

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института Физической Культуры и Спорта
Мельникова Артема Александровича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

к. философ. н., доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с шайбой - это командная игра, характеризующая зрелищность, динамизм, показом технико-тактических действий в обороне и атаке, это говорит о высоких требованиях, предъявляемых к двигательным способностям и качествам в соревновательной и тренировочной деятельности. Основные задачи, которые решают в годичном цикле подготовки спортсменов - приобретение, сохранение и развитие спортивной формы при условии улучшения любого уровня тренированности хоккеистов. На развитие двигательных способностей хоккеистов с мячом всегда заострялось особое внимание. В хоккее особое значение физическим качествам предъявляют технико-тактическая и скоростно-силовая подготовка, которая является одним из главных факторов повышения мастерства и специальной деятельности хоккеистов.

Перейдем непосредственно к теме данной проблемы, одной из немаловажных задач, в процессе физического воспитания спортсмена, в особенности хоккеистов, является обеспечение оптимального развития физических качеств.

Физическими качествами человека мы называем врожденные, унаследованные генетически качества, или приобретенные путем многократных физических нагрузок, с помощью которых возможна физическая активность человека, получающая свое проявление в двигательной деятельности человека.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. По отношению к динамике изменения показателей физических свойств используются термины развития и образования.

Развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, термин образование обеспечивает активное и управляемое воздействие показателей физического состояния.

Одним из элементов в развитии хоккея является высокое повышение интенсивности и выносливости хоккеиста. Современный хоккеист должен показывать высокие результаты не только на протяжении одного матча, но и на протяжении всего чемпионата или турнира. Он должен свободно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольшого интервала отдыха в ходе занятий и игр.

На протяжении многолетней подготовки хоккеиста, как и любого спортсмена, спорт предъявляет жесткие требования к скоростно-силовой подготовленности, ведь это неотъемлемые качества для достижения поставленных результатов. Зачастую игровая деятельность хоккеистов носит скоростно-силовой характер. Успешное выполнение различных игровых моментов, такие как:

- Техника катания
- Броски и удары
- Ведения и обводки,
- Тактика розыгрыша соперника

Связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Поэтому, чтобы повысить уровень игровой деятельности, хоккеисту необходимо первоначально поднять уровень специальных скоростно-силовых навыков. Ведь, как говорится, в хоккей играют настоящие мужчины, этот спорт действительно требует огромных вкладов в себя, умение правильно держаться на коньках, хорошее владение клюшкой и моментальная сообразительность делает хоккей одним из самых зрелищных видов спорта.

Актуальность

Тренировочная и соревновательная деятельность хоккеистов заключается в уровне подготовленности, то есть зависит напрямую от уровня развития скоростных и силовых способностей юноши.

Чем выше уровень развития способностей спортсмена, тем эффективнее происходит тренировочная и соревновательная деятельность. Так же скоростно-силовые качества не зависят от амплуа игрока, тем самым являются необходимостью к воспитанию представленных качеств.

В возрасте 14-15 лет скорость и сила развиваются более интенсивно. Скоростно-силовые качества занимают особое место в развитии двигательных качеств, высокий уровень развития которых имеет большое значение для овладения многими сложными и ответственными профессиями и достижения высоких результатов во многих видах спорта.

При прочих равных условиях в выигрышном положении оказывается та команда, которая способна проявить в матче лучший уровень скоростно-силовой подготовленности – я могу предположить, что эта тема актуальна для исследования.

Цель исследования

Совершенствование развитию физической подготовленности хоккеистов 14-15 лет, используя различные комплексы упражнений и инновационных приспособлений, способствующих улучшению скоростно-силовых качеств.

Объект исследования

Тренировочный процесс хоккеистов 14-15 лет

Предмет исследования

Применение методов и средств, для улучшения развития скоростно-силовых навыков у хоккеистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования

Предполагается, что значительному улучшению скоростных и силовых качеств хоккеистов 14-15 лет может способствовать разработанный комплекс упражнений, в основе которого лежит увеличение объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.

Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы статистики и личный опыт.

Задачи

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме и проанализировать показатели скоростно-силовых способностей и возрастные признаки у хоккеистов 14-15 лет.
2. Разработать комплекс упражнений для повышения скоростно-силовых качеств хоккеистов.
3. Выявить уровень подготовленности юных хоккеистов после использования выбранной методики

Основное содержание работы

Для оценки возможностей юных хоккеистов с шайбой достаточно часто проводятся контрольные нормативы. Тестирование и нормативы – это главный метод объективного выявления и оценки задатков и спортивных возможностей спортсмена. Регламентированные испытания и их результаты выражаются в количественной и качественной форме, и подвергаются статистической обработке. Тесты являются основным положением научного тестирования, это: вариативность, надежность, объективность, результативность.

Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР Хоккейный клуб “КРИСТАЛЛ САРАТОВ” города Саратова в период с января 2021г. по декабрь 2021 года. В исследовании участвовали 20 хоккеистов 14-15 лет. Для эксперимента были сформированы 2 группы мальчиков по 10 человек. Все подростки, участвовавшие в исследовании, имели допуск спортивного врача, проходили медицинское исследование в Саратовском областном диспансере, были допущены к занятиям спортом и относились к основной медицинской группе. Обе группы состояли из мальчиков в возрасте 14-15 лет восьмого и девятого годов обучения. Занятия проводились 4 раза в неделю по 1,5 часа.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе исследования (январь 2021года) была подобрана и проанализирована научно-методическая литература по хоккею, определены цель и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о каждом занимающемся, проведён анализ медицинских карт. Были зафиксированы результаты первого спортивного тестирования и проведена оценка работы хоккеистов на начальном этапе эксперимента.

