

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

«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ, КАК
СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 515 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Меркулова Михаила Дмитриевича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Современный хоккей – высоко скоростная, динамичная игра, ярко выраженного ациклического характера. Данная игра характеризуется неожиданными (молниеносными, резкими) стартами, такими же резкими торможениями, крутыми виражами. Профессиональному игроку во время всего матча приходится выполнять свою деятельность в условиях непрерывной силовой и композиционной борьбы, при постоянном игровом и силовом противодействии противника (соперника).

При наличии всех этих вышеописанных факторов, игра в хоккей предъявляет к игроку ряд высоких требований, одним из которых является скоростно-силовая подготовка, которая немыслима без силовой выносливости.

Актуальность. В ходе игры спортсмены-хоккеисты выходя на лед проводят за одну смену, игровой отрезок времени (40-120 секунд) в максимальном темпе, после чего идет смена. Путем исследования спортивными физиологами доказано, что во время матча опытный хоккеист выполняет работу различной мощности в следующей пропорции: максимальной и субмаксимальной мощности-14-16 % (анаэробный режим), большой мощности-24-26% (аэро-анаэробный режим), умеренной мощности-55 % (в аэробном режиме). За время матча хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд/мин, давление до 220 мм рт ст, уровень молочной кислоты в крови 150-170, потребление кислорода 3,9-5 л/мин кислородной долг 7-12 литров. Таким образом почти половину игрового времени игрок выполняет свою двигательную деятельность в режиме анаэробного гликолиза, что требует в свою очередь от спортсмена высокой силовой выносливости.

Цель исследования – повысить количество игрового времени в максимальном и субмаксимальном режиме игроков-юниоров.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 15-17 лет молодежной команды «Кристалл».

Предмет исследования - средства, методы и построение процесса физической подготовки хоккеистов молодежной сборной (команды).

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить степень сердечно-сосудистой системы хоккеистов-юниоров к мышечной деятельности путем выполнения специальных тестов и реконструкции игровых моментов.
3. Разработать и апробировать программу скоростно-силовой подготовки и работы на выносливость юных хоккеистов, включающую комплексы средств избирательной направленности.

Для достижения поставленной цели и решения задач нами использовались следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-исследовательской литературы по теме исследования.
2. Реконструкция игровых моментов и педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Рабочая гипотеза.

В основе данного научного исследования лежало предположение о том, что уровень силовой и специальной выносливости юных хоккеистов 15-17 лет повысится, если в учебно-тренировочный процесс включить предложенную программу скоростно-силовой подготовки избирательно направленную. Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения.

Основное содержание работы

На первом этапе исследования, начало 2017 года, проводился обзор и анализ научной литературы по проблематике исследования, анализировалась работа тренерского штаба, проводились беседы с другими тренерами детских команд. Выявилась общая стратегия спортивной подготовки юных хоккеистов, проходило наблюдение за работой тренерского штаба с исследуемыми юными хоккеистами.

К данному этапу исследования, мы можем отнести методы теоретического анализа литературных источников, которые нам достаточно точно определили область изучаемой проблемы исследования.

На последующем этапе исследования, в процессе тренировки проводилась экспериментальная проверка методики специальной физической подготовки хоккеистов 13-14 лет. Экспериментальная работа проводилась на базе хоккейного клуба «Кристалл» на протяжении 6 месяцев. В нем участвовало 20 спортсменов ($n = 20$), которые были распределены на две группы – контрольную и экспериментальную. Для определения эффективности разработанной методики перед началом эксперимента были зафиксированы исходные скоростные данные каждого хоккеиста. На протяжении всего периода наблюдений тренировки проводились шесть раз в неделю по два часа в день. Упражнениям на развитие скоростных качеств в начале каждой тренировки уделялось по 15 мин. Воспитание скоростных качеств в первой группе (контрольной) проводилось на основе действующей программы по хоккею для детско-юношеской спортивной школы. Занятия второй группы были направлены преимущественно на развитие быстроты с помощью специально подобранных комплексов упражнений, играющих важную роль в процессе специализации в хоккее. С целью определения эффективности разработанной экспериментальной методики, через шесть месяцев было проведено повторное тестирование и сделан сравнительный анализ показателей.

Заключительный этап исследования заключался в логическом анализе и расшифровке полученных результатов их интерпретации на основании проведенного педагогического эксперимента. Подведение итогов нашего исследования, написание выводов, заключения и практических рекомендаций для тренеров детских команд, а также спортсменов.

К данному этапу исследования, мы можем отнести несколько методов, использованных в нашем исследовании – это метод аналитический, метод

математической статистики и метод математической обработки данных полученных в процессе исследования.

Методы исследования

В теории и методике спорта под словом “метод” обычно понимается способ или прием, при помощи которого тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и ряда других факторов. В нашей работе мы использовали следующие методы исследования:

Метод теоретического анализа литературных источников. Заключается в подборе и обработке имеющейся научной литературы в аспекте спортивная тренировка юных хоккеистов в разделе подготовительного этапа. Обзор литературных источников позволил составить представление о состоянии изучаемого вопроса ведущими специалистами по теории спортивной тренировки юных хоккеистов.

Методы тестирования. Использовался для определения достоверных сдвигов в уровне физической подготовленности юных хоккеистов в процессе проведенного эксперимента. Для определения уровня скоростных качеств и технической подготовленности в начале эксперимента и в конце использовались следующие тесты [2]:

- бег на коньках лицом вперед (36 м.);
- бег на коньках спиной вперед (м / сек.);
- челночный бег на коньках (18×12 м / сек.);
- 8 мин. бег на коньках (км);
- слалом без шайбы;
- слалом с шайбой; три попытки.

