

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«Особенности физической подготовки в хоккее»

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Позднякова Василия Николаевича

Научный руководитель
Доцент

В.Д. Гордеев

подпись, дата

подпись, дата

Саратов 2016

1. Общая характеристика работы

Непрерывный рост спортивных достижений все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки, повышая требования к спортсмену, предъявляют соответственно строгие требования к качеству спортивных занятий, эффективности их воздействия. В современном спорте резко возросла роль тренера, его профессионального педагогического мастерства и личностных качеств. Сегодня, как никогда, повышается ответственность тренера за воспитание подрастающего поколения, его здоровье, физическую дееспособность.

Усилиями отечественных ученых и практиков в стране разработаны основы спортивной подготовки: ее периодизация, цели и задачи этапов, средства и методы спортивной тренировки, методы отбора и контроля. Наряду с этим важнейшее значение имеет создание единой системы многолетней подготовки, базирующейся на объективных закономерностях становления спортивного мастерства.

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.

В отечественном хоккее физическая подготовка - основная база, на которой успешно формировалось высокое спортивное мастерство хоккеистов. Тому подтверждение - успехи команд России во многих международных соревнованиях на уровне как юношеских, юниорских, так и взрослых команд.

Объект исследования – тренировочный процесс юных хоккеистов 8-9 лет.

Предмет исследования - содержание тренировочного процесса детей в хоккее.

Хоккей в нашей стране, популярная игра ребят. Взрослые и дети увлечены хоккеем, все понимают, что эта игра помогает стать сильным, ловким, выносливым, мужественным, а значит здоровым, жизнедеятельным.

Хоккей неповторим, непредсказуем. Стремительные атаки и контратаки сохраняют высокий темп, создают остросюжетные, подчас конфликтные ситуации. Надо мгновенно разобраться в обстановке, найти верное решение. Тоже не лишнее качество в жизни.

Цель исследования – обобщение общей специальной физической подготовки хоккеистов 8-9 лет.

Исходя из цели, перед исследованием поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить проблемы возрастной подготовки юных спортсменов.
2. Изучить содержания общей физической подготовки хоккеистов.

Единство педагогического процесса, нацеленности средств и методов воспитания для решения главной задачи, думается, должно состоять в том, чтобы посредством хоккея помочь юноше стать не только физически крепким, закаленным и волевым, но и нравственно совершенным, грамотным человеком – достойным гражданином Родины.

Предполагается, что правильно организованный отбор и тренировочный процесс по подготовке юных спортсменов, позволит сократить отсев занимающихся - **гипотеза** нашего исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**:

- Обобщение данных научно-методической литературы,
- Изучение программ и планов учебно-тренировочного процесса тренеров,,
- Педагогический эксперимент,
- Тестирование физической подготовленности,

Данная работа актуальна, потому что в ней рассматривается развитие физических способностей у хоккеистов 8-9 лет, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

2. Общая характеристика системы подготовки хоккеистов

В теории и практике спорта принято считать, что двигательные качества - это база, на которой строится технико-тактическое мастерство спортсменов. Специалисты выделяют пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.

Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а также его сущностью является анатомо-физиологическая структура нервно-мышечного аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

Двигательные качества связаны между собой отнюдь не однозначно. Особенно отчетливо это проявляется в тех случаях, когда мы направленно развиваем какое-нибудь качество, но при этом наблюдаем, как изменяются другие.

Оказывается, что:

- развитие максимальной динамической силы практически не влияет на состояние скоростной силы, статической силы и быстроты движений неотягощенных звеньев тела;
- увеличение скоростной силы сопровождается существенным приростом показателей быстроты движений как отягощенными, так и свободными частями тела, а также максимальной динамической силы;
- рост показателей статической силы влияет лишь на увеличение максимальной динамической силы, но не на скоростную силу и быстроту движений;
- увеличение в абсолютных цифрах любого из перечисленных качеств не связано само по себе с улучшением выносливости, т. е. рост показателей максимальной динамической силы не обязательно сопровождается увеличением показателей динамической силовой выносливости, а скоростной силы - скоростно-силовой выносливости.

Эти сложные, иногда противоречивые закономерности взаимосвязи двигательных качеств сосуществуют с закономерностями их взаимосвязей с другими видами подготовки хоккеистов.

