффективное управление подготовкой хоккеистов возможно, если оно базируется на высоком уровне работоспособности.
4. Для воспитания общей выносливости следует применять методы экстенсивного упражнения, как в равномерном, так и в вариативном режиме, игровой метод и круговую тренировку.