

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ХОККЕИСТОВ 16 – 17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шкалябина Владислава Алексеевича

Научный руководитель

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Игра в хоккей с шайбой - это тяжкий, непростой, командный и энергозатратный вид спорта, который требует от спортсмена большого психологического и физического напряжения его возможностей. Зрителям ознакомиться с данной игрой впервые удалось на чемпионате СССР в декабре 1946 года. Уже в те года наши спортсмены начинают усердно завоевывать лидирующие места, такие как; завоевание титула чемпионов мира – 1954 год, олимпийское золото – 1956 год, высшая ступень на чемпионатах мира, начиная с 1963 года по 1971. Далее, из-за отсутствие стабильного положения в стране и в профессиональном спорте, с началом 90-х в истории хоккея в России наступает тяжелый период. Лидирующие спортсмена начинает уходить зарубежные клубы, в том числе НХЛ. Потеряв лучших игроков, сборная России после победы на Чемпионате мира 1993 года — более десяти лет остается без значимых наград. И только в 2008 году отечественным хоккеистам удастся вернуть титул чемпионов мира. Через год сборная Россия вновь подтверждая свое почетное звание в финале чемпионата мира 2009 года над сборной Канады. С этого момента наши спортсмены обрели былую силу , а период поражений в истории хоккея завершился.

Одной из тенденций в развитии хоккея является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен переносить огромные тренировочные нагрузки безболезненно, восстанавливать свою работоспособность в течение недолгих интервалов отдыха во время тренировки, игры и между отдельными матчами и занятиями. Таким образом, можно сделать вывод, что хоккеист показывает общий уровень развития выносливости посредством тренировочной и соревновательной деятельности. Ведь без хороших физических данных и полной отдачи сил невозможно показать хороший результат. Для постановки игрока в коллективную игру необходим комплексный подход в подготовке

самим спортсменом личных качеств, таких как: техника выполнения упражнений, тактическое мышление, общие физические данные.

Находясь на льду игрок тратит большое количество энергии. Общая физическая нагрузка увеличивается за счет тяжелого снаряжения. Исследования дают нам понять, что недостаток кислорода и у бегуна на коротких дистанциях и у хоккеиста в течении короткого отрезка времени равны. В период матча игрок испытывает двадцатикратную нагрузку на организм, по сравнению с состоянием покоя. Хоккеист должен тренировать навык экономного расходования энергии, что бы в нужный момент быть готовым к большой нагрузке. Складывая все вышеперечисленные физические качества и тренировки мы получаем такое понятие, как специальная выносливость.

Актуальность работы. Ввиду постоянного роста динамичности хоккея с шайбой, невозможно достичь высоких результатов в процессе игры и именно это положение, по нашему мнению подчёркивает важность развития специальной выносливости хоккеиста в тренировочном процессе.

Цель: проанализировать развитие специальной выносливости юношей 16-17 лет в хоккее с шайбой.

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки юношей в хоккее с шайбой.

Предмет исследования: развитие специальной выносливости юношей в хоккее с шайбой 16-17 лет.

Задачи:

1. Изучить структуру системы подготовки хоккеистов.
2. Провести анализ учебно-тренировочного процесса подготовки хоккеистов;
3. Охарактеризовать развитие специальной выносливости как компонент в процессе подготовки и становления спортивного мастерства хоккеистов;

4. Выявить особенности воспитания и развития специальной выносливости хоккеистов.

Гипотеза исследования мы предполагаем, что спортсмены-хоккеисты, знающие основы развития и уделявшие больше времени специальной выносливости, покажут более высокий уровень физической подготовленности, что позволит сдать зачетные нормативы по специальной физической подготовке на высокую оценку.

