

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://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/252000>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Теоретические аспекты развития гибкости хоккеистов 6

1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества 6

1.1.1 Факторы, влияющие на развитие гибкости 9

1.2. Возрастные особенности развития гибкости и ее значение в системе подготовки хоккеистов 14

1.3. Средства и методы развития гибкости у хоккеистов 19

2. Анализ современных методов развития гибкости хоккеистов 28

2.1. Методы и организация исследования 28

Организация исследования. 31

2.2. Результаты исследования и их обсуждение 36

Заключение 43

Список использованных источников 48

Приложение А. 51

Комплекс упражнений для развития гибкости 51

Приложение Б. 57

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости 57

Введение

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.

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 физических качеств. Важным показателем игры хоккеистов, является хорошая физическая подготовленность, в частности хорошая гибкость спортсмена.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в хоккее невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой команды определяются в основном такими факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Научная проблема: разночтение в методиках, направленных на процесс развития гибкости у хоккеистов.

Недостаточно научно обоснованы теоретические, методические и практические разработки средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе хоккеистов на развитие двигательной координации с учетом темпов биологического развития организма хоккеистов.

Выявленное противоречие обусловило возникновение научной проблемы: изучение развития гибкости и ее значение у хоккеистов.

Исследования, которые проводятся передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области подготовки хоккеистов, говорят о том, что грамотное и рациональное применение упражнений в системе специальной подготовки на развитие гибкости значительно понижает вероятность получения травм и способствует росту спортивных результатов в будущем.

Гипотеза исследования: предполагается, что изучение возможности использования упражнений на развитие подвижности позвоночного столба с учетом специфики соревновательных движений и их

внедрение в процесс физической подготовки позволит повысить уровень развития гибкости суставов, что будет способствовать эффективности учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

Предмет исследования - особенности методов развития гибкости и ее значение в системе подготовки хоккеистов.

Цель работы – разработать комплекс физических упражнений для развития гибкости хоккеистов.

Задачи:

1. Определить теоретические аспекты развития гибкости хоккеистов.
2. Определить методы и организацию исследования
3. Разработать практические рекомендации по развитию гибкости хоккеистов.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что были обобщены сведения о физическом качестве гибкость, ее развитии, в том числе средствами вида спорта хоккей.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные сведения могут быть использованы в практической деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы по теме исследования.
2. Контрольные тесты.
3. Математическая обработка полученных данных.
4. Графическая обработка полученных данных.

Выпускная квалификационная работа выполнена на ___ страницах машинописного текста, включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

1. Теоретические аспекты развития гибкости хоккеистов

1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества

В настоящее время люди очень мало уделяют внимание своему физическому телу, его красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма. Современный человек нуждается в двигательной активности для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Вся двигательная деятельность человека определяется строением и свойствами его тела. Человек способен осуществлять множество двигательных действий благодаря богатству свойств своего тела.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Как двигательско-координационное качество, гибкость можно определить также и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи [26].

При достаточной гибкости суставно-связочного аппарата человек способен сравнительно легко выполнять различные движения. Это является одним из показателей хорошей физической подготовленности.

В зависимости от степени развития гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение определенное количество времени, выполнять движения с необходимой амплитудой. Признаками ухудшения функционального состояния организма являются снижение способности свободно и естественно принимать необходимую позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей.

Гибкость необходима человеку при выполнении многих двигательных действий в трудовой и бытовой деятельности.

Высокий уровень развития подвижности в суставах необходим для овладения техникой двигательных действий различных видов спорта (гимнастика, лыжный спорт, синхронное плавание, лёгкая атлетика и другое). Уровень гибкости обуславливает также развитие силы, быстроты, координационных способностей [21].

Любое движение человека обусловлено подвижностью в суставах. В плечевом и тазобедренном суставах человек обладает большой подвижностью, а коленном лучезапястном, голеностопном – меньшей, так как амплитуда движений в них ограничена формой сустава и связочным аппаратом.

