

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 13 – 14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Денисова Владимира Дмитриевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Постоянный рост спортивных достижений, возрастание тренировочных и соревновательных нагрузок, возрастающие требования к спортсмену предъявляют строго жесткие требования к качеству занятий спортом и эффективности их воздействия.

В современном спорте резко возросли роль тренера, его профессиональные педагогические навыки и личные качества. Сегодня как никогда возрастает ответственность тренера за воспитание подрастающего поколения, его здоровья и физических возможностей. Учеными и отечественными практиками разработаны основы спортивной тренировки. Наряду с этим большое значение имеет создание единой системы длительной тренировки, основанной на объективных законах формирования спортивного мастерства. [7]

В отечественном хоккее физическая подготовка - это главный фундамент, на котором успешно сформировано высокое спортивное мастерство хоккеистов. Это подтверждается успехами команд Советского Союза и России на многих международных соревнованиях, как среди юношей, так и среди юниоров и взрослых.

Времена интуиции все больше уходят в прошлое. Современный тренер все чаще становится новатором, учителем с опытом работы в психологии, физиологии и других областях человеческих знаний. Физическая подготовка в воспитании хоккеистов, имеющая первостепенное значение в долгом пути от новичка к вершинам спорта, - это главное, что отличает российскую хоккейную школу от зарубежной. [1,23]

Одна из тенденций развития хоккея - это дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать работоспособность во время короткого перерыва во время занятий и игр. Выносливость хоккеиста - это способность эффективно выполнять и

противостоять играм и тренировкам без усталости, когда они могут возникнуть. [1,4]

Выносливость - важнейшая физическая черта, которая проявляется в профессиональной деятельности, спорте и повседневной жизни людей. Он отражает общий уровень работоспособности человека. Выносливость - это многофункциональное свойство человеческого тела, объединяющее множество процессов, происходящих на разных уровнях: от клетки до всего организма.

Результатами современных научных исследований установлено, что основная роль в проявлениях резистентности принадлежит факторами энергетического обмена и системам его вегетативного питания. [15,32]

Выносливость - это способность человека длительное время выполнять любую работу без заметного снижения работоспособности. А уровень сопротивления обычно определяется тем, как долго человек может выполнять то или иное упражнение. Чем больше время выполнения, тем больше сопротивление. [8]

Учитывая огромное значение выносливости для здоровья, физического развития и игровой активности хоккеиста, **актуальность** данной темы не вызывает сомнений.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в хоккее.

Предмет исследования – развитие общей и специальной выносливости хоккеистов 13-14 лет в подготовительный период.

Цель исследования – разработать методику развития физического качества хоккеистов «выносливость» и проверить её эффективность.

Гипотеза исследования – альтернативная методика развития выносливости юных хоккеистов не менее эффективна общепринятых методам.

Задачи исследования:

1. проанализировать методы развития выносливости хоккеистов;
2. разработать методику развития общей и специальной

выносливости хоккеистов 13-14 лет;

3. проверить эффективность разработанной методики.

Основные методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- Тестирование.
- Эксперимент.
- Метод математической статистики.

Основное содержание работы

Цель исследования: разработать методику развития выносливости хоккеистов 13-14 лет и проверить её эффективность.

Для достижения поставленной цели исследования поставлены следующие задачи:

- анализ литературных источников;
- обоснование выбранного метода развития выносливости хоккеистов.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- педагогический эксперимент;
- хронометрирование.

Педагогический эксперимент проводился на юношах 13-14 лет, обучающихся в ДЮСШ «Олимпия» г. Саратова. Нами была разработана методика повышения выносливости хоккеистов.

Для проверки эффективности выбранной методики воспитания хоккеистов на выносливость были сформированы две группы по 10 человек - контрольная и экспериментальная.

Контрольная группа сформирована по методике равномерной непрерывной физической нагрузки. Экспериментальная группа использовала игровой метод.

Всего было 8 сеансов за 35 дней. Занятия проводились в те дни, когда планировались общие развивающие мероприятия, то есть в среду и субботу.

Экспериментальной группе было предложено сыграть в футбол на ограниченной площади 60 на 30 метров. Продолжительность этого упражнения такая же, как рекомендованная контрольной группе для бега по пересеченной местности. Условия игры были следующие: команды по пять человек, у ворот играет последний игрок, то есть ближайший к воротам. Гол был забит, когда вся команда перебежала середину поля. Игра велась «для развлечения» - проигравшая команда уносила победителей в раздевалку и

тому подобное. Пульс регистрировался дважды за время игры, затем вычислялся средний пульс. Показатели снимались в процессе работы и после ее завершения. Первоначальный пульс был менее ста ударов в минуту. В группе, развивающей общую выносливость единым методом, пульс измерялся также в середине и после окончания бега. В контрольной группе, помимо пульса, также измерялось расстояние, которое они преодолели за это время. Окончание забега производилось по сигналу тренера (свисток). Круг был измерен заранее и составил 3300 метров. Погрешность определения дистанции составила +/- 5 метров, так как после свистка ребятам пришлось остановиться, но по инерции они прошли несколько метров. Пульс регистрировался, чтобы не выходить за пределы средней интенсивности. Если пульс был больше 155 - 160 ударов в минуту, то игроков просили притормозить. Такая ситуация наблюдалась у бегунов по пересеченной местности. У футболистов, игравших в футбол, таких прецедентов не было.

