

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

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Панфилова Кирилла Олеговича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

1. Общая характеристика работы

Актуальность. Хоккей – один из самых увлекательных видов спорта нашего времени. Высокий темп игры, разнообразие тактических комбинаций, дают широкие возможности продемонстрировать свое техническое мастерство, проявить физические способности и бойцовские качества. Эта игра способствует воспитанию у детей ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание. Хоккей имеют большую оздоровительную ценность и являются средством разностороннего воспитания. Он характеризуется высокой скоростью, большим количеством силовых приемов, большим количеством перемещений, отсюда хоккеистам предъявляются самые высокие требования к развитию физических показателей, формирующих основы для достижения вершин спортивного мастерства [22].

Игровая деятельность в хоккее носит ярко выраженный скоростно-силовой характер деятельности, что обуславливает необходимость акцентированного развития именно этого качества у юных хоккеистов группы начальной подготовки. К тому же необходимо учитывать тот факт, что именно на этот возрастной период приходится сенситивный период развития скоростно-силовых способностей, что позволяет с помощью педагогических средств воздействия добиться двукратного увеличения силовых показателей.

Вопросы спортивной подготовки хоккеистов рассматривали в своих работах Шигаев А.С. (2011), Ибриев А.Н. (2012), Бортников И.А. (2013), Плотников В.В., Сидоров С.Л. (2015) и др.

Анализ методической литературы показал, что в настоящее время ещё имеется потенциал для роста физических способностей юных хоккеистов за счёт использования инновационных технологий спортивной подготовки. Одним из перспективных направлений является использование в спортивной подготовке юных хоккеистов метода сопряжённых воздействий. Примером использования сопряженного метода в хоккее могут служить различные игровые упражнения с отягощениями (отягощения на коньки, утяжеленные пояса, шайбы и т.д.) [26].

Таким образом, проблема оптимизации поиска наиболее эффективных средств и методов подготовки юных хоккеистов является одной из актуальных задач теории и практики хоккея.

Объект исследования: процесс физической подготовки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки в ГАУСО «СШОР по Хоккею «Кристалл» г. Саратов.

Предмет исследования: методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных хоккеистов 10-11 лет с использованием сопряженного метода.

Цель исследования – определить эффективность разработанной методики использования сопряжённого метода в физической подготовке юных хоккеистов 10-11 лет.

Гипотеза исследования. Предположим, что если мы будем соблюдать следующие условия:

- учтёт особенностей в развитии силы и быстроты движений с игровой практикой хоккеистов;
- реализация методических условий применения в тренировочном процессе средств скоростно-силового характера;
- применение в тренировочном процессе разработанной методики сопряженного воздействия, то эффективность физической подготовки юных хоккеистов 10-11 лет повысится.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы развития физических качеств юных хоккеистов в теории и практике спортивной подготовки.
2. Разработать и апробировать методику использования сопряжённого метода в развитии ведущих кондиционных способностей хоккеистов 10-11 лет.
3. Определить динамику развития скоростных и скоростно-силовых способностей хоккеистов 10-11 лет за время исследования.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания.
4. Методы математической статистики

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ по хоккею. Разработанные комплексы упражнений могут быть применены непосредственно в тренировочном процессе юных хоккеистов.

1. Основное содержание исследования

Исследование проводилось на базе ГАУСО «СШОР по Хоккею «Кристалл» г. Саратов. в период с сентября 2017 г по апрель 2018 г. В исследованиях приняли участие 14 юных хоккеистов 10-11 лет, разделённые в равном составе на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по

7 человек в каждой. Стаж занятий хоккеем у испытуемых на момент эксперимента составил 2-3 года.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования (сентябрь 2017г.) изучалась научно-методическая литература, формулировались объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования; осуществлялся поиск путей и подходов повышения эффективности тренировочного процесса в хоккее с шайбой, анализировались существующие и перспективные методики подготовки юных хоккеистов, формировались группы для педагогического исследования, подбирались средства и методы для спортивной подготовки юных хоккеистов в условиях современного инвентаря и оборудования, а также информативные тесты для определения физических способностей у хоккеистов.

Второй этап – экспериментальный (октябрь 2017-апрель 2018 г). На втором этапе проводились исследования, направленные на и определение эффективности экспериментальной методики, и выявление результатов физической подготовленности у юных хоккеистов.