Обычно движения человека ограничены какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе, максимальная подвижность используется крайне редко. Выполнение некоторых движений не представляется возможным без достаточной гибкости суставов. Несмотря на то что гибкость

имеет особое значение для развития двигательных качеств и общего физического развития человека, многие педагоги по физической культуре, тренеры, не придают большого значения развитию гибкости [24].

Виды гибкости и влияющие на них факторы

Говоря об общей подвижности суставов всего тела, целесообразно применять термин «гибкость», а если речь идёт об отдельных суставах целесообразнее говорить «подвижность» (подвижность в тазобедренных, плечевых или голеностопных суставах). Плохая гибкость ограничивает движения человека и затрудняет координацию. Достаточно развитая гибкость способствует обеспечению свободы и быстроты движений, является решающим фактором в экономичности их выполнения.

Выделяют два основных вида гибкости: динамическую (кинетическую) гибкость, которая проявляется при двигательной деятельности человека и статическую имеющую место при фиксированных положениях тела. Гибкость делится так же на активную и пассивную. Различают также гибкость активную и пассивную. Активная гибкость связана с силой мышц и требует приложения дополнительных усилий. Это объясняется необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. Целью активной гибкости является непосредственное растягивание мышц. Пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Из-за повышенной плотности суставно-связочного аппарата, самостоятельное развитие пассивной гибкости затруднительно, поэтому целесообразным является воздействие внешних сил. Под воздействием внешних сил подразумевают внешнее отягощение, специальное оборудование или приспособления, помощь партнёра. Развитие пассивной гибкости происходит намного быстрее, чем активной [19].

Гибкость подразделяется так же на общую и специальную. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника), позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость предусматривает подвижность отдельных звеньев тела необходимых для эффективной профессионально-прикладной или спортивной деятельности.

Выделяют гибкость плечевых суставов, шейных позвонков, поясничного отдела позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Значение гибкости в различных суставах неравномерно. Так, например, наибольшая нагрузка приходится на поясничный отдел и тазобедренные суставы.

Гибкость многообразна в своих проявлениях поэтому следует уделять внимание развитию всех её разновидностей, включая специфические, необходимые для выполнения конкретного вида деятельности [26].

1.1.1 Факторы, влияющие на развитие гибкости

Развитие гибкости зависит от достаточного большого количества факторов, основными из которых являются морфофункциональные особенности работающих мышц; изменение ритма движений; психоэмоциональное состояние; температура окружающей среды и мышц; возраст и пол занимающихся; время суток, вид предыдущей мышечной деятельности.

Морфофункциональные особенности работающих мышц

Уровень изменения морфологических, биохимических и функциональных особенностей работающих мышц - важный фактор повышенной гибкости. В процессе активной мышечной деятельности количество сократительных белков увеличивается, возрастают кислородная емкость мышц и интенсивность окислительных процессов, повышается количество миоглобина. Под воздействием физической нагрузки повышается возбудимость и лабильность мышц в результате морфологических и биохимических изменения в них. Все эти изменения повышают растяжимость мышц и способствуют увеличению уровня гибкости. Изменение ритма двигательных действий

Ритм движений имеет большое значение для достижения определенной рациональной двигательной активности человека. При оптимальном ритме движений поддерживается уровень возбудимости мышц. Это является благоприятным фактором для повышения их эластичности. Хаотичные движения вызывают снижение возбудимости мышц и приводят к уменьшению их эластичных свойств.

Психоэмоциональное состояние

Положительные эмоции оказывают стимулирующее воздействие на деятельность всех органов, тканей и систем организма. Благоприятная эмоциональная атмосфера, во время выполнения упражнений на гибкость способствует частоты сердечных сокращений, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии возбудимости мышц, их растяжимости [14].

