

Слайд 1

Уважаемый председатель, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы – **«Методика тренировки выносливости высококвалифицированных хоккеистов с мячом».**

Слайд 2

Итак, современный хоккеист обязан играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он обязан стойко переносить огромные тренировочные перегрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха конкретно в ходе занятия и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Выносливость хоккеиста – это способность эффективно делать игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может появиться.

Целью работы является повышение выносливости квалифицированных хоккеистов с мячом.

Задачи исследования представлены на слайде.

Методами исследования являются теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, статистическая обработка результатов.

Слайд 3

Итак, выносливость — это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Существует два вида выносливости: общая и специальная.

Далее теоретический анализ показал, что в основе развития выносливости лежит, прежде всего, повышение максимального потребления кислорода, определяемое эффективностью функционирования глобальных систем организма, таких как сердечно-сосудистая, респираторная и нервно-мышечная.

Слайд 4

Таким образом, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что детский и подростковый возраст является более благоприятным для совершенствования аэробной производительности—основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, в особенности в период полового созревания – 13-16 лет) следует направить особенное внимание на развитие аэробной работоспособности хоккеистов. Если же до окончания периода полового созревания не провести соответствующей тренировки по развитию аэробных возможностей, то в дальнейшем уже фактически нереально будет в подобающей мере повысить функциональные способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ждать больших результатов в зрелом возрасте. Относительно низкая устойчивость детского организма к продуктам анаэробного распада растет по мере физиологического созревания и формирования психической сферы человека. Более высокие характеристики анаэробной производительности традиционно достигаются к 20-25 годам. После 30-35 лет они начинают постоянно понижаться, достигая к 60 годам вдвое меньших значений, чем в зрелом возрасте.

Также совершенствование выносливости хоккеиста происходит лишь в том случае, если в тренировочной и соревновательной деятельности он преодолевает определенное утомление. Зная о том, что в основе физического утомления и выносливости лежат различные процессы энергообеспечения мышечной деятельности, можно целенаправленно воздействовать на них соответствующими средствами и методами с целью повышения уровня их функционирования. Тренировочная нагрузка как мера воздействия на организм спортсмена определяется следующими характеристиками: интенсивностью (мощностью) выполнения упражнения, продолжительностью, количеством повторений, интервалами и характером отдыха. Например, в качестве тренировочных заданий по повышению емкости аэробных процессов практикуют равномерный и переменный бег по «гладкой» и пересеченной местности, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжи и др. Продолжительность упражнений от 30 мин до 1,5 ч. Упражнения выполняют с умеренной мощностью. Интенсивность — на уровне порога анаэробного обмена. Частота сердечных сокращений (ЧСС) — 150—160 уд/мин.

Слайд 5

Помимо тренировочных заданий большой эффект в повышении аэробной производительности дают использование различных видов фартлека (игра скоростей) продолжительностью 40 - 60 мин и аэробная силовая тренировка в виде круговой формы ее организации. Примерные упражнения приведены в работе на страницах 22-23.

Слайд 6

Таким образом, в основе развития выносливости лежит, прежде всего, повышение максимального потребления кислорода, определяемое эффективностью функционирования глобальных систем организма, таких как сердечно-сосудистая, респираторная и нервно-мышечная. Во второй главе работы представлено практическое исследование по развитию выносливости у хоккеистов с мячом.

Слайд 7

Исследование проводилось в городе Хабаровск в команде высшей лиги хоккея с мячом «Ска-Нефтяник 2» в базовом подготовительном периоде с 18 июля по 15 августа 2019. В практическом исследовании приняли участие 21 высококвалифицированный хоккеист с мячом, все кандидаты в мастера спорта, в т.ч. игроки молодёжной национальной сборной.

Слайд 8

В организации и проведении практического исследования методическую помощь и поддержку оказали тренеры, Клянин М.В, Попов Д.В и Емсемко Н.Б. При подготовке команды были разработаны недельные микроциклы, направленные на развитие выносливости с применением специализированных конькобежных упражнений. Поскольку изолированно развивать только выносливость невозможно, конькобежные упражнения оказывали комплексное влияние на все физические качества. Данная программа включает в себя различные виды подготовки хоккеистов к соревнованиям: психологическую, теоретическую, функциональную, специальную. Обратим внимание на то, что, согласно нашей программе, тренировки на выносливость могут выполняться в состоянии относительного недовосстановления.

