

Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:**

**«Методика тренировки выносливости
высококвалифицированных хоккеистов с
мячом»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель - повышение выносливости квалифицированных хоккеистов с мячом.

Задачи:

1. проанализировать теоретические основы развития выносливости;
2. проанализировать общепринятую методику развития выносливости хоккеистов с мячом;
3. разработать экспериментальную методику развития выносливости в базовом подготовительном этапе квалифицированных хоккеистов;
4. дать практические рекомендации.

Объект - теория и методика спортивной тренировки в хоккее с мячом.

Предмет - методика развития выносливости квалифицированных хоккеистов с мячом.

Содержание тренировочного занятия в микроцикле в июне 2019

Понедельник. Четверг	Вторник. Пятница	Среда. Суббота
Кросс с пригибной ходьбой 1,5 час	1. Спортигры 30 мин 2. Круговая тренировка 20 мин x 2 серии 3. Многоскоки 50 м x 6 раз	1. Спортигры 30 мин 2. Силовая тренировка P=80% 4 – 6 подходов 3. Прыжки, многоскоки 20 мин.

***Воскресенье – день отдыха**

Содержание тренировочного занятия в микроцикле в июле 2019

	Понедельник	Вторник. Пятница	Среда. Суббота	Четверг
7.30-8.30	1.Легкий бег 10 мин 2.Спец. упражнения 20 мин 3.Ск-силовая серия: <u>5сек х 15-20 р</u> через 30 с отдыха	1.Кросс 30-40 мин пульс 120 уд/мин. 2.Растягивающие спец. упражнения 20 мин	1.Легкий бег 10 мин 2.Спец. упражнения 20 мин 3.Ск-силовая серия: <u>5сек х 15-20 р</u> через 30 с отдыха	Отдых
10.00-13.00	1.Спортигры 30 мин. 2.Спец. упражнения 20 мин 3.Ролики, техническое катание 30 мин 4.Прыжковая серия: <u>15 сек х 7 упр</u> через 2 мин отдыха 5.Прыжки через амортизатор 10-15 с х 4-6 подходов.	1. Велоезда 40-50 км (равномерно 1,5-2 час) 2. Спортигры 1 час	1.Спортигры 30 мин. 2.Спец. упражнения 20 мин 3.Ролики, техническое катание 30 мин 4.Силовая тренировка: Вес=40-60% х 6-8 раз через 5-8 мин отдыха а) жим от груди, лёжа, 4-6 подходов б) выталкивание ногами, 4-6 подходов 5. Прыжки через амортизатор 10-15 сек х 4-6 подходов	Техническая тренировка 1 час
16.30-18.30	Кросс 1,5 часа с пригибной ходьбой	1.Спортигры 30 мин 2.Техническая тренировка 1 час 3.Растягивающие спец. упражнения 20 мин	Сауна	Кросс 1,5 часа с пригибной ходьбой

***Воскресенье – день отдыха**

Содержание тренировочного занятия в микроцикле в августе 2019

	Понедельник	Вторник. Пятница	Среда. Суббота	Четверг
7.30-8.30	1. Легкий бег 10 мин 2. Спец. упражнения 20 мин 3. Ск-силовая серия: <u>5сек х 15-20 р</u> через 30 сек отдыха	1. Кросс 30-40 мин пульс 140 уд/мин. 2. Растягивающие спец. упражнения 20 мин	1. Легкий бег 10 мин 2. Спец. упражнения 20 мин 3. Ск-силовая серия: <u>5сек х 15-20 р</u> через 30 сек отдыха	Отдых
10.00-13.00	1. Ледовая подготовка	1. Спортигры 20 мин 2. Спец. упражнения 20 мин 3. Ролики, интервальная тренировка: <u>2мин х 20 раз</u> 1,5-2 мин отд. 4. Многоскоки 50 м х 6 раз	1. Спортигры 30 мин. 2. Силовая разминка 20 мин 3. Специализированная скоростно-силовая серия: <u>30 сек х 10 раз</u> 1,5-2 мин отд. 2 серии 4. Многоскоки 50 м х 6 раз	Ледовая подготовка
16.30-18.30	Кросс 1,5 часа с пригибной ходьбой	Ледовая подготовка	Сауна	Кросс 1,5 часа с пригибной ходьбой