Предельный темп игры на протяжении всего матча - основное требование сегодняшнего и завтрашнего хоккея. Исследования отечественных и зарубежных

специалистов показали, что за матч лучшие хоккеисты пробегают около 5-8 км (в том числе 1500-1600 м. ускорено), участвуют более чем в 20 игровых отрезках (сменах) продолжительностью в среднем по 40-50 с, игровая интенсивность - в зоне ЧСС - 180-185 уд/мин, и выше, более 10 раз вступают в силовое единоборство.

Выполнение любого игрового приема связано с проявлением физических качеств и техники движения. Известно, что скорость бега на коньках, сила броска, силовое единоборство и другие приемы служат с одной стороны, критериями техники, с другой стороны - критериями высокой физической подготовленности, и, в частности, высокого уровня специальной силы и скорости.

Исследованиями, выполненными с участием хоккеистов высокой квалификации, установлена высокая взаимосвязь показателей силовой, скоростной и скоростно-силовой подготовленности и уровня технического мастерства.

Подобная взаимосвязь характерна и для физической и тактической подготовки. Известно, что уровень физической подготовленности хоккеистов команды, в частности их выносливость и скорость, во многом определяют выбор тактики игры команды. Команда, имеющая низкий уровень физической подготовленности, не в состоянии вести игру активным прессингом по прогрессивной тактической системе 3-2.

Несомненно, команда, имеющая более высокий уровень физической подготовленности, имеет большие возможности к разносторонней тактической оснащённости. Тренера-практики знают, что в конце тренировочного занятия или матча не только падает двигательная активность хоккеистов, но на фоне утомления увеличивается количество технико-тактического брака, игроки чаще ошибаются, даже в простых ситуациях.

В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов физическая подготовка связана также с психологической подготовкой. Низкий уровень физической подготовленности негативно отражается на волевых качествах спортсмена и не способствует эффективному освоению тренировочных и соревновательных нагрузок и росту спортивного мастерства.

В настоящее время очевидно, что эффективность подготовки, успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов на международных соревнованиях и в ведущих клубах в значительной степени зависят от целенаправленной и планомерной работы с резервом начиная с детского и подросткового возраста. Основы физических качеств более прочно закладываются именно в этом возрасте, затем закрепляются и поддерживаются на высоком уровне на всем протяжении многолетних тренировок и спортивных выступлений. По мнению физиологов, чем раньше атлет начинает заниматься спортом, тем выше уровень его технической подготовленности и физической работоспособности, тем больше возможность достичь высоких спортивных результатов, став взрослым. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на всестороннее развитие Физических качеств. При этом необходимо целенаправленно развивать природные

способности к различным формам движения, совершенствовать природную координацию движений, постоянно обучать правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея в виду достижение максимального результата при минимальных энергозатратах.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных хоккеистов создаются предпосылки к эффективному овладению новыми, более современными, навыками и умениями.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей. Это во многом обусловлено особенностями развития скелета, суставно-связочного аппарата, мышечной и нервной систем, а также общим биологическим созреванием организма.

3. Структура работы

Выпускная квалификационная работа Позднякова Василия Николаевича написана на актуальную тему: «Особенности физической подготовки в хоккее».

Работа состоит из двух частей: теоретической, в которой автор анализирует имеющуюся литературу по выбранной теме, и экспериментальной части, в которой раскрывает задачи, организацию и проведение исследования.

Все наблюдения проведены на достаточно высоком уровне. Выводы строятся на достоверных данных. Результаты эксперимента показывают, что эффективность развития различных физических качеств находится в прямой зависимости от применяемых средств и методов.

Выпускная квалификационная работа написана грамотно, логично.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы Поздняков В.Н. проявил такие качества как вдумчивость, самостоятельность, что позволило ему успешно справиться с поставленной целью и задачами.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Позднякову В.Н. возможно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

4. Экспериментальная часть

Исследование проводилось на базе СДЮШОР «Кристалл».

Сначала мы изучили и обобщили сведения научно-методической литературы по проблемам подготовки хоккеистов. Мы ознакомились с методами тренировки ведущих тренеров СДЮШОР «Кристалл», изучили развитие организма детей и подростков, а так же возрастные изменения мышечной силы и физических качеств.

