

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Орлова Александра Сергеевича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2021

## Введение

Актуальность исследования. Физическое воспитание представляет собой целый комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. Оно является неперенным условием направленного развития и физической подготовки человека к жизни, оптимизации его физического состояния. Правильно организованное, оно способствует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию личности.

Но всё же важнейшей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания физических качеств юных спортсменов занимает одно из центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

Хоккей с шайбой является одним из наиболее сложных видов спорта, требующий высокого уровня физической подготовки спортсменов. В ходе игры хоккеист должен в совершенстве владеть навыком движения на коньках, результативно бросать шайбу, точно передавать ее партнерам, применять силовые приемы против игроков команды-соперника. Он должен уметь на льду резко останавливаться и стремительно стартовать, выполнять быстрые повороты и вращения, резко менять направление движения, играть с полной отдачей, сохранять способность жестко играть в течение всей смены и как можно быстрее восстанавливаться на скамейке между сменами. Поэтому в процессе подготовки юных хоккеистов большое внимание уделяется развитию физических качеств.

В данной дипломной работе мы рассматриваем проблему воспитания скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Тема работы – «Исследование развития скоростных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки».

Цель исследования: представить эффективную методику развития скоростных способностей у юных хоккеистов.

Объект исследования: процесс развития скоростных способностей у ребят, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования: средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов, способствующие развитию их скоростных качеств.

Гипотеза исследования: процесс воспитания скоростных способностей у юных спортсменов будет более эффективным, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить особенности развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста.

2. Исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие скоростных качеств юных спортсменов.

3. Выявить влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данных способностей у хоккеистов.

4. Провести сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у юных хоккеистов и их сверстников, не занимающихся хоккеем.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое исследование;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка данных;
- сравнительный анализ контрольных показателей.

В главе 1. «Аналитический обзор литературы» мы даем характеристику физического качества «быстрота», рассматриваем задачи, средства и методы развития скоростных способностей человека.

В главе 2. «Развитие скоростных способностей в хоккее» мы представляем хоккей как вид спорта и средство физического воспитания, Структуру системы многолетней подготовки хоккеистов, а также основные положения методики воспитания скоростных качеств юных хоккеистов.

Третья глава освещает вопросы нашего педагогического исследования: организацию и проведение исследования, анализ результатов исследования и методические рекомендации по развитию скоростных качеств юных хоккеистов

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования**

Педагогическое исследование скоростных способностей подростков, занимающихся хоккеем, мы проводили в муниципальном учреждении «Спортивная школа» Вольского муниципального района на базе хоккейной команды «Вольские медведи», в группе начальной подготовки. Под руководством тренера Орлова Александра Сергеевича, мальчики 2011-2012 гг. рождения занимаются первый год в группе начальной подготовки.

Занятия в команде являются комплексными, где тесно взаимосвязаны все стороны учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении:

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы.

Данный возраст является наиболее благоприятным для развития и совершенствования физического качества «быстрота».

Основные задачи, решаемые на данном этапе подготовки — создание предпосылок для повышения уровня развития специальных скоростных качеств, мощности и емкости алактатного механизма энергообеспечения. Упражнения проводятся после соответствующей предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата.

На учебно-тренировочных занятиях юных хоккеистов мы используем следующие средства, развивающие те или иные виды скоростных качеств.

*- Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).*

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому и зрительному сигналу.

2. Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу — поднятая тренером вверх рука — выполняет слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу – рука в сторону — резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу — рука за головой — выполняется поворот на 180° и бег спиной вперед в максимальном темпе.

3. Броски шайбы в щит-мишень в отдельные квадраты, в середине которых вмонтированы разноцветные лампочки. По зрительному сигналу (загорается лампочка) игрок должен выполнить бросок в определенный квадрат щита. Упражнение направлено на развитие специфической, простой и сложной реакции – реакции выбора и быстроты выполнения технического приема – броска шайбы.

4. Упражнение в движении в парах:

а) игрок А двигаясь вперед, выполняет различные двигательные действия: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Игрок Б должен как можно быстрее реагировать на передвижения партнера и повторять его движения;

б) то же упражнение, но игрок Б движется спиной вперед. Упражнения выполняются как на льду, так и вне льда, с шайбой и без шайбы.

5. Передача шайбы партнерам в парах и тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Задача: передавать шайбу в ноги партнеру, под неудобную руку, заставляя его как можно быстрее реагировать на передачу. То же – с малой шайбой.

6. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч.

7. Игра в настольный теннис.

*Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости*

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с шайбой и без шайбы. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями.

2. То же в единоборствующих парах, в тройках.

3. Различные виды эстафет, выполняемые на максимальной скорости.

