

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ХОККЕИСТОВ 14-16 ЛЕТ В МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
Института физической культуры и спорта
Демидова Даниила Витальевича

Научный руководитель

кан.фил.наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан.фил.наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Актуальность. Хоккей среди зимних видов спорта является одной из распространенных спортивных дисциплин. Доступность, увлекательность и благотворное воздействие на организм занимающихся выдвигает эту игру на одно из первых мест, в спортивной работе с молодежью.

Особенностью хоккея является использование большого арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что, с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма спортсменов, требуя разносторонней физической подготовленности и тактической оснащенности, а с другой - высокие требования к анализаторным системам (двигательному, зрительному, вестибулярному).

Складывающиеся сложные ситуации в виду меняющихся условий спортивной борьбы, требуют от игроков быстрого решения возникающих задач. В зависимости от возникших условий хоккеистам часто приходится видоизменять свои движения и действия по скорости, направлению и интенсивности. От хоккеистов требуется максимальное проявление своих физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться двигательными умениями и навыками в различных связях и сочетаниях. Следовательно, хоккей служит важным средством развития быстроты, ловкости, выносливости, самостоятельности, инициативности и т.д.

В современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных хоккейных команд особое значение имеет целенаправленная подготовка юных хоккеистов 14-16 лет, возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этот этап подготовки юных хоккеистов совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство. Данные аспекты обуславливают актуальность темы исследования.

Цель исследования – изучить особенности спортивной подготовки хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

В связи с целью поставим и решим следующие **задачи**:

1. обосновать характеристику вида спорта – хоккей, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса;
2. определить развитие физических качеств у хоккеистов в межсезонный период;
3. обобщить функциональное и психо-физическое развитие в возрасте 14-16 лет;
4. определить методику физической подготовки хоккеистов;
5. провести анализ эффективности использованной методики.

Объект исследования – процесс подготовки хоккеистов 14-16 лет.

Предмет исследования – методика физической подготовки хоккеистов 14-16 лет.

Для решения поставленных задач применялись **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; тестирование общей физической и специальной подготовки; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Структура работы определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Во введении обосновывается актуальность работы, формулируются цели и задачи исследования, объект, предмет исследования, указываются методы анализа.

В первой главе рассматриваются теоретические основы спортивной подготовки хоккеистов в межсезонный период, а именно: характеристика вида спорта – хоккей, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса; развитие физических качеств у хоккеистов в межсезонный период; функциональное и психо-физическое развитие в возрасте 14-16 лет

Во второй главе рассматривается методика подготовки хоккеистов в период тренировочных сборов, а именно: методика физической подготовки хоккеистов; экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет.

В заключении приводятся выводы по всему исследованию.

Краткое содержание

В процессе работы были поставлены следующие задачи:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Экспериментально обосновать эффективность методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.
6. Анализ литературы

Изучались работы по анатомо-антропологическим характеристикам хоккеистов; физической подготовке хоккеистов; организации и методике тренировочных занятий; математической статистике.

В ходе педагогического наблюдения определялось соотношение средств, методов и направленности тренировочных занятий; уровень развития физических качеств; соотношение средств обучения ОФП и СФП.

В ходе тестирования с целью выявления показателей физической и технической подготовленности спортсменов использовались следующие контрольные упражнения: бег на 30 м (сек); бег на 3000 м (сек); челночный бег 18x12 м (сек); бег на коньках на 36 м (сек); бег на коньках на 36 м спиной вперед (сек); слаломный бег без шайбы (сек); слаломный бег с шайбой (сек); точность бросков (раз).

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебного процесса, в течение двух месяцев, в соответствии с общепризнанными принципами. Методом случайной выборки были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) которые на

начало эксперимента не имели достоверных различий по основным исследуемым показателям.

Организация исследования включала в себя несколько этапов.

На первом этапе были проведены предварительные испытания. Проведен анализ литературных источников по исследуемым проблемам. Аналитический обзор литературы позволил уточнить проблему нашего исследования, уточнить цель работы, сформулировать гипотезу, определить цели и методы исследования. Проведен дополнительный обзор литературы по задачам и методам исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение с целью изучения структуры подготовленности и содержания тренировочных нагрузок хоккеистов.

На третьем этапе была разработана методика физической подготовки хоккеистов 14-16 лет.

На четвертом этапе был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 30 юношей 14-16 лет ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл». Были сформированы две группы по 15 человек.

В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл». Для спортсменов экспериментальной группы тренировочные занятия проводились в соответствии с разработанной методикой.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента по следующим статистическим показателям: бег 30 м (сек); бег 3000 м (ч); челночный бег 18 x 12 м (ч); катание на коньках в 36 м (ч); катание на коньках в 36 м задом наперед (сек); слалом без голов (ч); слалом с шайбой (сек).