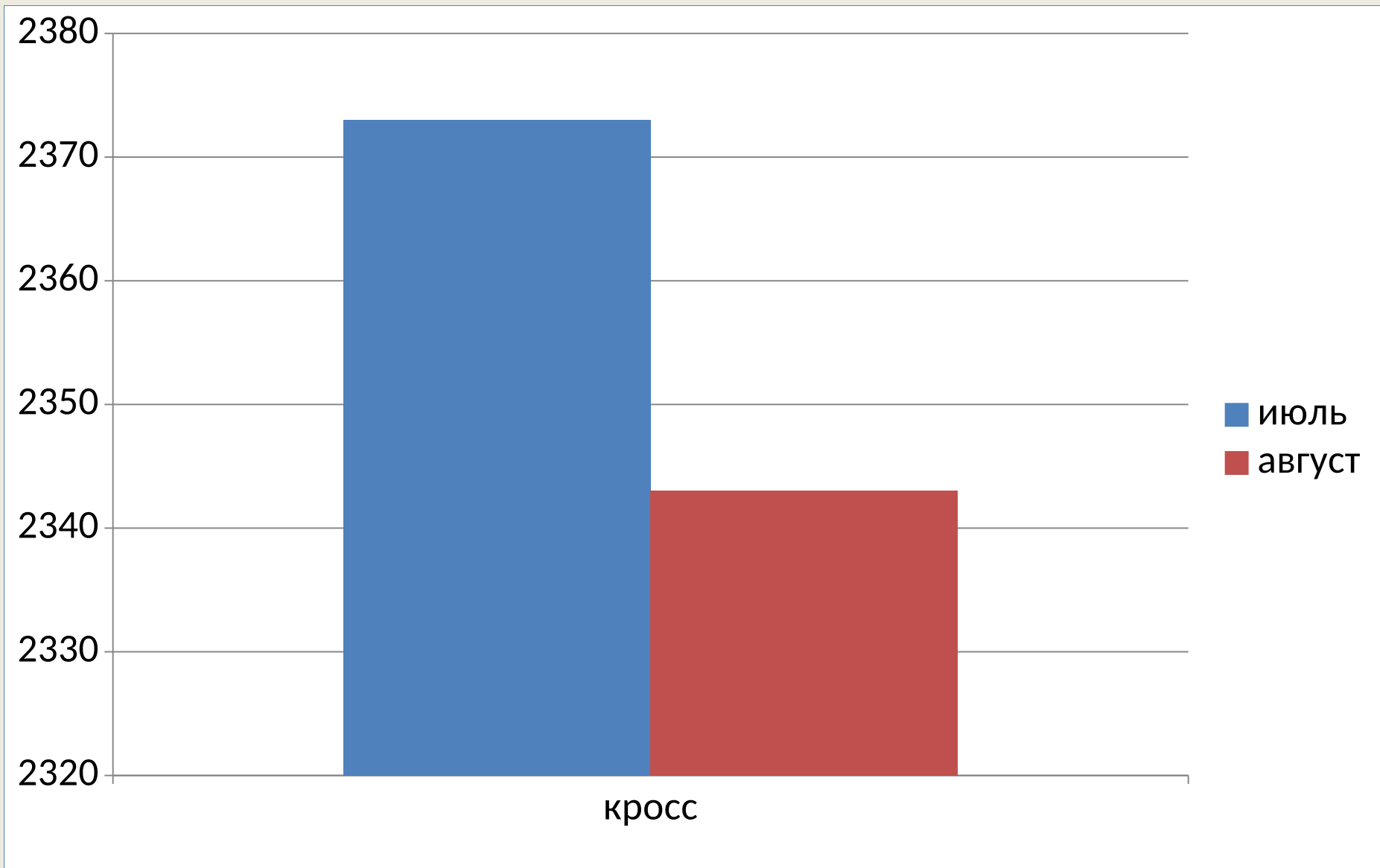
***Воскресенье – день отдыха**

Результаты тестирования выносливости хоккеистов с мячом команды высшей лиги «Ска-Нефтяник 2»