Третий этап – заключительный (май 2018 г), в ходе которого осуществлялась интерпретация и обобщение результатов исследования, сформулированы выводы, оформленные выпускной квалификационной работы.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГАУСО «СШОР по Хоккею «Кристалл» г. Саратов с целью экспериментального обоснования эффективности методики сопряженного воздействия, направленной на повышение физической подготовленности хоккеистов 10-11 лет.

Для реализации сопряженной методики развития физических качеств у хоккеистов 10-11 лет нами, в первую очередь, были определены основные педагогические условия позволяющие, на наш взгляд,

обеспечить качественное проведение учебно-тренировочного процесса. Основными педагогическими условиями явились:

1. Использование в методике спортивной подготовки упражнений, которые должны соответствовать основным соревновательным движениям юных хоккеистов. Для этого тренировки были включены упражнения в зале и на льду по биомеханическим характеристикам схожие с игровой деятельностью в хоккее.

2. Характер нагрузки на организм юных хоккеистов должен соответствовать, с одной стороны временным, динамическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности, а с другой соответствовать их возрастным возможностям. С этой целью в тренировки были включены интервальный и повторный метод выполнения

упражнений по временным параметрам соответствующий отрезку времени нахождения спортсменов на ледовой площадке во время игры.

3. Всестороннее материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Основным средством реализации данного педагогического условия был специальный инвентарь, способствующий применить метод сопряженного воздействия в спортивной подготовке: утяжеленные и облегченные клюшки, утяжеленные и облегченные шайбы, комплекты грифов и штанг, боксерские мешки, ударные подушки, амортизаторы; прыжковая система, доска для отработки скольжения на льду, имитатор катания, скользящая поверхность, тренажер для дриблинга «быстрые руки».

Скоростно-силовые упражнения имели определенную направленность в макроцикле спортивной подготовки, который состоял из трех мезоциклов: общеподготовительного, подготовительного и специально-подготовительного.

В октябре 2017 года, после втягивающего мезацикла, в контрольной и экспериментальной группе были проведены контрольные испытания с целью определения исходных результатов физической подготовленности у исследуемых хоккеистов.

Сравнительный анализ результатов показал, что хоккеисты ЭГ в конце исследования по всем контрольным нормативам превысили результаты хоккеистов контрольной группы.

Таким образом, по результатам исследования установлено, что экспериментальная методика, основанная на использовании сопряженного метода в физической подготовке юных хоккеистов 10-11 лет по сравнению с традиционной методикой более эффективна. Об этом свидетельствует достоверный прирост (в среднем на 5,2%) по всем исследуемым показателям при 1-5% -ных уровнях значимости в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе при среднем приросте 3,8% только в трёх тестах зафиксированы достоверные различия при 5%-ном уровне значимости. Это позволяет утверждать, о подтверждении выдвинутой гипотезы.

3. Заключительная часть

1. Анализ методической литературы показал, что спортивное мастерство в хоккее достигается за счёт возрастания и повышения интенсивностью нагрузки, что детерминирует специфику подготовки юных хоккеистов, где основной проблемой является грамотное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей. В связи с этим,

необходимы соизмеримые с возможностями юных спортсменов, применяемые в тренировочной деятельности средства и методы, воздействующие на их организм. Одним из перспективных направлений интенсификации тренировочного процесса юных хоккеистов является использование метода сопряжённых воздействий.

2. В ходе исследования выявлено улучшение всех показателей физической подготовленности юных хоккеистов. В тесте «Прыжок в длину с места» ЭГ улучшила свои результаты на 3%, в КГ показатель вырос на 1,1%;. средний результат тройного прыжка в ЭГ улучшился на 2,4%, в КГ показатель повысился на 1,8%; скоростные способности в ЭГ выросли 0,5%, в КГ - на 0,3%; в тесте «Подъем туловища за 30 с» в ЭГ результаты улучшились на 15,3%, в КГ - на 12,8%; в тесте «Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы» в ЭГ прирост составил 5,1%, в КГ - 3,2%.

3. По результатам исследования установлено, что экспериментальная методика, основанная на использовании сопряжённого метода в физической подготовке юных хоккеистов 10-11 лет по сравнению с традиционной методикой более эффективна. Об этом свидетельствует достоверный прирост (в среднем на 5,2%) по всем исследуемым показателям при 1-5%-ных уровнях значимости в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе при среднем приросте 3,8% только в трёх тестах зафиксированы достоверные различия при 5%-ным уровне значимости. Это позволяет утверждать, о подтверждении выдвинутой гипотезы.