Температура мышц и окружающей среды

Перед выполнением упражнений на гибкость, мышцы необходимо тщательно разогреть для этого применяют специальные разминки. Это объясняется тем, что в хорошо разогретых мышцах сильнее циркулирует кровь, повышается скорость окислительно-восстановительных процессов. Выполнение упражнений при «холодных» мышцах чревато низким уровнем растяжимости мышц и даже получением травм.

Температура окружающей среды

На состояние активной мышечной деятельности существенно влияют перепады температуры окружающей среды. При низких температурах мышцы быстро охлаждаются и потребуется гораздо больше времени и усилий, чтобы их разогреть и повысить эластичность. При этом резко падает ее возбудимость, что является наиболее распространенной причиной травматизма. Повышенная температура вызывает усиленное потоотделение, потерю большого количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, снижаются ее сократительные свойства. Иногда для сохранения необходимой температуры мышц, в условиях пониженной температуры окружающей среды применяют тёплое нательное бельё или спортивный костюм [25].

Время суток

В течении дня физическое состояние человека неодинаково. В утренние часы температура тела и работоспособность чаще всего снижены. Для того чтобы разогреть мышцы требуется более длительная разминка. В течении дня организм человека приходит в «рабочее состояние» и достигает оптимального температурного уровня. Это создаёт наиболее оптимальные условия для вечерних тренировок по повышению уровня развития гибкости.

Характер предыдущей деятельности

Характер деятельности предшествующей выполнению упражнений на гибкость должен способствовать достаточному разогреванию мышц и в то же время не вызывать чрезмерного утомления. Так перед выполнением упражнений на гибкость требуется применение специальных упражнений, которые способны оптимально подготовить мышцы к предстоящей деятельности. Например, выполнение силовой нагрузки положительно сказывается на приросте гибкости. Поэтому в конце тренировочного занятия целесообразно выполнять упражнения для развития гибкости.

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышцы к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Генетический фактор имеет немаловажную роль в формировании уровня гибкости тазобедренных, плечевых суставов и позвоночного столба. [4]

Если говорить о растяжимости соединительной ткани - связок, сухожилий, фасций, капсул суставов, апоневрозов, то способность к растяжению каждого из видов соединительной ткани определяется соотношением и особенностями взаимодействия соединительных волокон: - коллагеновых волокон (плохо растяжимы, т.к. параллельно расположенные фибриллы связаны между собой цементирующим веществом и поперечными связками); - эластических волокон (хорошо растяжимы, что определено их структурой). Эффективность нервной регуляции мышечного напряжения во многом зависит от напряжения мышц-антагонистов. В наибольшей мере подвижность сустава ограничивают те мышцы, которые проходят около этого сустава. Суть этого ограничения в следующем: в любых движениях человека, сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов, об этом мы ранее уже упоминали. При небольшой амплитуде обычных движений человека, растягивание мышц-антагонистов невелико и поэтому легко выполняется. Но в ряде видов спорта, где необходимо выполнить движение с максимальной амплитудой, подвижность в суставах ограничивается недостаточной податливостью расслабленных мышц-антагонистов (особенно это видно на мышцах тазобедренного сустава при выполнении наклона или "шпагата"). Чем лучше способность мышц-антагонистов растягиваться (расслабляться), тем больше проявление подвижности в суставах и тем легче выполнить упражнение. Таким образом, способность мышц к растягиванию (заметим, не удлинению мышц, а улучшению их эластичности) под влиянием спортивной тренировки значительно повышается.

Проявление гибкости зависит от строения суставов. Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их конгруэнтность) тем меньше их подвижность. Наибольшей суммарной подвижностью (имеющие три оси вращения) обладают шаровидные суставы (плечевой, тазобедренный). К снижению гибкости может привести активное развитие мышечной силы, если в тренировочный процесс

не включаются упражнения на растягивание. При правильном чередовании силовых тренировок с упражнениями на расслабление мышц или упражнениями на гибкость, а лучше всего подбор таких силовых упражнений, при выполнении которых учитывается амплитуда движения, растяжимость мышечной ткани сохраняется и не ухудшается в целом развитие гибкости [18].