В начале нашего исследования с помощью тренерского состава мы провели контроль за уровнем физической подготовленности юных хоккеистов. Затем в

течение всего учебного года мы изучали содержание спортивной подготовки хоккеистов и в конце исследования вновь провели контроль за уровнем физической подготовленности, чтобы проанализировать правильность развития физической подготовки хоккеистов новичков. Уровень развития физических качеств определялся с помощью

контрольных нормативов (тестов). Для оценки общей физической подготовленности хоккеистов применялись следующие тесты:

1. Скоростные качества - бег на 30м.
2. Скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места.
3. Скоростная выносливость - бег на 300 м.
4. Силовые качества - динамометрия, подтягивание на перекладине.
5. Общая выносливость - бег на 3000 м.
6. Ловкость – комплексное упражнение на ловкость.

Для оценки специальной физической подготовленности хоккеистов применяются следующие тесты:

1. Скоростные качества - бег на 30м на коньках(лицом и спиной).
2. Специальная выносливость - челночный бег 9м x 6 раз.
3. Общая выносливость -8-минутный бег на коньках.

Результаты тестирования представлены на рисунках и в таблицах.

2.2 Динамика уровня физической подготовленности

Таблица 1

Динамика физической и технической подготовленности
(возраст испытуемых – 8 лет)

Тесты	Уровень подготовленности		
	Программный результат	Начало сезона X	Конец сезон X
Бег 60м (сек)	11,4	11,1	10,9
Бег 300м (мин/сек)	1,14	1,05	1,01
Отжимание в упоре лежа (раз)	18	24	28
Комплексный тест на ловкость (сек)	16,8	22,7	21,6
Прыжок в длину с места (см)	151	155	161
Бег на коньках 36м лицом вперед (сек)	6,4	7,1	6,9
Бег на коньках 36м спиной вперед (сек)	9,4	9,5	9,2
Челночный бег на коньках 9м x 6	19,1	19,7	18,6
Бег по восьмерке влево	15,2	15,6	14,8

без шайбы (сек)			
Бег по восьмерке влево с шайбой (сек)	16,2	16,8	15,7

Таблица 2

Динамика физической и технической подготовленности
(возраст испытуемых – 9 лет)

Тесты	Уровень подготовленности		
	Программный результат	Начало сезона X	Конец сезон X
Бег 60м (сек)	10,8	10,8	10,5
Бег 300м (мин/сек)	1,13	1,05	0,59
Отжимание в упоре лежа (раз)	24	31	35
Подтягивание	3	5	8
Комплексный тест на ловкость (сек)	16,6	21,5	20,9
Прыжок в длину с места (см)	164	171	176
Бег на коньках 36м лицом вперед (сек)	6,3	6,8	6,6
Бег на коньках 36м спиной вперед (сек)	8,9	9,4	8,8
Челночный бег на коньках 9м х 6	18,7	19,4	17,9
Бег по восьмерке влево без шайбы (сек)	14,1	14,8	13,4
Бег по восьмерке влево с шайбой (сек)	15,2	15,7	15,3

Анализ полученных результатов показывает, что к концу периода наблюдения произошли изменения показателей в группах и 8 и 9-летнего возраста юных хоккеистов.

Использование комплекса специальных физических упражнений с различным сочетанием средств, направленных на развитие основных физических качеств, дает возможность не только существенно повысить физическую подготовленность занимающихся, но и активизировать их физическое самосовершенствование. Подтверждением этого являются результаты годичного цикла тренировочного процесса.

Сравнение показатели, характеризующие скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), свидетельствует о том, что в обеих группах показатели улучшились на 6см и 5см соответственно и превышают нормативные требования См.

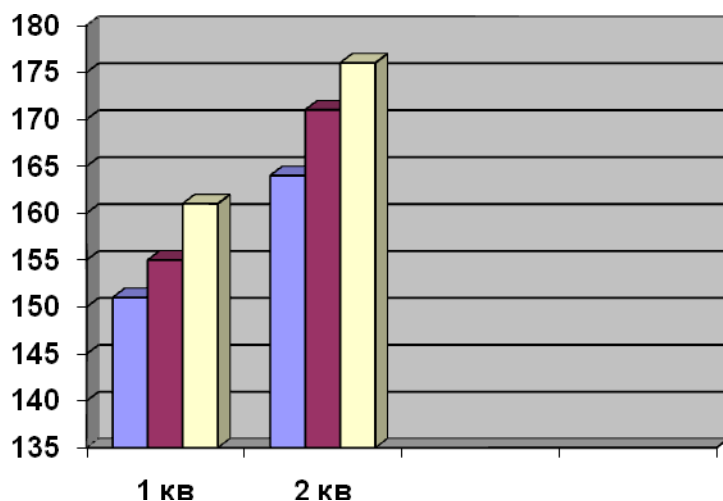


Рис.1 Динамика скоростно-силового показателя (прыжок в длину с места).