Для решения второй задачи был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе, затем специально разрабатывалась экспериментальная программа.

Различия между группами заключались в методике подготовки. Так, зимой, когда занятия проводились на льду, место их проведения и содержание были разными. В контрольной группе все 4 занятия проводились на льду, в экспериментальной группе – 3 на льду и 1 в тренажерном зале.

Соотношение времени, выделенного на ОФП и СФП, было следующим:

1. в контрольной группе: ОФП -70%, СФП - 30%;
2. в экспериментальной группе: ОФП - 55%, СФП - 45%.

Содержание структуры физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы представлено в таблице 1 (Приложение 1).

Изучение структуры физической подготовки хоккеистов показало, что наибольший объем занимали тренировочные задания на выносливость (44,6 часа), несколько меньший объем занимали - силовые и скоростно-силовые (40,1 часа) и наименьший объем-нагрузки, направленные на развитие ловкости и гибкости (10,2 часа).

Экспериментальная методика предусматривала следующую последовательность в построении физической подготовки хоккеистов в межсезонном периоде:

1. Во втягивающем мезоцикле -подготовка опорно-двигательного аппарата с акцентом на качественную проработку основных групп мышц, связок и суставов. Большое количество аэробных упражнений направлено на улучшение функциональных систем организма.

2. В базовом общем тренировочном мезоцикле преобладающее влияние на развитие общей и специализированной абсолютной и взрывной силы.

3. В основном специально-подготовительном мезоцикле преобладает развитие специальных скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

4. В предсоревновательном мезоцикле дальнейшее повышение специальной скоростно-силовой подготовки и совершенствование навыков реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности.

Эффективность разработанной методики физической подготовки хоккеистов была подтверждена в результате апробации.

Так, в начале педагогического эксперимента уровень физической подготовленности хоккеистов в возрасте 14-16 лет был примерно одинаков.

Анализ итоговых показателей показал, что скоростные способности улучшились в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост составил 9,0% (Приложение 3), а в контрольной группе - 4,4% (приложение 4). Результаты существенно отличаются (Приложение 5). Для развития этого качества были использованы следующие инструменты:

- спринт максимальной интенсивности 20-60 м;
- переменный бег (средний темп, максимальный темп, средний темп);
- повторный бег (10-20 м спринт, свободный бег, спринт);
- бег с сопротивлением партнера;
- реле.

Для оценки выносливости использовали бег на 3000 м. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в конце эксперимента хоккеисты экспериментальной группы стали быстрее преодолевать эту дистанцию на 13,7%, в то время как спортсмены контрольной группы - на 9,6% ($P < 0,05$), (табл. 5). Использование беговых тренировок, подвижных и спортивных игр, полос препятствий, вариативного бега с сокращенными интервалами отдыха способствовало развитию выносливости.

Показатели челночного бега также улучшились в большей степени в экспериментальной группе (на 7,0%) ($P < 0,05$), (табл. 5), чем в контрольной группе - на 3,2% ($P < 0,05$), (табл. 4). Для развития координационных

способностей использовался челночный бег, подвижные и спортивные игры, эстафеты, ускорения и др.

При изучении уровня физической подготовленности хоккеистов большое значение имеют показатели специальной физической подготовленности.

Например, в беге на коньках на 36 м лицом и спиной вперед результаты тестов зависят от стартовой скорости и техники катания. Полученные данные свидетельствуют о том, что прирост в обеих группах незначителен и составляет 0,8% и 0,7% в контрольной группе и 1,0% и 1,3% в экспериментальной группе. В тренировочном процессе хоккеистам дается достаточное количество времени для овладения техникой катания, видимо этот период в развитии молодого организма не чувствителен к этим способностям.

Учитывая специфику любого противостояния (необходимость «уходить», «уворачиваться» от действий соперника), хоккеистам были предложены следующие упражнения:

- бег на максимальной скорости «слалом» 60-100 м от запланированного маршрута, оббегание стойки (слева, справа);
- мобильные игры («Пятнашки», «Салки» и др.);
- реле.

В результате слаломный бег с шайбой и без нее стал улучшаться с большей скоростью у спортсменов экспериментальной группы, чем у хоккеистов контрольной. Например, в слаломе без мяча результаты снизились в экспериментальной группе на 9,6%, в контрольной - на 3,2%, а в слаломе с шайбой - на 9,3% в экспериментальной группе и 1,8% в контрольной.