В ходе исследования темы использовались научные **методы:**

анализ научной литературы;

педагогическое наблюдение;

диагностические методы;

педагогический эксперимент;

метод математической статистики.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Основное содержание работы

Одной из тенденций в развитии хоккея является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен переносить огромные тренировочные нагрузки безболезненно, восстанавливать свою работоспособность в течение недолгих интервалов отдыха во время тренировки, игры и между отдельными матчами и занятиями. Таким образом, можно сделать вывод, что хоккеист показывает общий уровень развития выносливости посредством тренировочной и соревновательной деятельности. Ведь без хороших физических данных и полной отдачи сил невозможно показать хороший результат. Для постановки игрока в коллективную игру необходим комплексный подход в подготовке самим спортсменом личных качеств, таких как: техника выполнения упражнений, тактическое мышление, общие физические данные.

Ввиду постоянного роста динамичности хоккея с шайбой, невозможно достичь высоких результатов в процессе игры и именно это положение, по нашему мнению подчёркивает важность развития специальной выносливости хоккеиста в тренировочном процессе. Данное положение и подчеркнуло актуальность выбранной темы работы. Целью настоящего исследования стал анализ развития специальной выносливости юношей 16-17 лет в хоккее с шайбой. В качестве объекта исследования был выбран тренировочный процесс подготовки юношей в хоккее с шайбой, а предметом исследования стало развитие специальной выносливости юношей в хоккее с шайбой 16-17 лет.

В ходе написания выпускной квалификационной работы, исходя из вышеуказанных положений, нами были поставлены такие задачи как: изучение структуры системы подготовки хоккеистов; проведение анализа учебно-тренировочного процесса подготовки хоккеистов; охарактеризовать развитие специальной выносливости как компонент в процессе подготовки и

становления спортивного мастерства хоккеистов; и выявление особенностей воспитания и развития специальной выносливости хоккеистов.

В качестве рабочей гипотезы, было высказано предположение о том, что спортсмены-хоккеисты, знающие основы развития и уделявшие больше времени специальной выносливости, покажут более высокий уровень физической подготовленности, что позволит сдать зачетные нормативы по специальной физической подготовке на высокую оценку.

В ходе реализации поставленных в работе задач, нами были работы использованы такие методы исследования, как: анализ научной литературы; педагогическое наблюдение; диагностические методы; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Специфические характеристики, которые поддерживают функционирование организма и позволяют ему работать со своими внутренними запасами кислорода при высоких уровнях мышечных движений с максимальной интенсивностью и метаболических процессах в мышцах в анаэробных условиях, являются специальной выносливостью в хоккее.

Именно в хоккее выносливость — это сохранение в игре высокого темпа от начала до конца тренировки, матча или сезона¹. Для того, чтобы развить общую выносливость практикуют кроссы, лыжный спорт, плавание, велотренажеры, греблю, футбол, баскетбол. Специальная же выносливость развивается в течение всего хоккейного сезона, в том числе во время самих матчей.

Методы, используемые для исследования, основаны на определении основных показателей функционального состояния организма, которые оказывают существенное влияние на спортивную работоспособность. Такими показателями являются: способность к устойчивой активизации функций сердечно-сосудистой, энергетической и дыхательной систем, устойчивость к

¹ Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С 96.

изменениям внутренней среды организма при тщательной мышечной работе и степень сохранения функций при малоинтенсивной работе.

Целью эксперимента является повышение спортивного результата хоккеистов путём эффективной организации тренировочного процесса нацеленного на работу с выполнением упражнений на развитие специальной выносливости.

Применение экспериментальной методики было направлено на соревновательный период годичного тренировочного цикла.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе осуществлялось теоретическое обоснование, изучался и обобщался опыт работы, изучались и опробовались методы исследования.

На втором этапе разрабатывалась схема педагогического эксперимента, конкретизировался метод исследования.

Третий этап был посвящен педагогическому эксперименту.

Четвертый этап характерен сравнительной обработкой систематизацией и анализом полученных данных.

Чтобы узнать, влияет ли специальная подготовка на сдачу нормативов, мною было проведено наблюдение. Исследование проводилось с декабря 2022 года по март 2023 года на базе хоккейного клуба «Кристалл». В нем приняли участие 20 хоккеистов юношеских разрядов в возрасте 16-17 лет. Были сформированы две группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек). На сдачу контрольных нормативов приглашался врач.

