

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В
СКОРОСТНОСИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 12-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Гусева Владимира Юрьевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей занимает одну из ведущих позиций по популярности среди командных видов спорта в мире. С каждым годом хоккей сохраняет и усиливает своё могущественное влияние на миллионы людей, что превращает его в социальное и общественное явление.

Хоккей набрал большую популярность среди детей. Он является отличным средством к поддержанию здорового образа жизни, привлечение детей к спорту и воспитание их нравственных и моральных качеств. Для разностороннего физического развития юных спортсменов, хоккей является наиболее лучшим видом спорта, что является **актуальностью** нашей работы.

Хоккей развивает дух коллективизма, поддержки плеча партнера, чувство командного единства, что в педагогике рассматривается как большое его достоинство. Игроки могут использовать собственные идеи для тренировки в интересах команды.

В приоритете хоккея являются высокие требования для физической подготовки спортсменов.

Игрокам необходимо быстро бегать, резко останавливать движения тела, иметь высокую координацию и молниеносную реакцию движений, вести шайбу, останавливать её а так же ударять, при этом контролируя все действия по обстановке которая происходит в данное время.

Это все необходимо применять при систематизированный и организованных тренировках, которые способствуют у занимающихся развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости и т.п. [38]

В спортивной тренировке юных хоккеистов объединяются такие процессы как психологическая, техническая и физическая подготовка спортсменов, но доминирующую роль в тренировке юных хоккеистов отводят физической подготовке.

Технически - организованная и правильно дозированная подготовка физических возможностей делает крепкий фундамент, с помощью которого профессиональный тренер во время проведения учебно-тренировочных занятий строит здание технического мастерства, тактически умелого кругозора, а так же волевой и психологической устойчивости

Во время планирования и осуществления учебно-тренировочных занятий необходимо знать особенности развития организма детей в период взросления. Нужно учитывать на каком этапе развития ВНД(высшей нервной деятельности) находится ребенок, их период роста мышечной и вегетативной системы, а также их воздействия на процесс двигательной активности [18].

Скоростно - силовые способности большинство людей сравнивают со способностями которые при продолжительной эффективной работе не вызывают или препятствуют чувству утомления[15].

Соответственно под скоростно-силовыми способностями в самом обобщенном смысле подразумевается комплексные свойства индивидуума, в главном плане направлены на его возможность сопротивляться утомлению во время процесса деятельности.

Сила и скорость принадлежат к многофункциональным свойствам организма, которые впоследствии интегрируют в себе огромное количество процессов, которые происходят на различных уровнях: от маленьких клеток и до всего организма. Из современных научных исследований в области физиологии на данный момент показывается что, факторы энергетического обмена и вегетативные системы его обеспечения, т.е. сердечнососудистая, дыхательная и центральная нервная система играет большую роль в проявлении силы и скорости[19].

Скорость и сила - это качество, при котором человек выполняет какие-либо работы за длительный период времени без осуществимого ухудшения работоспособности. Скорость и силу зачастую определяют с помощью времени, в течение какого времени индивидуум может производить заданное физическое упражнение. Чем больше продолжительность времени работы,

тем выносливее человек. Выносливость необходима при лыжных гонках, марафонском или полу марафонском беге, а так же во время выполнения упражнений силового и скоростного характера за короткий промежуток времени.

Учитывая то, какое большое значение имеет сила и скорость для физического развития, здоровья, успешной воинской службы и трудовой деятельности то актуальность данной темы очень значимая. [11]

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс хоккеистов 12 - 15 лет.

Предмет исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12 - 15 лет методом круговой тренировки.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12 - 15 лет методом круговой тренировки.

Гипотеза исследования: предположено, что *использование метода круговой тренировки* на основе анализа данных, полученных в результате регистрации скоростно-силовых способностей хоккеистов, позволит повысить результативность команды.