Скоростные возможности (бег на 60м, и бег на коньках 36м) в группе 8-летних спортсменов улучшился на 0,2 сек. в обоих тестах и на 0,3сек. в беге на 60 метров - на 0,2 сек. в беге на коньках в группе 9-ти летних спортсменов. Сек.

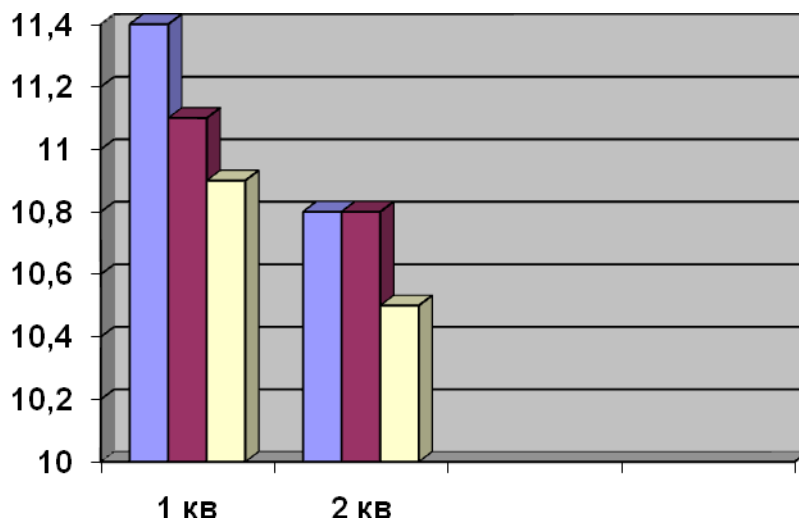


Рис. 2 Динамика скоростных возможностей (бег на 60м)

Сек.

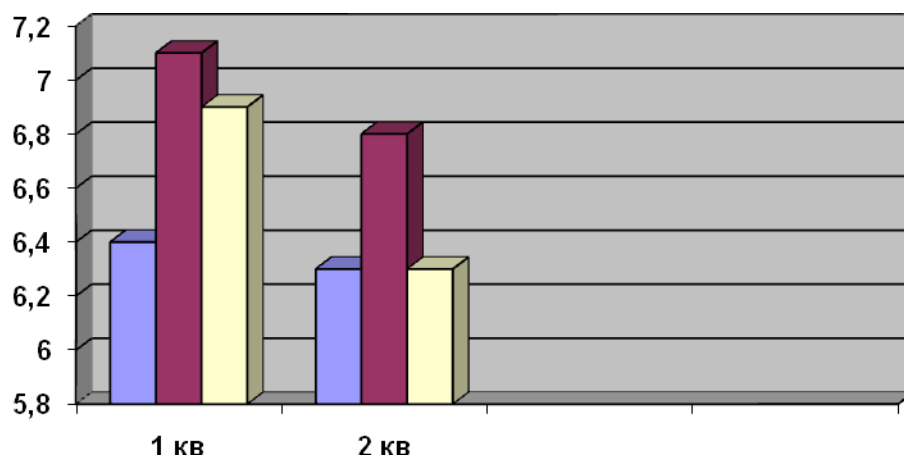


Рис. 3 Динамика скоростных способностей (бег на коньках 36м лицом вперед)

Сек.