*Упражнения на развитие скорости выполнения отдельных специфических хоккейных двигательных актов и технических приемов*

а) разгибательного движения ноги при имитации бега на коньках;

б) движения клюшкой при имитации ведения шайбы, ударов и бросков;

2. Те же упражнения выполняются с различного вида отягощениями.

3. Упражнения в быстроте выполнения технического приема игры целостным двигательным действием: ведение, передачи, броски, удары шайбы.

Сначала ребята выполняют технический прием в упрощенных условиях, но с акцентом на максимальную быстроту, затем в условиях, например, дефицита времени.

*Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений*

1. Различные виды челночного бега:

а) челночный бег 3 x 10; 5 x 10 м;

б) челночный бег 3x18 м.

2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек.

3. Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах.
4. Бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед, 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м.
5. То же с шайбой.
6. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием шайбы, обводка, броски).

Скоростные способности преимущественно развиваем посредством подвижных игр. Они занимают до 50% общего времени занятий.

#### *Упражнения для комплексного развития скоростных качеств*

1. Игровые упражнения 1х0; 1 х 1; 2 х 0; 2 х 1; 3 х 0; 3 х 1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинается выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу.

2. Подвижные игры с различными эстафетами, выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

3. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 с и интервалов активного отдыха.

В своей работе мы ставим задачу повышения игровыми средствами физической подготовленности занимающихся с преимущественным развитием скоростных способностей.

### **Анализ результатов педагогического исследования**

С целью исследования динамики развития скоростных способностей у юных хоккеистов в результате учебно-тренировочного процесса мы сравнили результаты тестирования подростков, занимающихся хоккеем и их сверстников, учащихся «МОУ СОШ № 19» г. Вольска.

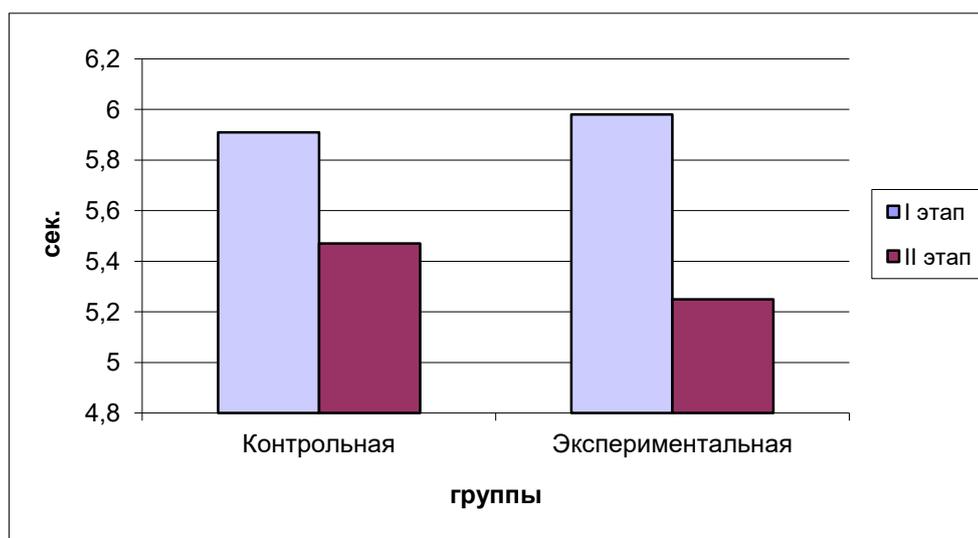
В качестве контрольного упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, служило время в беге на 30 м, а в качестве контрольного упражнения для определения динамики развития скоростно-силовых качеств учащихся – прыжок в длину с места. Исследование проводилось нами на двух этапах – начальном, в сентябре месяце 2020 года и в январе месяце 2021 года.

Анализ результатов показывает, что на первом этапе нашего исследования в результатах тестирования, как в первом упражнении, так и втором не имеют существенных расхождений, среднегрупповые показатели примерно одинаковые.

