

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/kursovaya-rabota/333041>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Особенности развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ.....	6
1.1 Понятие «выносливость» в специальной литературе: виды и факторы, определяющие его проявление	6
1.2 Характеристика выносливости как обязательного физического качества хоккеистов.....	9
1.3 Средства и методы развития выносливости.....	15
ГЛАВА II МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ.....	20
2.1. Специфика развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет.....	20
2.2. Методические рекомендации по развитию выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач, которая решается в процессе физического воспитания спортсменов (особенно хоккеистов), является обеспечение оптимального развития заложенных в человеке физических качеств. Физические признаки принято называть врожденными (наследственными) признаками, благодаря которым возможна физическая активность человека, которая в полной мере проявляется в двигательной активности.

Основными физическими характеристиками являются мышечная сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость [46]. Термины «развитие» и «воспитание» используются в смысле динамики изменения физических характеристик. Термин «развитие» характеризует естественный ход изменения физических качеств, тогда как термин «воспитание» активно и целенаправленно влияет на рост показателей физического качества [46].

Одной из тенденций развития хоккея является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только в течение одной игры, но и в течение всего чемпионата или турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать работоспособность в короткие периоды отдыха во время занятий и игр. Выносливость нужна хоккеистам не только во время соревнований, но и для того, чтобы много тренироваться, чтобы не уставать от длительной разминки и для более быстрого восстановления. А также высокая общая выносливость является одним из основных показателей отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития этого физического качества.

Хоккей характеризуется высокой плотностью технико-тактических действий, которые игроки многократно повторяют: ведение шайбы по полю к воротам соперника, обыгрывание защиты, передачи и броски шайбы, обманные действия и т. д. Все комбинации разыгрываются в условиях нехватки времени и места под постоянными атаками соперника. В этих условиях игрок должен проявить неиссякаемую выносливость, терпение и решительность, сконцентрировать свою волю, мобилизовать скрытые функциональные резервы организма в решающие моменты матча. Такие черты должны быть даны природой, а раскрыть их помогают тренировки и соревнования [39].

Тренировки по хоккею с шайбой способствуют развитию большой скорости, силы и игровой выносливости. Актуальность исследования заключается в том, что тренировочная и соревновательная деятельность в таком виде спорта как хоккей зависят от уровня развития выносливости, который в конечном итоге

определяют эффективность всей деятельности. Чем выше уровень развития выносливости хоккеиста, тем эффективнее игра и тренировочная деятельность, где крайне важна способность спортсмена противостоять утомлению.

Таким образом, актуальность проблемы обусловила выбор темы исследования: «Особенности развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет»

Цель исследования – рассмотреть возможности развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс хоккеистов 16-18 лет.

Предмет исследования – способы эффективного развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет.

Цель, объект и предмет определили следующие задачи исследования:

1. Изучить понятие «выносливость» в специальной литературе: проанализировать виды и факторы, определяющие его проявление.
2. Дать характеристику выносливости как обязательного физического качества хоккеистов.
3. Определить средства и методы развития выносливости.
4. Выявить специфику развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет.
5. Разработать методические рекомендации по развитию выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет

В исследовании используются теоретические методы исследования:

- обобщение психолого-педагогической литературы
- анализ;
- синтез;
- обобщение;
- системный метод;
- метода педагогического проектирования.

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в том, что

- выявлены педагогические возможности эффективного развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов 16-18 лет;
- разработанный инструментарий может быть использован для дальнейшего изучения особенностей развития выносливости в процессе подготовки хоккеистов.

Практическая значимость: разработанные методические рекомендации могут быть использованы начинающими тренерами в данном виде спорта, а также студентами при прохождении педагогической практики.

Структура курсовой работы включает в себя вступление, две главы, состоящие в свою очередь из трех и двух параграфов соответственно, заключение, список использованной литературы.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Понятие «выносливость» в специальной литературе: виды и факторы, определяющие его проявление
Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. указывают в своих исследованиях, что общая выносливость считается основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности; играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, является важной составляющей физического здоровья, более того, общая выносливость является основой развития специальной выносливости, а значит, нужна каждому спортсмену как прочный фундамент, фундамент, на который можно опереться при переходе к любой другой более узконаправленной деятельности [46].

Специальная выносливость – многокомпонентное понятие: степень его развития зависит от многих факторов и определяется особенностями требований к организму спортсмена при занятиях избранным видом спорта, определяется специфической подготовкой всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологической активности и психических параметров, находящихся в зависимости от вида двигательной активности.

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время существует более 20 типов специальной выносливости [46]. Остановимся на некоторых из них применительно к рассматриваемому нами в данном исследовании виду спорта – хоккею.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей высокие требования к скоростным параметрам движения в зонах субмаксимальной и максимальной работы. Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональностью анаэробного источника энергии

креатинфосфата. Максимальная продолжительность работы не превышает 15-20 с. Для ее разработки используется интервальный метод. Используются частые пробежки максимальной интенсивности. Для увеличения запаса прочности практикуется преодоление большей дистанции, чем соревновательный забег, но опять же с максимальной интенсивностью [46].

Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения, а нередко и аэробным, поэтому можно сказать, что работа проходит в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5-3 минут. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого сохраняется заданная скорость или темп движения.

Силовая выносливость отражает способность выполнять силовую работу в течение длительного времени без снижения ее эффективности. Двигательная активность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной. Для развития устойчивости к силовой работе применяют различные упражнения с отягощениями, которые выполняются методом повторных усилий, преодолением многократного неограниченного сопротивления до значительного утомления или «отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят развить выносливость для силовой работы в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения выбираются с учетом оптимального угла конкретного сустава, при котором достигается максимальное усилие в конкретном упражнении [46]. Одним из критериев, по которому можно оценить развитие силовой выносливости, является количество повторений контрольного упражнения, выполняемого с отягощениями «до отказа» - 30-75% от максимума. Координационная выносливость. Она проявляется главным образом в двигательной активности, характеризующейся различными сложными технико-тактическими мероприятиями (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и др.). Методологические аспекты повышения координационной выносливости весьма разнообразны. Например, комбинации удлиняются, интервалы отдыха сокращаются, комбинации повторяются без отдыха между ними. Для развития выносливости в различных видах видов игр и единоборств с учетом особенностей двигательной активности, присущих этим видам, увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность и интервалы отдыха укорачивают [46].

Уровень развития и проявления специальной выносливости зависит от нескольких факторов:

1. Общая выносливость;
2. Скорость потребления ресурсов внутримышечных источников энергии;
3. Особенно важна способность спортсмена продолжать тренировку при утомлении за счет проявления силы воли;
4. Приемы овладения двигательной деятельностью, связанные с рациональностью, целесообразностью техники и тактики, т.е. техническим мастерством.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учеб. для пед. институтов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Аулик, И. В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости [Текст]: Научно-спортивный вестник / И. В. Аулик, И. Э. Рубана. – 1986. – № 5. – С. 15-19.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Богатырев, В. С. Методика развития физических качеств юношей [Текст]: Учебное пособие / В. С. Богатырев. – Киров, 1995.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист [Текст]: Пособие для тренеров / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
6. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин. – М.: Лабиринт Пресс, 2014. – 352 с.
7. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] / В. А. Быстров. – М.: Терра – Спорт, 2016. – 64 с.
8. Васильева, В. В. Физиология человека [Текст] / В.В. Васильева, Э. Б. Коссовская, Н. А. Степочкина. – М.: Физкультура и спорт. – 1973. – 191с.
9. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 488 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.

11. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
12. Волков, В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
13. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
14. Годик, М. А. Спортивная метрология [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
15. Дерябин, С. Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах [Текст]: автореф. дис.канд.пед.наук. / С. Е. Дерябин. – М., 1982. – 21 с.
16. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с.
17. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
18. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее [Текст] / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 183 с.
19. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
20. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
21. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
22. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст]: Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
23. Карандин, Ю. Л. Хоккей по правилам [Текст] / Ю. Л. Карандин. – Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997. – 78 с.
24. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин., В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
25. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика [Текст] / В. П. Климин., В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200с.
26. Костка, В. Современный хоккей [Текст] / В. Костка. – Киев: Физкультура и спорт, 1996. – 248 с.
27. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
28. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
29. Лаптев, А. П. Юный хоккеист [Текст] / Под ред. А. П. Лаптева, А. А Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
30. Майоров, Б. А. Хоккей для юношей [Текст] / Б. А. Майоров. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 136 с.
31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
32. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка спортсмена [Текст]: Учебное пособие / Сост. Ю. В. Менхин. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – 88 с.
33. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 129 с.
34. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов [Текст] / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2015. – 352 с.
35. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
36. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов [Текст] / С. Е. Павлов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220с.
37. Погодаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г. И. Погодаев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
38. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с.
39. Савин, В. П. Теория и методика хоккея [Текст] / В. П.Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
40. Савин, В. П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов [Текст]: Метод. для студ. и слуш. выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа / В. П. Савин. – М.: Б.и.Д, 1986. – 22 с.

41. Савин, В. П. Хоккей [Текст]: Учебник для институтов физ.культуры / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
42. Селуянов, В. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры / В. П. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184с.
43. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 608 с.
44. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
45. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству [Текст]/ Н. А. Фомин, В. П. Филин . – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
46. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
47. Хоккей. Ежегодник [Текст] / Сост. В. П. Климин – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 70 с.
48. Хоккей. Правила соревнований [Текст]. – Изд. ИИХФ, 2002. –206 с.
49. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов [Текст]: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: Спорт Академ Пресс, 2017. – 143 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/333041>