Слайд 9

Таким образом, спортсмены в процессе подготовки тестировались по выносливости. Достаточное материальное и научно-методическое обеспечение позволило спортсменам справиться с предложенными повышенными тренировочными нагрузками. Однако следует заметить, что значительное количество молодых игроков пропустило часть летней подготовки из-за участия в играх по хоккею на траве. К концу подготовительного этапа состояние команды можно считать удовлетворительным. А именно, имеется утомление и требуется достаточное длительное снижение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок функциональной подготовки (до 3-х недель) для активного отдыха и получения отставленного тренировочного эффекта. Весьма желательны в этот момент витаминно-восстановительные препараты и дополнительное питание. По результатам тестирования можно отметить статистически достоверное ($p <$

0,05) уменьшение времени, затрачиваемого на бег по дистанции кросса. При этом мы отмечаем довольно большое стандартное отклонение, которое, впрочем, по окончании подготовки уменьшается. Это говорит о неоднородности группы спортсменов.

Слайды 10-11

Основной причиной неоднородности группы спортсменов, как мы считаем, является разная техника пригибной ходьбы, особенно у шведских «легионеров», которые выполняли специализированные движения в несколько замедленном темпе. Информативным для оценки выносливости мы считаем контроль пульса на финише и через две минуты после финиша. Средние значения пульса на финише при тестировании в начале и по окончании подготовки соответственно 171 и 173 удара в минуту показали в целом аэробный характер теста и не выявили статистически значимого различия ($p > 0,05$). При первом тестировании у трёх спортсменов было отмечено недостаточно быстрое восстановление пульса после нагрузки (> 120 уд/мин). Через две минуты отдыха после финиша статистически достоверно ($p < 0,05$) снизился пульс, что говорит о более эффективном восстановлении хоккеистов. При этом все спортсмены восстановили пульс до 120 ударов в минуту.

Таким образом, улучшение результатов в кроссе и быстром восстановлении после нагрузки свидетельствует о повышении выносливости после базового подготовительного периода.

Слайд 12

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Выносливость в хоккее с мячом определяется длительным сохранением работоспособности в беге на коньках при внезапных ускорениях, торможениях, изменениях направления бега, что требует высокой аэробной и анаэробной производительности. Таким образом, эффективное потребление кислорода, его транспорт к работающим мышцам и утилизация лактата являются основными факторами выносливости.
2. В общепринятой методике тренировки отмечается положительное влияние включения кратковременных скоростно-силовых нагрузок в длительную аэробную работу на развитие выносливости. В базовом подготовительном периоде хоккеистов такими нагрузками являются специализированные конькобежные упражнения и кроссовый бег.
3. Наше исследование статистически достоверно ($p < 0,05$) показало положительную динамику скорости кроссового бега и скорости восстановления хоккеистов с мячом команды высшей лиги «Ска-Нефтяник2», что свидетельствует о приросте выносливости в

тренировках с применением специализированных конькобежных упражнений.

4. Тренировки хоккеистов проходили в условиях подготовки к Чемпионату России, что являлось ограничивающим фактором эксперимента. Не было разделения на контрольную и экспериментальную группы. Сочетание в тренировках конькобежных упражнений, носящих скоростно-силовой, сложно-координационный характер, с растягиванием мышц и кроссовым бегом придаёт аэробность энергообеспечению в преодолении тренировочных нагрузок.
5. По результатам тестов можно констатировать прирост как скорости бега, так скорости восстановления.

Слайд 13

Мы предлагаем следующие практические рекомендации:

1. При выполнении упражнений нельзя длительно превышать пульс более 170 ударов в минуту (критическая мощность), иначе будет накапливаться кислородный долг, снижающий потребление кислорода.
2. Пульс во время тренировок в кроссовом беге должен быть в пределах 120-140 ударов, то есть на аэробном пороге.
3. Пригибную ходьбу целесообразно выполнять в пологую гору, при этом темп должен быть высокий, а пульс достигать 170 ударов в минуту.
4. Специализированные конькобежные упражнения целесообразно выполнять в парах в сочетании с распасовкой мяча клюшкой партнёру и ударами по воротам.

Слайд 14

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.