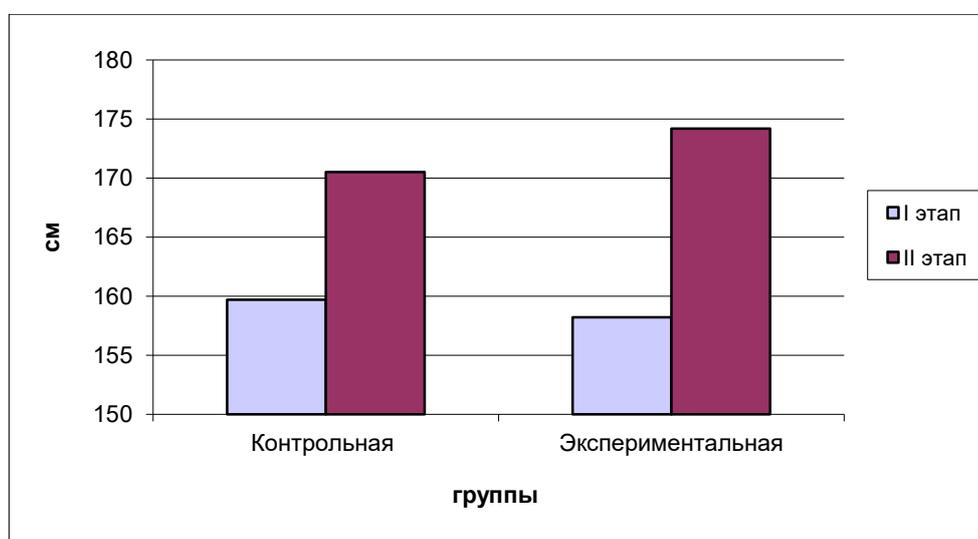
Результаты же тестирования на втором этапе нашего исследования уже выявили достаточную разницу в результатах двух групп, как в отдельности каждого учащегося, так и среднегрупповых показателей.

*Динамика развития скоростных способностей участников педагогического исследования*

Бег 30 м (с)			
Группа	I этап	II этап	Динамика
Контрольная	5,91	5,47	-0,44
Экспериментальная	5,98	5,25	-0,73



Прыжок в длину с места (см)			
Группа	I этап	II этап	Динамика
Контрольная	159,7	170,5	+10,8
Экспериментальная	158,2	174,2	+16,0



Анализ результатов педагогического исследования позволяет нам сделать следующий *вывод*: занятия хоккеем и представленная нами в работе система упражнений, направленная на преимущественное развитие скоростных качеств учащихся среднего школьного возраста, действительно способствует повышению уровня физической подготовленности, в том числе и развитию скоростных способностей учащихся.

### **Выводы и методические рекомендации по развитию скоростных качеств юных хоккеистов**

Данная квалификационная работа посвящена проблеме воспитания скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Тема работы – «Исследование развития скоростных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки».

Цель настоящего исследования: представить эффективную методику развития скоростных способностей у юных хоккеистов.

В качестве объекта исследования мы рассмотрели процесс развития скоростных способностей у ребят, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования: средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов, способствующие развитию у них скоростных качеств.

Решая задачи исследования, мы изучили особенности развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста; исследовали эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях для развития скоростных качеств юных спортсменов; с помощью педагогического исследования выявили влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данных способностей у хоккеистов; провели сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у юных хоккеистов и их сверстников, не занимающихся хоккеем.

Результаты педагогического тестирования подтвердили выдвинутую нами гипотезу исследования: процесс воспитания скоростных способностей у юных хоккеистов будет более эффективным, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

На основании полученных результатов для воспитания скоростных способностей юных спортсменов мы можем рекомендовать следующее:

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов специалисты рекомендуют использовать различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью, удовлетворяющие следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек;

- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

## **Заключение**

Тренировка, как педагогический процесс, включает в себя отдельные виды подготовки – физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую — и является главной составляющей системы подготовки хоккеистов. Благодаря целенаправленному тренировочному процессу возможно воспитание хоккеиста высокой квалификации, формирование у него двигательных умений и навыков, развитие физических и волевых качеств в соответствии с современными требованиями.

Высококвалифицированные хоккеисты обладают большой скоростью простой и сложной реакции, высокой стартовой и дистанционной скоростью, быстротой тормозных движений. Также умеют быстро и на достаточно высоком уровне выполнять технические приемы игры и быстро переключаться от одного технического действия к другому.

Все составляющие структуры скоростной подготовленности проявляются в органической взаимосвязи. Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра и выполнения технических приемов.

Под быстротой, или скоростными способностями, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Скорость на льду имеет важное значение в процессе игры в хоккей.

Навыки скорости у хоккеиста должны проявляться следующим образом: умением быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Скоростная подготовка состоит из следующих упражнений: старты с места и в движении в различных положениях, бег с остановками, с переменной скоростью и направления, повторение движений партнера, бег в гору, трусцой, эстафеты на различные дистанции и разнообразные подвижные игры.

На этапе начального обучения хоккеисты еще недостаточно владеют техникой игры, процесс развития быстроты преимущественно осуществляется вне льда. По мере освоения технических приемов за пределами ледовой площадки хоккеисты переходят для развития скоростных способностей на лед.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью.

Средства для воспитания быстроты включаются в начало занятий после соответствующей разминки.