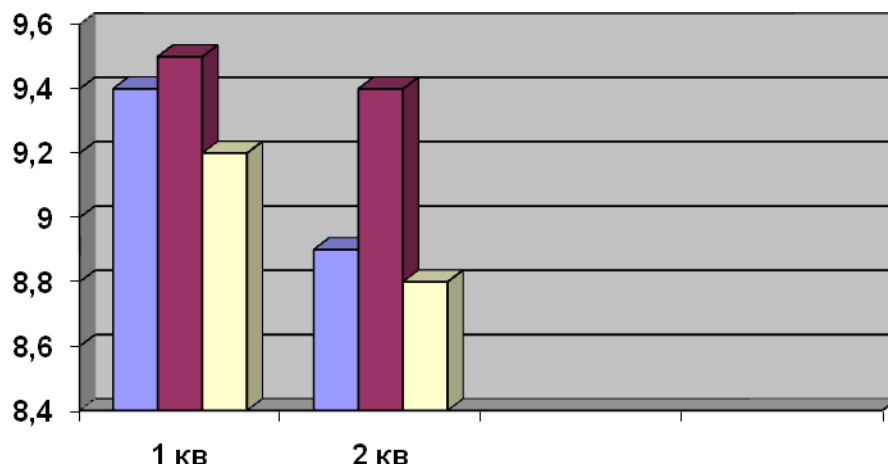


Рис. 4 Динамика скоростных способностей (бег на коньках 36м спиной вперед)

При исследовании скоростной выносливости (бег 300м) выявилась тенденция к улучшению показателей в обеих группах. В 1 группе результат улучшился на 2,5сек, а во второй группе на 6 секунд.

Сек.

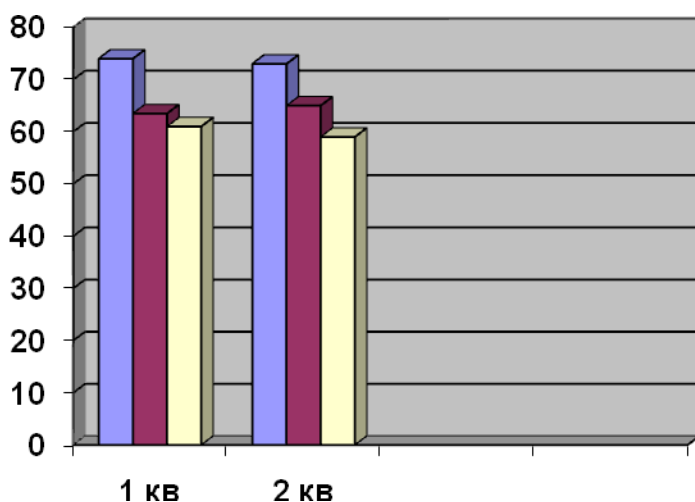


Рис. 5 Динамика показателя скоростной выносливости (бег 300м)

В челночном беге 9м х 6 в 1 группе показатели улучшились на 1,1сек, а во второй – на 1,5сек. Этот факт говорит о положительном влиянии тренировки и специально разработанных упражнений на развитие и совершенствование координационных способностей. Это подтверждается и динамикой показателей в специальных тестах (таблица 1,2).

Сек.

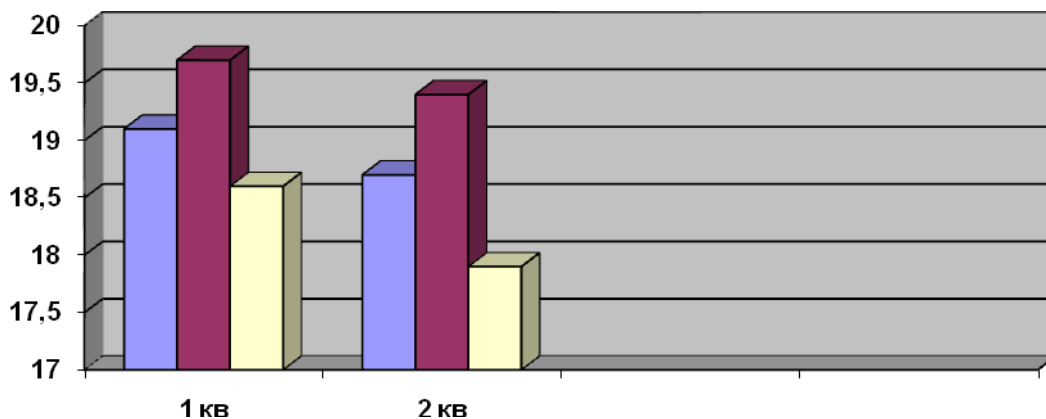


Рис. 6 Динамика показателя координационных способностей (челночный бег 9м х 6)

Показатель силовой способности (отжимание в упоре лежа) в среднем возрос в группах на 4 раза.