Таким образом, гибкость, как совокупность морфофункциональных свойств аппарата движений и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

1.2. Возрастные особенности развития гибкости и ее значение в системе подготовки хоккеистов

Физическая подготовка в тренировке хоккеистов, которой придается первостепенное значение, на всем протяжении долгого пути от новичка до высот спортивного мастерства есть то главное, что выгодно отличает Российскую школу хоккея. Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную [1].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств [1].

На начальном этапе подготовки хоккеистов проводится спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на диверсификацию общего физического развития, двигательных навыков и физического состояния, которые составляют основу для овладения элементами техники хоккея на льду и удовлетворения контрольных стандартов при поступлении на следующий этап учебной подготовки. При выполнении различных двигательных заданий выявляются структура и уровень развития спортивных навыков, что позволяет в основном ориентироваться в выборе хоккейной роли.

Период обучения на этом этапе составляет 4 года. Возраст учащихся от 7 до -10 лет, который зависит от уровня развития и подготовки ребенка, степени и скорости роста основных показателей его развития, что обуславливает успешность применения стандартов контроля и перевода.

1. Артеменков А.А. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление /А.А. Артеменков, Н.И. Евтушенко // Вестник спортивной науки. 2015. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-gibkosti-pozvonochnika-s-aktsentom-na-myshechnoe-rasslablenie>.
2. Алексеев Е.К. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. – СПб: Питер, 2014, 208 с.
3. 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
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006, 146 с.
5. 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.
6. Будкаев К.В. Развитие гибкости юных хоккеистов групп начальной подготовки /К.В. Будкаев //Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции, 2019, С.327.
7. Бурцева Е.В. Методика исследования оценки свойств игрового внимания юных хоккеистов / Е.В. Бурцева, В.А.Бурцев, А.С.Мартынова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 78-83.
8. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций/ Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2017,С. 159.
9. Гордеев А.В. Развитие игровой самостоятельности и внимания у юных хоккеистов / А.В. Гордеев, Ю.П. Денисенко // В сборнике: «Студенческая наука Подмосковью»: Материалы международной научной конференции молодых ученых. Министерство образования Московской области, Московский государственный областной гуманитарный институт, 2015, С. 57-58.

10. Дейв Чемберс Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства /Д. Чемберс.: М.: Советский спорт, 2012, 68 с.
11. Капанджи А. И. Позвоночник. Физиология суставов. – М.: Эксмо, 2009. – 344 с.
12. Михно Л.В., Плотников В.В., Точицкий А.В. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. № 10 (140), С. 103-107
13. Панышин М.В. Особенности физической подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации /М.В. Панышин, П.М. Пудло //Е-SCIO,2020, С.292.
14. Попов В.Б. 1001 упражнений для здоровья и физического развития. –М.: Астрель, 2016. – 208 с.: ил.).
15. Пудло П.М. Организация подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации / П.М. Пудло //Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее,2021, С.89.
16. Старовойтов А.Л. Методика поэтапного поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп военно-учебных заведений // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 48-50.
17. Ториев А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 102-103.
18. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте: Учебное пособие - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 53 с.
19. Фарфель В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2011. 202 с.
20. Хоккей. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.П. Савин [и др]. М.: Советский спорт, 2019. – 256 с.
21. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2016. - 465 с.
22. Чикаш С.Л. Математическая статистика в спорте: учебное пособие. – Улан-Удэ: БГУ, 2017. – 112 с.
23. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2016.-143с.
24. Щегольков А.Н. Морфофункциональные признаки рациональной и нерациональной адаптации мышц к высоким тренировочным нагрузкам// Современный олимпийский спорт. – 2017. -№ 3. – С. 45-52.
25. Юсупов И. Р. Физическая рекреация как метод восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата / И. Р. Юсупов, И. И. Гумеров, Г. И. Тухватуллина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 87-89.

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://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/252000>