В ходе проведения эксперимента было проведено анкетирование с целью выявления главных недостатков, мешающих повышению спортивного результата в хоккее.

Было опрошено 20 респондентов.

На вопрос «Играет ли основную и основополагающую роль в подготовке хоккеиста специальная физическая подготовка?» 100%

респондентов ответили «да», потому что специальная физическая подготовка - это один из главных компонентов подготовки хоккеиста и результативного выступления на соревнованиях.

На вопрос «Какие виды физической подготовки вы знаете?» 28,9%, ответили, что знают только ОФП, 69,2%, большинство респондентов, ответили, что знают ОФП, СФП, 1,9% не смогли ответить.

На вопрос «В каком возрасте надо развивать СФП?» большинство респондентов, 61,6%, ответили, что СФП надо развивать в возрасте 12-14 лет. 23,2% опрошенных ответили, что СФП надо развивать в возрасте 15-16 лет. 15,2% ответили, что СФП надо развивать в возрасте от 8 до 18 лет.

На вопрос «Какие специальные физические качества развивает СФП?» большинство респондентов, 46,9%, ответили, что СФП развивает силу, выносливость, скорость и координацию; 36,9% ответили, что знают три физических качества - сила, скорость, выносливость, 16,2% ответили, что знают только два физических качества - силу, выносливость. На вопрос «Дайте определение термину специальная физическая подготовка (СФП)» 59,6% ответили, что специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта. 40,4% не смогли дать определение СФП.

На вопрос «Дайте определение выносливости человека» 65,3% респондентов ответили, что выносливость человека - это способность его мышц выполнять длительно работу, 34,7% респондентов не смогли ответить на этот вопрос

На втором этапе (март 2021-2022 г.) проводилось педагогическое тестирование спортсменов по разработанной программе обследований. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке проводится один раз в год: в марте.

Контрольная группа тренировалась по обычному учебно-тренировочному плану без внесения изменений в тренировочный процесс: бег на коньках 30 метров; челночный бег, 18x12 м.; слалом на коньках без шайбы лицом вперед.

В экспериментальной группе ребята тренировались СФП дополнительно по вторникам и четвергам (кроме основного расписания) с декабря по февраль включительно два сезон и в тренировочный процесс были включены дополнительно:

-упражнение на развитие специальной выносливости: 8 минутный бег на коньках;

-игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 секунд. Пауза между повторениями 2-3 минуты. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 ударов в минуту.

Рабочая гипотеза заключалась в том, что предлагаемая методика окажется более эффективной. Подводя итоги наблюдения (сопоставив с нормативами) было установлено, что спортсмены, уделявшие большее количество времени на специальную подготовку сдали нормативы на оценку выше четырех баллов.

Заключение

Выносливость хоккеиста - это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда оно может возникнуть. Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. Проявление выносливости зависит от уровня развития других двигательных качеств, технического и тактического мастерства, волевых способностей хоккеиста, его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды.

Воздействие тренировочных упражнений на организм спортсмена зависит от комплексного влияния основных компонентов физической нагрузки: интенсивности и продолжительности упражнения, количества повторений, величины интервалов отдыха и его характера. Интенсивность выполнения упражнения непосредственно связана с особенностями энергообеспечения. Продолжительность интервалов отдыха - один из факторов, определяющих величину и характер ответных реакций организма на нагрузку при повторной работе. И это связано с тем, что восстановление работоспособности организма во время отдыха носит фазовый характер.

Выявлено по результатам педагогического наблюдения, что спортсмены-хоккеисты, уделявшие больше времени для развития специальной выносливости, показали более высокий уровень физической подготовленности, так как сдали зачетные нормативы по специальной физической подготовке на оценку хорошо и отлично.

В результате анкетного опроса были установлены главные недостатки, мешающие повышению спортивного результата в хоккее - многие спортсмены не знают какие специальные физические качества развивает специальная физическая подготовка, соответственно не используют все стороны подготовки для достижения наилучшей спортивной формы.