раз

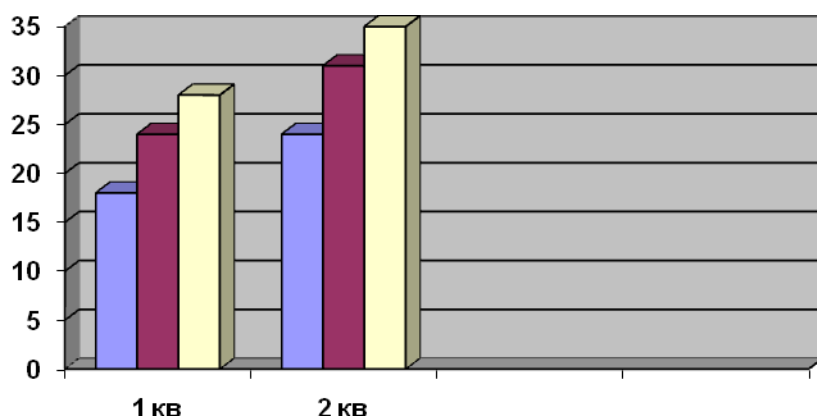
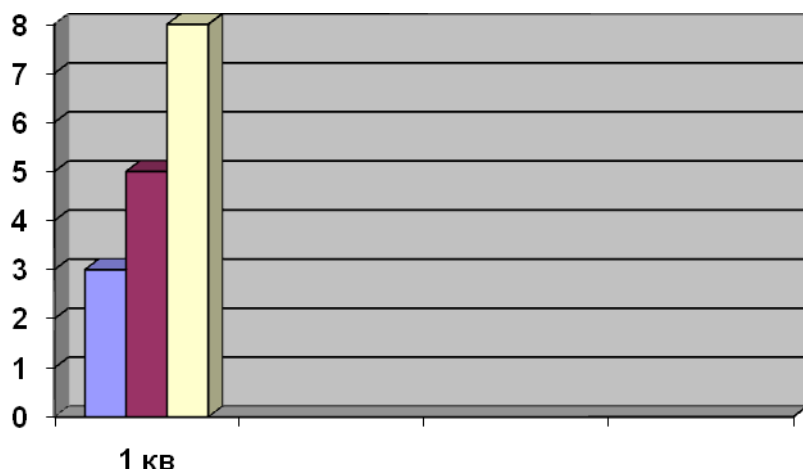


Рис. 7 Динамика силовых способностей

Показатель силовой способности (подтягивание на перекладине) в группе 9-ти летних спортсменов в среднем за два года подготовки увеличился в среднем на 5 раз и приблизился к контрольному нормативу.

раз



5. Выводы

Основные средства подготовки, широкий круг упражнений из других игровых видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, разнообразная коньковая подготовка; упражнения, решающие задачи разносторонней физической, волевой подготовки, занятия гимнастикой и акробатикой, а также теоретическая практика.

Главным условием построения многолетней подготовки юных хоккеистов является знание возрастных закономерностей организма и физических качеств.

Каждый этап решает свои задачи, которые находятся в тесной взаимосвязи с главной целью многолетнего тренировочного процесса, направленного на достижение; высоких спортивных результатов.

Этапом начальной специализации охватываются дети 7-12 лет. Основные задачи тренировки - разностороннее развитие физических возможностей

организма, укрепление здоровья, устранение недостатка физического развития и физической подготовленности.

Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных хоккеистов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Объем средств ОФП и обучения технике должен составлять 60% от общего времени тренировки. Гимнастические и акробатические упражнения занимают 20% от общего объема тренировки, еще 20% отводятся СФП, 20% участию в играх, тестированию и контрольным упражнениям.

На первом году рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю по 90 мин, на втором - 3 раза по 100 мин, на третьем - 4 раза по 100-120 мин.

На этапе начальной специализации особое внимание нужно обращать на развитие различных форм быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном этапе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, тренировочные занятия с большими нагрузками и т. п.

Основные средства подготовки: средства ОФП, спортивные игры узкоспециализированные средства, специализированная коньковая подготовка, теоретические занятия.

В этом периоде можно использовать тренажеры преимущественно общего и локального типа для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Список использованной литературы

1. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). Методические рекомендации. – М. – 1977.
2. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М.: Мир атлетов. – 2006. -97с.12. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 244с.
3. Матвеев Л.П. Совершенствование системы подготовки спортсменов – М.: ГЦОЛИФК, 1974. – 108с.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480с.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник: Академия, 2003.-400с.
6. Фомин Н.А. Физиология человека. М., просвещение, 1982.