Таким образом, экспериментальная проверка эффективности разработанной методики физической подготовки хоккеистов показала, что в конце подготовительного периода спортсмены экспериментальной группы имеют лучшие показатели скорости, выносливости и координации.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка хоккеистов может быть значительно улучшена на основе изучения морфологических особенностей спортсменов, а также изучения уровня физической подготовленности, ее динамики в годичном и многолетнем циклах.

2. В результате разработки экспериментальной методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет определены ее структура, объемы и соотношения нагрузок различных видов. Наибольший объем занимали упражнения на выносливость (44,6 часа), несколько меньший - силовые и скоростно-силовые (40,1 часа), а наименьший объем - нагрузки, направленные на развитие ловкости и гибкости (10,2 часа).

Соотношение видов обучения выглядит следующим образом: в контрольной группе: ОФП – 70%, СФП – 30%, а в экспериментальной группе: ОФП – 55%, СФП – 45%.

3. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что показатели физической подготовленности улучшились больше в экспериментальной группе в среднем на 7,2%, чем в контрольной группе на 3,3%. Разработанные средства и приемы значительно повлияли на выносливость – 13,7%; скорость-9,0%.

Заключение

Хоккей является одним из востребованных командных видов спорта. Подготовка хоккеистов является сложным, многогранным и длительным процессом. Хоккей представляет собой командную спортивную игру, проходящую в достаточно высоком темпе и насыщенную множеством острых, неожиданных, стремительно меняющихся ситуаций. Тренировочный процесс в хоккее: направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов; ориентирован на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности; включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях; выстраивается на основе системы упражнений; - подлежит планированию; базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки; обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Физическая подготовка специалистов подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию, способствует укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы, расширяет запас двигательных навыков и умений. При помощи общей физической подготовки развиваются такие качества как выносливость, скорость, координационные способности, активизируется развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, функционирование внутренних органов и организма в целом. Осуществляется целенаправленное воздействие на двигательные качества, такие, как: скорость двигательной реакции, частота движений, ловкость движений, как с предметами, так и без них, кратковременные физические нагрузки спортсмена.

Физическая подготовка спортсмена определяет его возможности в исполнении различных упражнений. От физически сильного спортсмена исходит более мощный удар и надежная оборонительная игра. Выносливый спортсмен выдерживает высокий темп на протяжении всей игры. А также немаловажны и другие качества: сила, ловкость, скорость, координация.

Скоростно-силовые способности развиваются за счет разносторонних приёмов и средств, направленных на увеличение способности преодолевать внешние факторы сопротивления на максимально возможных скоростях, а также при торможении и разгоне звеньев и тела в целом.

В скоростно-силовые способности входят: быстрая сила, которая проявляется в упражнениях на высокую, но не предельную скорость с непределённым напряжением мышц; взрывная сила – это максимально возможное развитие показателей силы за определённое двигательное действие за максимально короткий промежуток времени (прыжки в длину, стартовый разгон в беге на короткие дистанции и т.п.).

Наиболее важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что: приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой; у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок); повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью; качество управления движением ухудшается.

В процессе работы были поставлены следующие задачи: анализ литературных источников по исследуемой проблеме и экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

На первом этапе проводились предварительные испытания. На втором этапе были проведены педагогическое наблюдение с целью изучения структуры подготовленности и содержания тренировочных нагрузок хоккеистов. На третьем этапе была разработана методика физической подготовки хоккеистов 14-16 лет. На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент (подготовительный период). В исследовании приняли участие 30 юношей 14-16 лет ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл». Были сформированы две группы по 15 человек.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики физической подготовки хоккеистов показала, что в конце подготовительного периода спортсмены экспериментальной группы имеют лучшие показатели быстроты, выносливости, координации.

Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка хоккеистов может быть значительно усовершенствована на основе изучения морфологических особенностей спортсменов, а также исследования уровня физической подготовленности, ее динамики в годичном и многолетних циклах.

В результате разработки экспериментальной методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет, определена ее структура, объемы и соотношения нагрузок различного характера. Наибольший объем занимали тренировочные задания на выносливость (44,6 час), несколько в меньшем объеме силовые и скоростно-силовые (40,1 час) и наименьший объем занимали нагрузки, направленные на развитие ловкости и гибкости (10,2 час).

Соотношение видов подготовки выглядит следующим образом: в контрольной группе: ОФП – 70%, СФП – 30%, а в экспериментальной группе: ОФП – 55%, СФП – 45%.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что показатели физической подготовленности в большей степени улучшились в опытной группе в среднем на 7,2%, чем в контрольной на 3,3%. Разработанные средства и методические приемы значительно повлияли на выносливость – 13,7%; на скоростные способности – 9,0%.

