

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42К группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Шепелева Евгения Александровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Старший преподаватель кафедры ФК и спорта _____ Коровникова И.Ю.

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____ Викулов А.В.

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с шайбой на льду является одним из наиболее популярных игровых видов спорта в нашей стране и во всем мире. И, несмотря на то, что в последние 15-20 лет хоккей с шайбой на льду переживает не лучшие времена, он не потерял своей популярности, детско-юношеский хоккей продолжает занимать ведущие позиции в нашей стране.

В связи с этим высока актуальность поиска новых эффективных направлений совершенствования системы подготовки хоккеистов, обобщения передового опыта тренеров по хоккею с шайбой на льду. Как показал ряд исследований, назрела необходимость нахождения новых организационных форм и методов тренировочной работы, необходимость постоянного научного поиска, направленного на совершенствование системы спортивной подготовки.

Таким образом, одной из актуальных проблем подготовки юных хоккеистов является поиск средств и методов технической подготовки, которые способствуют совершенствованию технического мастерства юных спортсменов и созданию предпосылок для успешных выступлений на соревнованиях.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи:**

1. Показать особенности подготовки хоккеистов с учетом возрастных особенностей;
2. Разработать методику технической подготовки хоккеистов 11-12 лет на основе использования поточного метода;
3. Проверить и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Таким образом, **объектом** исследований нашей работы явился учебно-тренировочный процесс хоккеистов 11-12 лет, обучающихся в ДЮСШ города Балашова.

Предметом исследования стала методика технической подготовки

кадетов-хоккеистов 11-12 лет, обучающихся в ДЮСШ города Балашова.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования, анализ литературных источников, планирование учебно-тренировочного процесса, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, математико-статистические методы.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты подготовки хоккеистов» и «Организация исследования», заключения, практических рекомендаций и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты подготовки хоккеистов» изучены анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности организма хоккеистов 11-12 лет, рассмотрены особенности технической подготовки и проведения занятий по хоккею поточным методом, профилактика травм у хоккеистов.

Проведённый анализ позволяет утверждать, что в детском возрасте организм человека находится в стадии роста и быстрого развития.

При выборе средств и методов специальной физической подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности организма. Согласно полученным данным, для правильного планирования и проведения учебно-тренировочной работы важно учитывать возрастные особенности развития детей, закономерности и этапы развития нервной высшей системы, костно-мышечного аппарата и вегетативных систем.

В возрасте 11-12 лет продолжается развитие скелета. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц при неправильных физических нагрузках могут вызвать деформацию позвоночных изгибов. В этой связи применять физические упражнения с односторонней нагрузкой не рекомендуется.

Мышцы детей 11-12 лет существенно отличаются от мышц взрослых, они имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды. Они больше укорачиваются при сокращении и больше удлиняются при растяжении. Поэтому чрезмерные физические нагрузки приводят к патологическим изменениям в скелетных мышцах.

В тренировочные занятия необходимо включать комплексы упражнений для формирования крепкого «мышечного корсета», поддерживавшего нормальную осанку.

Также нужно помнить, что значительно изменяется в подростковом возрасте сердечно-сосудистая система. Иннервационный аппарат несовершенен, поэтому сердце очень возбудимо. Сердце может быстро приспосабливаться к работе и восстанавливать свою работоспособность, деятельность его неустойчива. Часто возникают нарушения темпа сердечных сокращений, изменения кровяного давления. Силовые упражнения статического характера, а также динамические упражнения, вызывают неблагоприятные сдвиги сердечнососудистой системы.

Адаптация сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей протекает иначе, чем у взрослых, что необходимо учитывать при организации тренировочного процесса.

Показатели - возбудимость и лабильность - уже к 10-11 годам приближаются к уровню взрослых. Время возбуждения отдельных мышечных групп у детей 11-12 лет может быть даже меньше, чем у взрослых. Таким образом, детям нужно давать как можно больше упражнений для воспитания координационных способностей, совершенствовать мышечное чувство, различать степень напряжения и расслабления мышц, амплитуду движений, а также чувство пространства и времени.

Происходят изменения в функционировании двигательной и вегетативной систем. Комплекс функциональных и морфологических изменений под влиянием занятий физическими упражнениями представляет

собой адаптацию организма к изменениям условий его взаимодействия с внешней средой. Физические упражнения оказывают большое влияние на организм спортсмена.

Но если физические упражнения применяются бессистемно, то их использование может привести к задержке роста организма и перенапряжению сердечно-сосудистой системы.