До и после эксперимента проводилось тестирование, на дистанции 3000 метров. Данные по проведению эксперимента приводятся ниже.

При формировании групп, учитывались следующие условия.

В экспериментальную группу вошли более техничные игроки, которые активно играют в хоккей. Также учитывалась продолжительность движения на пробном участке 3000 м в ретракционном мезоцикле. Экспериментальная группа состояла из спортсменов, показавших лучшие результаты в беге на 3000 метров, чем участники, выбранные для контрольной группы.

В контрольную группу, соответственно были включены игроки, которые не проявляли активности при игре в футбол, а также в тесте на 3000 метров показали результаты ниже, чем игроки экспериментальной группы.

Измерение времени проводили до и после эксперимента в контрольной и опытной группах с помощью электронного секундного таймера. В экспериментальной группе хронометраж проводился лично, в контрольной группе - во временной привязке; в эксперименте время общее, в контрольных тестах - личное.

Для контрольной группы использовался единый (дистанционный) метод, характеризующийся выполнением упражнения с ЧСС 150 ± 10 ударов в минуту, механизм энергообеспечения - аэробный. Этот метод тренировки предполагает выполнение движений без изменения интенсивности. Под постоянством мы подразумеваем одинаковую интенсивность на протяжении всего упражнения. Упражнение было выбрано как способ бега по плоской поверхности (круг вокруг футбольного поля).

Следует, что на первом занятии при средней ЧСС всей группы 150,3 уд / мин (все показатели группы суммированы и поделены на количество испытуемых) средний пробег группы составил 4240 метров, по времени - 25 мин. Средняя скорость бега составила 169,6 м / мин. Температура воздуха на уроке была - + 28 ° С. На последнем (восьмом) занятии средний пульс по всей группе составил 157,8 уд / мин, средний пробег - 5700 метров за 32 минуты. Средняя скорость бега составила 178,1 м / мин. Температура воздуха на уроке была - + 27 ° С.

Сравнивая результаты скорости бега в начале и в конце эксперимента, можно сделать вывод, что, несмотря на увеличение дистанции и циклического рабочего времени, скорость бега увеличилась, а это означает, что участникам было легче выполнять упражнения, работа близка к повышенной интенсивности. Обе группы были протестированы до и после эксперимента. Был предложен забег на 3000 метров.

Мы видим, что произошло уменьшение времени бега в тесте на 3000м в среднем по группе на 84,4" или 1'24"(минуты; секунды).

Методика игры осуществлялась средствами - игра в хоккей. Две команды по 5 человек в каждой (см. Условия игры выше). Механизм энергоснабжения аэробный - анаэробный. Как и в контрольной группе, экспериментальная ЧСС поддерживалась на уровне (140-160) ударов в минуту. Проверка пульса выполнялась 2 раза во время игры, в середине и в конце упражнения. Соответственно увеличилось игровое время из класса в

класс (25,26,27,28,29,30,31,32 минут). До и после эксперимента контрольный тест проводился на дистанции 3000 метров.

Произошло увеличение времени бега теста на дистанции 3000 метров, на 43" (секунды) в среднем по группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя литературные источники и изучая опыт других специалистов по развитию физического качества - общей выносливости, выяснилось, что это качество необходимо хоккеистам, чтобы они не только участвовали в играх, но и играли в них.

В современном спорте резко возросли роль тренера, его профессиональные педагогические навыки и личные качества. Сегодня как никогда возрастает ответственность тренера за воспитание подрастающего поколения, его здоровья и физических возможностей. Учеными и отечественными практиками разработаны основы спортивной тренировки.

Однако, как показывает практика, выносливость необходима для поддержания здоровья, физического развития и игровой активности хоккеиста, в связи с чем, необходимо применять больше методов ее развития.

В результате исследований развития общей выносливости эффективность использования общепринятого метода была почти на одном уровне с эффективностью игрового метода. Выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Итак, не исключая и других методов развития общей выносливости хоккеистов, предложенная в исследовании методика дает так же положительный результат в процессе развития общей выносливости хоккеистов 13-14 лет.