Для этого поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать учебно-методическую и научную литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12-15 лет с использованием метода круговой тренировки.
3. Экспериментально проверить предложенную методику и предложить практические рекомендации для ее применения.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогический эксперимент.
3. Обработка данных

Исследование проводилось в три этапа: На I этапе (январь 2018 г.) была выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, проведено первичное педагогическое тестирование. На II этапе (февраль 2018 – май 2018г.) был проведен сравнительный педагогический эксперимент. На III этапе (декабрь 2018 г.) была произведена обработка данных педагогического эксперимента, осуществляли анализ полученных результатов, затем были сделаны выводы, разработаны практические рекомендации. Педагогическое тестирование и педагогический эксперимент проводили на базе МУДО «ЦДО Ивантеевского района Саратовской области». В эксперименте участвовали 30 человек, которые были поделены на контрольную и экспериментальную группу. В каждой группе по 15 мальчиков разных возрастов, которые были по заключению врача здоровы, допущены к занятиям хоккеем, а их родители дали согласие на участие своих детей в исследовании. Целью данного исследования являлось выявление эффективности содержания занятий для развития скорости и силы у юных хоккеистов 12 – 15 лет методом круговой тренировки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12–15 лет.
2. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки.
3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12-15 лет методом круговой тренировки.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы эксперимента:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогический эксперимент.
3. Обработка данных.

Контрольная группа в течение всего педагогического эксперимента занималась физической подготовкой по методике, учебной программы МУДО «ЦДО». Учащиеся экспериментальной группы дополнительно использовали специально разработанную методику, направленную на повышение уровня скоростно-силовых способностей по методу круговой тренировки.

Традиционная и экспериментальная методики предполагали проведение тренировочных занятий три раза в неделю, продолжительностью по 90 минут.

Начальными и контрольными тестами были выбраны следующие:

1. Челночный бег 3x10 (м).
2. Метание набивного мяча (2кг).
3. Прыжок в длину с места с двух ног (см).

На констатирующем этапе были получены результаты, представленные в таблицах 1-3.

Анализируя вышеуказанные результаты, можно сделать вывод что, динамика результатов исходного и итогового тестирования такова, что юные хоккеисты экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по показателям скоростно-силовых способностей.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки у детей, занимающихся хоккеем.

На основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что круговой метод показал свою эффективность при развитии скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12-15 лет.

Анализ научно-методической литературы позволил нам получить представление о процессе физической подготовки и о круговом методе как эффективном, но недостаточно изученном способе воспитания физических способностей у школьников.

Исходное тестирование юных хоккеистов показало, что их результаты характеризующие физическую подготовленность, чуть выше среднего уровня по нормам комплексной школьной программы.

Итоговое тестирование показало, что в контрольной группе у юных хоккеистов по показателям произошел небольшой прирост; в экспериментальной группе у юных хоккеистов по тестам произошли достоверные положительные изменения.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят об эффективности предложенной экспериментальной методики, основанной на круговом методе и направленной на повышение уровня скоростно-силовых способностей хоккеистов 12-15 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективное развитие двигательных качеств спортсмена в большей степени раскрывается с помощью круговой тренировки, что подразумевает назвать это основной целью. Эта цель направлена развитие гибкости, быстроты, ловкости, выносливости что, в общем называется комплексным развитием силы, но это всё необходимо выполнять в строгом регламенте и индивидуальной дозированности для получения максимального эффекта. Актуальность исследований в области круговой тренировки на учебно - тренировочных занятиях в настоящее время очень значима. Необходима разработка вопросов направленных на выбор методов, средств и форм физического развития на разных этапах подготовки спортсмена, повышение качеств эффективности временных рамок отведенных для учебно-тренировочных занятий, разработка практических и методических рекомендаций которые в последствии будут включены в учебно-тренировочный процесс.

В заключении нашей работы были сформулированы следующие выводы:

1. При обобщении опыта практической работы по использованию метода круговой тренировки в развитии скоростно-силовых способностей у хоккеистов 12-15 лет было обнаружено, что совершенствование скоростносиловых способностей проходит во время проведения круговой тренировки.

Применение кругового метода в хоккее в основном используется на этапе общей подготовки и начальной специализации и основывается на обучении двигательным действиям в условиях проведения тренировки по круговому методу. Круговой метод тренировки позволяет совершенствовать скоростносиловые способности спортсменов в различных ситуациях, которые могут произойти во время игры и спортсмен будет к ним уже подготовлен.

2. В ходе организации исследования был разработан комплекс круговой тренировки по совершенствованию скоростно-силовых способностей хоккеистов 12-15 лет. В каждый комплекс включается по 10 станций.

3. В ходе экспериментального обоснования предложенной методики было проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента. Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу что, предложенная нами методика совершенствования скоростно-силовых способностей хоккеистов 12-15 лет с применением кругового метода имеет ряд преимуществ, что подтверждает наши цели и задачи.