Ведущие учёные считают, что для успешного овладения техникой нужно создать оптимальный фон. Следует учитывать, что продолжительность активного внимания с 11 до 12 лет возрастает с 20 до 25 мин. Таким образом обучение технике движений не должно превышать 20-25 минут, а руководителю следует применять различные методы активизации внимания и психологической настройки на тренировочное занятие.

Внимание у юных спортсменов развито слабо. В связи с вышеизложенным для поддержания устойчивого внимания необходимо обеспечить не только высокую эмоциональность, но и умело использовать словесные методы поощрения ребенка, особенно это проявляется при разучивании новых движений.

Отмечается что на этапе начального овладения сложными двигательными действиями большую роль играет правильный показ упражнения, насыщение его доступными для ребенка образами.

Проведённый анализ позволяет утверждать, что воздействия на свойства нервной системы в определенной степени могут изменить их. В связи с вышеизложенным подвижность нервных процессов повышается при воздействии меняющихся раздражителей, на каждый из которых необходима новая форма ответа, а это воспитывается в специально подобранных спортивных и подвижных играх с элементами хоккея.

Обучение техническим приемам и совершенствования - это сложный педагогический процесс, осуществляемый на всех этапах многолетней подготовки.

На этапе предварительной подготовки упражнения выполняются в упрощенных условиях, закладывается фундамент технического мастерства. Начинают с изучения техники передвижения.

Параллельно с освоением техники передвижения на коньках изучают технику владения клюшкой: широкое владение, бросок с укороченным, длинным замахом, прием и передача шайбы, короткое ведение шайбы, броски с неудобной стороны.

Используется многократное повторение комплексов приемов и их разновидностей в стандартных условиях, затем в усложненных и изменяющихся условиях.

Имеются научные данные, указывающие, что используя поточный метод можно легко регулировать физическую нагрузку и темп тренировки, сочетая действия с отдыхом, придавать совершенствованию приемов особую значимость в зависимости от поставленных задач. Представляется возможность включать в тренировочные упражнения не только совершенствование приема, но и закалять волю спортсмена, выстраивать тактические комбинации.

Хоккеист, наблюдая за действиями своих товарищей, улавливает положительное в их решениях, подмечает недостатки и быстро вносит поправки в личные действия. Замечания тренера и самоанализ, правильное восприятие происходящего на хоккейном поле положительно влияют хоккеиста.

Для совершенствования техники, тактики, сыгранности звеньев важна частота повторения приемов, движений, комбинаций.

Важна вера в максимальную полезность каждой тренировки, хоккеист обязан знать наперед весь объем, интенсивность тренировочных нагрузок на длительный период подготовки, представлять трудности, быть готовым к их преодолению.

Поточный метод включает упражнения, в которых заложены все компоненты игры, позволяет создавать высокий эмоциональный подъем на

тренировке, что позволяет быстро совершенствовать индивидуальное мастерство и повышать класс игры.

Важно помнить, что хоккей входит в пятерку наиболее травматичных видов спорта. Но, установив факторы риска, можно принять меры предупреждения травм.

Чтобы разобраться в профилактике травматизма, необходимо понять причины, вызывающие травмы. К внутренним факторам, способствующим возникновению травмы, относят врожденные особенности опорно-двигательного аппарата, изменения функционального состояния отдельных систем организма, вызванные перерывом в занятиях в связи с каким либо заболеванием, раннее возобновление занятий после перенесенных заболеваний, перетренированность и переутомление приводящие к нарушению координации движений, недостаточная физическая подготовленность к выполнению упражнений.

К внешним факторам травматизма относятся ошибки в методике проведения занятий, неполноценная материальная база, неправильное поведение спортсменов, недостатки в организации проведения занятий, недостаточная квалификация и неправильное судейство.

Медицинский контроль за состоянием здоровья и обследование хоккеиста, проведенное квалифицированным врачом, является одной из самых эффективных мер предупреждения заболеваний и травм.

Имеются научные данные, указывающие на то, что одна из причин травмы отсутствие подготовки к нагрузкам, включающей периоды разминки, растягивания и заминки.

Необходимо с целью предотвращения возникновения уплотнений в мышцах и их восстановления в течение пяти минут уделить внимание растягиванию.

Во второй главе «Ход и результаты исследования» для решения поставленных задач в процессе исследования применялись следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения мнения специалистов по следующим проблемам: учет анатомо-физиологических особенностей организма хоккеистов 11-12 лет в процессе физической подготовки; психолого-педагогические особенности детей 11-12 лет; техническая подготовка в хоккее с шайбой; особенности проведения занятий по хоккею поточным методом; профилактика травм у хоккеистов.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения результативности выполнения контрольных упражнений в экспериментальной и контрольной группах.