Аналитический метод. Позволил нам подойти к формированию выводов и заключений исследования на основании полученных результатов эксперимента.

Метод математико-статистической обработки данных. Позволил сформулировать наиболее точно полученные результаты и трактовать их на основании достоверности их статистической взаимосвязи.

В процессе педагогических наблюдений изучались особенности планирования и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, использования средств и методов специальной физической подготовки юных хоккеистов. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок определил объем и интенсивность тренировочных занятий. Для оценки специальной физической подготовленности спортсменов использовались методы педагогического тестирования.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по февраль 2018г. Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе. Рассчитывались показатели: n – объем выборки, \bar{X} – среднее арифметическое; σ – среднее квадратичное отклонение (стандартное отклонение); m – ошибка средней. Достоверность различий определялась с использованием методов статистического оценивания по t -критерию Стьюдента. Прирост показателей подготовленности определялся в процентах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростные качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, поэтому воспитание скоростных способностей детей подчиняется закономерностям возрастного развития; наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

В связи с тем, что в ряде случаев скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости и техники движения, при разработке методики развития скоростных качеств юных хоккеистов необходимо, наряду с упражнениями скоростного характера использовать:

- упражнения способные повысить силовые возможности организма;
- упражнения, направленные на развитие техники движений;
- упражнения на повышение аэробных возможностей организма юных хоккеиста;
- активно использовать игровые и соревновательные методы.

На основе изучения опыта работы, анализа литературных источников, педагогических наблюдений и педагогического тестирования составлены методические рекомендации для развития скоростных качеств юных хоккеистов 15-17 лет на этапе углубленной специализации.

В результате тренировочных занятий по разработанной методике у хоккеистов 15-17 лет экспериментальной группы выявлена существенно более высокая интенсивность роста функциональных показателей. Предлагаемая методика тренировки способствует интенсивному росту скоростной подготовленности юных хоккеистов 15-17 лет. Сравнительный анализ результатов свидетельствует, что юные спортсмены экспериментальной группы существенно превосходили хоккеистов, занимающихся в контрольной группе.

Анализ динамики физической подготовленности юных хоккеистов контрольных и экспериментальных групп показал, что тренировочные занятия по экспериментальной методике способствуют интенсивному

развитию скоростных способностей. По окончании годового тренировочного цикла показали достоверно более высокие результаты в экспериментальной группе.

Разработанная методика силовой и скоростно-силовой подготовки способствует интенсивному развитию технической подготовленности игроков. Юные хоккеисты 15-17 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень технической подготовленности, что проявилось в достоверно лучших результатах в беге на коньках лицом и спиной вперед. Прирост остальных показателей технической подготовленности у юных спортсменов экспериментальной группы был существенно выше, чем у хоккеистов контрольной группы. Так что можно считать, что в экспериментальной группе хоккеисты показали высокий результат, по сравнению с контрольной.

Увеличение доли специальных упражнений на этапе «углубленная специализация» позволило не только успешно развивать скоростно-силовые качества, но и осуществить более тесную связь с формированием двигательных навыков. Так в среде респондентов более тесной и направленной была зависимость в развитии физических качеств и формировании навыков технико-технической подготовки, которая переросла к концу этапа в ярко выраженную достоверную взаимосвязь.

Метод круговой тренировки дает более значительный прирост быстроты. В исследуемой группе спортсменов темп развития быстроты оказался в 2 раза выше, чем во второй группе. Значительно развивается ловкость, что является следствием развития быстроты и умением сочетать ее со специальными навыками в поворотах и изменениях направлений, ловле и передачах.

Построение учебно-тренировочного процесса необходимо вести по шести направлениям: оптимальной реализации принципа индивид

уализации юных хоккеистов, подбору и дозировке средств, методов и тренировочных режимов подготовки на основе принципа динамического

соответствия, а также в строгом соответствии с индивидуальными особенностями юных хоккеистов, преимущественному применению методов (игровой, повторный, интервальный, интервально-круговой, комплексный и метод динамических усилий), концентрированному способу организации тренировочного процесса, планирования учебно-тренировочного процесса с учетом уровня функциональной и физической готовности и объективному педагогическому контролю по комплексу наиболее информативных тестов и показателей.

Организация тренировочного процесса должна осуществляться на основании комплекса критериев, отражающих техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовку, а также морфофункциональные особенности спортсменов.

Для повышения эффективности тренировочных нагрузок, применяемых в подготовке юных хоккеистов, необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом игрового амплуа занимающихся. Распределение тренировочных средств при этом может осуществляться по их преимущественной физиологической или двигательной направленности исходя из уровня функциональных возможностей подростков разного биологического возраста. Педагогическая направленность средств подготовки определяется задачами данного этапа с учетом оценки уровня подготовленности занимающихся.

Задача повышения игровой эффективности скоростной подготовки решается применением целенаправленных комплексных упражнений и эстафет в качестве средств развития скоростных качеств. Применяя специальные скоростные упражнения, необходимо сосредоточивать внимание на максимально точном их техническом выполнении при заданном режиме и ритме движения. Основная задача на начальном этапе углубленной специализации –повышение специальной скоростной подготовленности. Поэтому целесообразно проводить скоростную подготовку как в

«безледовых условиях» (в зале, или на спортплощадке), так и на льду хоккейного поля при соотношении 1×4.