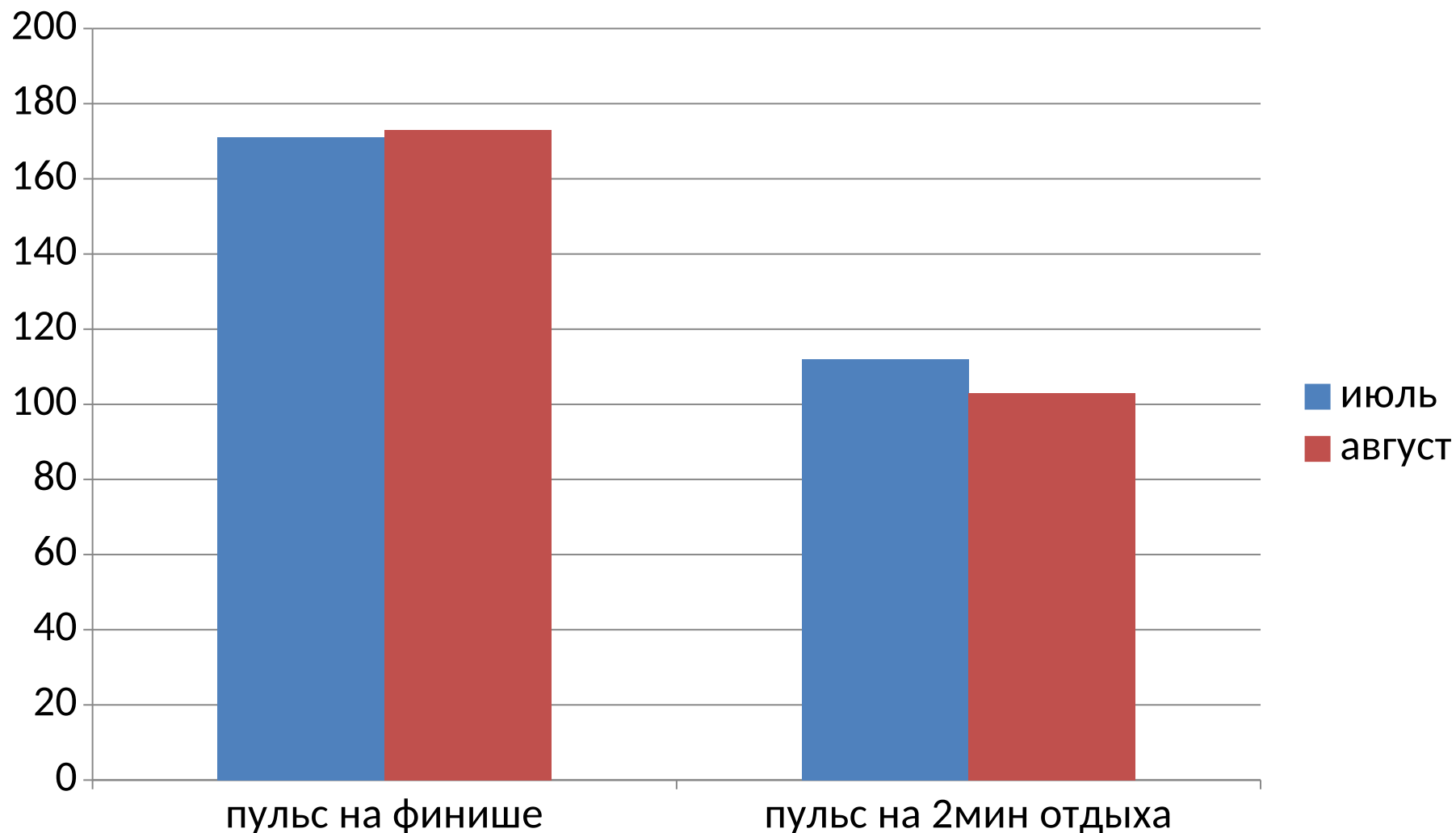
	Результат в кроссе, с		Пульс на финише, уд/мин		Пульс через 2 мин после отдыха, уд/мин	
	июль	август	июль	август	июль	август
Среднее значение	2373	2343	171	173	112	103
Стандартное отклонение	58	49	7	5	12	12
Достоверность различия	$p < 0,05$		$p > 0,05$		$p < 0,05$	

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.

Выносливость



Показатели ЧСС на финише и после двух минут отдыха



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 деления 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.

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 бег 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.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!