Для проверки гипотезы исследования был проведён сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы обучающихся ДЮСШ города Балашова 11-12 лет в количестве 20 человек, по 10 в каждой группе (контрольной и экспериментальной). Обе сравниваемые группы учащихся занимаются хоккеем с шайбой по программе дополнительного образования и соответствуют определенным условиям

Учебно-тренировочные занятия по хоккею и тестирование технической подготовленности проводились параллельно в обеих группах. В начале эксперимента в первой половине сентября 2015 года было проведено тестирование технической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп, а по истечении 9 месяцев в начале июня 2016 года было проведено повторное тестирование учащихся обеих групп.

Все результаты, полученные в ходе исследования, были обработаны методами математической статистики. При этом вычислялись следующие

показатели: средние арифметические величины изученных показателей и стандартное отклонение.

Исследование проводилось в три этапа.

На I этапе (сентябрь 2014 г. - август 2015 г.) была выбрана тема исследования, проведён анализ научно-методической литературы, определены цель и задачи исследования, подобраны и апробированы методы исследования.

На II этапе исследования (с сентября 2015 года по июнь 2016 года), был организован педагогический эксперимент. Исследование проводилось во время учебно-тренировочного процесса осуществляемого по программе дополнительного образования по хоккею с шайбой в ДЮСШ г.Балашова. В эксперимент в качестве испытуемых были привлечены 20 мальчиков возрасте 11-12 лет (две группы по 10 человек - контрольная и экспериментальная). Они в течении 9 месяцев, пять часов в неделю занимались в секции по хоккею с шайбой. При этом в экспериментальной группе была внедрена разработанная нами методика технической подготовки хоккеистов 11-12 лет на основе использования поточного метода.

На III этапе (июль – декабрь 2016 г.) осуществлялись обработка и анализ полученных результатов, сделаны выводы, разработаны практические рекомендации, написана и оформлена выпускная квалификационная работа.

Изучая динамику показателей у спортсменов экспериментальной и контрольной групп, установлено, что хоккеисты экспериментальной группы по всем показателям тестирования технической подготовленности имеют более ярковыраженные изменения нежели чем хоккеисты контрольной группы.

Сравнивая результаты тестирования обеих групп до и после проведения эксперимента, можно сказать что если на момент первого тестирования группы были однородны по показателям всех тестов, то по прошествии 9 месяцев внедрения предложенной нами методики показатели хоккеистов

экспериментальной группы стали выше, чем показатели хоккеистов контрольной группы.

Проведённые исследования подтвердили, что внедрение разработанной нами методики положительно повлияло на уровень развития технической подготовленности хоккеистов и позволила превзойти результаты тренировочного процесса по стандартной программе. Обнаружены достоверные улучшения показателей хоккеистов экспериментальной группы по всем тестовым методикам, в то время как у хоккеистов контрольной группы достоверные изменения имеются только в трёх тестах.

На основе полученных данных разработанная методика может быть рекомендована можно использовать в процессе спортивной тренировки юных хоккеистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Обзор научно-методических литературных источников по исследуемой теме и личный опыт тренерской деятельности позволил разработать комплексы специальных упражнений на развитие и совершенствование элементов техники игры в хоккей, организованных на основе использования поточного метода, подобрать методики оценки технической подготовки юных хоккеистов.

2) Исследование показало довольно высокое качество процесса технической подготовки осуществляемого по программе дополнительного образования по хоккею с шайбой в ДЮСШ г.Балашова. Величины всех показателей в контрольной группе повысились. В конце девятимесячного эксперимента хоккеисты контрольной группы показали более высокую техническую подготовленность, однако достоверные изменения показателей имеются только в тестах «Бег на коньках 36 м спиной вперед», «Челночный бег на коньках 18 x 12 м» и «Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот».

3) Проведённые исследования подтвердили, что внедрение разработанной методики положительно повлияло на уровень развития технической подготовленности хоккеистов и позволила превзойти результаты тренировочного процесса по стандартной программе. Обнаружены достоверные улучшения показателей хоккеистов экспериментальной группы по всем тестовым методикам, в то время как у хоккеистов контрольной группы достоверные изменения имеются только в трёх тестах.

4) На основе полученных данных разработанная методика может быть рекомендована к использованию в процессе спортивной тренировки юных хоккеистов.