На II этапе (январь 2021 года – декабрь 2021 года) тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе спортивной школы. Хоккеисты экспериментальной группы занимались по такой же программе, но дополнительно в занятия были включены 20-минутные блоки, которые разработаны по специальной методике, которая направлена на развитие скоростно-силовых особенностей хоккеистов посредством стандартной подготовки. Методика не менялась в течении всего исследования. Были проведены промежуточные тесты.

На III этапе (декабрь 2021 года) было произведено контрольное тестирование у хоккеистов углубленной специализации, занимающихся хоккеем с шайбой. Полученные результаты были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу и сделаны соответствующие выводы.

Для выявления уровня скоростной и силовой подготовки хоккеистов в начале эксперимента и в конце использовались следующие методы:

- Анализ документации (стандарта подготовки по виду спорта, программы ДЮСШОР);
- Методы математической обработки материала
- Педагогическое наблюдение
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Анализ научно – методической и специальной литературы.

Анализ научно-методической литературы

Анализ осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом большая часть внимания была уделена физиологическому развитию

спортсменов, методическим и практическим основам тренировок по хоккею с шайбой. Рассмотрена структура теоретического подхода к определению вида подготовки спортивных предметов с учетом различных факторов, влияющих на изменение системы тренировок.

Воспитание силовых и скоростных возможностей и качеств у юных хоккеистов является довольно-таки долгим и сложным процессом. Это связано:

- С многофакторной структурой скоростных и силовых качеств;
- С тем, что элементарные формы, определяющие качество силы и быстроты, относительно независимы одна от другой;
- С особенностями тренировки в хоккее, сухие тренировки вне льда и непосредственно на льду.

В общих чертах, это понижает возможность положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие. Одна из важных задач на начальном этапе развития скоростных и силовых способностей в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать все возможные средств, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах.

Для определения уровня скоростных качеств и технической подготовленности в начале эксперимента и в конце использовались следующие тесты:

- 1) Бег на коньках с места, с шайбой лицом вперед (20м)
- 2) Бег на коньках с места, с шайбой спиной вперед (20м)
- 3) Челночный бег с шайбой (5x20)
- 4) Бег с отягощением, с ведением шайбы перед собой (100м)
- 5) Броски по воротам на точность с кистей, предварительно сделав две улитки вокруг своей оси (5 бросков)

Суть эксперимента заключалась в следующем:

В тренировочный процесс экспериментальной группы были добавлены: комплексы упражнений на льду в основной части тренировочного процесса и упражнения вне льда и два вида инновационных приспособлений для развития скоростно-силовых качеств хоккеистов. Упражнения применялись 2 раза в неделю, использовались принципы цикличности и волнообразности тренировочного процесса для показателей разницы исходного и контрольного тестирования.

Для выявления показателей скоростно-силовых качеств юных хоккеистов были проведены следующие контрольные нормативы: Исходное тестирование (декабрь 2021), промежуточное тестирование (май 2021), Итоговое тестирование (декабрь 2021). Для развития скоростно-силовых качеств применяются общие методы - сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий, повторный и интервальный.

Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы хоккеиста к игровой деятельности следует преимущественно использовать круговую и поточную формы организаций и проведения тренировочных занятий по силовой подготовке с ярко выраженной скоростно-силовой направленностью.

Результаты эксперимента подтвердили наше предположение о том, что использование различных вариаций тренировки с применением специально подобранных средств, инновационных подходов и правильной дозировки упражнений обеспечит более высокий результат игроков.

Тренировочный эффект подготовки юных хоккеистов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и их правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов, экспериментальная методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе следующих положений:

- Рациональное распределение и постепенное введение средств и методов с более тренирующим потенциалом, обеспечивающим достижение и сохранение развивающего эффекта;
- Строго регламентированные продолжительности применения средств и методов однонаправленного тренирующего воздействия;
- Подбор состава средств подготовки на основе целесообразно направленной двигательной активности;
- Аргументированное и целесообразное применение методов различного воздействия на организм.

Заключение

Анализ научно-методической литературы по проблеме особенностей подготовки хоккеистов 14-15 лет, закономерностей изменения показателей функционального состояния и физической подготовленности показал их недостаточную разработанность. Данный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, что и подтвердил наш педагогический эксперимент. Наша разработанная методика развития скоростно-силовых способностей была проверена на хоккейной команде “Кристалл 2006” и получила положительный отзыв тренерского состава.

Анализ динамики физической подготовленности юных хоккеистов контрольных и экспериментальных групп показал, что тренировочные занятия по экспериментальной методике способствуют интенсивному развитию. По окончании эксперимента, спортсмены показали высокие результаты в экспериментальной группе.

В связи с тем, что в ряде случаев скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости и техники движения, при разработке методики

развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов необходимо, наряду с упражнениями скоростного характера использовать:

- упражнения способные повысить силовые возможности организма;
- упражнения, направленные на развитие техники движений;
- упражнения на повышение аэробных возможностей организма юных

хоккеистов;

- активно использовать игровые и соревновательные методы.