

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

Кафедра спортивных игр

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

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Демидова Даниила Витальевича

**Научный руководитель**

Доцент, к.ф.н.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.ф.н.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## Введение

**Актуальность темы исследования** обусловлена целым рядом факторов.

Во-первых, такой вид спорта, как хоккей, на нынешнем этапе своего развития требует высокого уровня результативности, что, в свою очередь, побуждает тренеров сосредоточиться на повышении эффективности и качества тренировочного процесса.

Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта. Его доступность, привлекательность и преимущества для студентов делают его одним из самых важных видов спорта для молодежи.

Специфика хоккея заключается в использовании большого количества технических средств в постоянно меняющихся условиях игры, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма игрока и требует обширной физической подготовки и тактической оснащенности, а также аналитических систем (двигательной, зрительной, вестибулярной).

Из-за переменчивого характера спорта игрокам необходимо уметь быстро решать проблемы в сложных ситуациях. В зависимости от ситуации, хоккеистам часто приходится адаптировать свои движения и действия – скорость, направление и интенсивность. Хоккеисты должны максимально использовать свои физические способности, силу воли и двигательные навыки в различных соотношениях и комбинациях. Поэтому хоккей является важным средством развития ловкости, сноровки, выносливости, самостоятельности и инициативы.

Во-вторых, межсезонная подготовка (летние лагеря) является одной из самых важных тем в подготовке юных хоккеистов 14-16 лет.

В условиях ускоренного развития и снижения возраста нынешних национальных хоккейных команд особенно важно готовить молодых хоккеистов в возрасте от 14 до 16 лет, поскольку эта возрастная группа

является фундаментом, на котором закладывается высокий и стабильный уровень игры. Этот подготовительный этап юных хоккеистов совпадает с наиболее активным периодом развития двигательного анализатора. Поэтому целенаправленное развитие определенных качеств и навыков в этом возрасте обеспечит высокие спортивные результаты в будущем. Эти аспекты определяют актуальность темы исследования.

**Объект исследования** – тренировочный процесс хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

**Предмет исследования** – особенности физической подготовки хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

**Цель исследования** состоит в разработке методики спортивной подготовки хоккеистов 14-16 лет в период тренировочных сборов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) исследовать особенности организации тренировочного процесса хоккеистов в межсезонный период;
- 2) раскрыть особенности развития физических качеств у хоккеистов в межсезонный период;
- 3) дать характеристику анатомо-физиологическим особенностям хоккеистов 14-16 лет;
- 4) описать организацию и методику исследования физической подготовки хоккеистов 14-17 лет в межсезонный период;
- 5) оценить эффективность разработанной методики физической подготовки хоккеистов 14-16 лет в межсезонный период.

**Гипотеза исследования:** исследование эффективности методов физической подготовки хоккеистов, а также своевременное внесение корректив в тренировочный процесс будет способствовать улучшению показателей скорости, выносливости и координации после подготовительного периода.

Для решения поставленных задач применялись **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование общей физической и специальной подготовки;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Единству целей и задач подчинена **структура работы**, которая состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

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 психофизическое 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 исследованию.

## Основное содержание работы

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.

Были изучены источники по анатомическим и антропологическим особенностям хоккеистов, а также источники, описывающие физическую подготовку хоккеистов, организацию и методику тренировок и математическую статистику.

Педагогическое наблюдение использовалось для определения взаимосвязи между средствами, методами и направленностью тренировки; уровнем развития физических качеств; взаимосвязи между средствами физической культуры и физического воспитания.

Для определения 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 течение двух месяцев в естественных условиях обучения в соответствии с общепринятыми принципами. Две группы (контрольная и экспериментальная) были выбраны

случайным образом и не отличались значительно по основным переменным, тестируемым в начале эксперимента.

Исследование было организовано в несколько этапов.

На первом этапе были проведены предварительные испытания. Был проведен обзор литературы по этим вопросам. Аналитический обзор литературы позволил уточнить проблему нашего исследования, цель работы, сформулировать гипотезу, определить задачи и методы исследования. Далее был проведен обзор литературы для решения задач и методов исследования.

На втором этапе были проведены педагогические наблюдения с целью изучения структуры и содержания подготовительной тренировочной нагрузки хоккеистов.

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

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

В контрольной группе обучение проводилось по стандартной методике ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл». Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной методике.

Тесты проводились в начале и в конце тренировочного эксперимента по следующим статистическим параметрам: 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 второго вопроса был проведен образовательный эксперимент с контрольной и экспериментальной группами. Контрольная группа обучалась по традиционному учебному плану, а затем по специально разработанной экспериментальной программе.

Группы различаются по методам обучения. Так, зимой, когда тренировки проводились на льду, место и содержание тренировок

различались. В контрольной группе все четыре тренировки проходили на льду, а в экспериментальной группе три тренировки проходили на льду и одна тренировка – в тренажерном зале.

Доля времени, затрачиваемого на ОФП и СФП, выглядит следующим образом:

- контрольная группа № 1: ОФП – 70%, СФП – 30%.
- экспериментальная группа № 2: ОФП – 55%, СФП – 45%.

Физическое строение хоккеистов-юниоров в экспериментальной группе показано в Приложении 1.

Исследование структуры физической подготовки хоккеистов показало, что большинство тренировочных заданий было посвящено выносливости (44,6 часа), чуть меньший процент – силе и скорости (40,1 часа) и самый низкий процент – ловкости и гибкости (10,2 часа).

Экспериментальная методика включала следующую структуру межсезонной физической подготовки хоккеистов:

1) средний цикл втягивания – это тренировка для опорно-двигательного аппарата, разработанная для высококачественной тренировки основных групп мышц, связок и суставов. Многие аэробные упражнения направлены на улучшение работы функциональных систем организма;

2) на развитие общей и специфической абсолютной и взрывной силы в основном влияет промежуточный цикл общей базовой подготовки;

3) основной промежуточный цикл специальной подготовки основан на развитии специальных скоростно-силовых качеств, а также скоростной выносливости;

4) предсоревновательный средний круг еще больше усилил специфическую скоростную и силовую подготовку, чтобы улучшить способность к достижению спортивного потенциала на соревнованиях.

Доказана эффективность разработанного метода для физической подготовки хоккеистов.

Таким образом, в начале обучающего эксперимента уровень физической подготовки хоккеистов 14-16 лет был примерно одинаковым (Приложение 2).

Анализ итоговых результатов показал, что скоростные навыки улучшились в обеих группах, но на 9,0% в экспериментальной группе (Приложение 3) и на 4,4% в контрольной группе (Приложение 4). Результаты значительно отличались (Приложение 5). Для улучшения качества были использованы следующие инструментальные средства:

- 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 измерения выносливости использовался бег на 3000 м. Результаты показали, что в конце эксперимента хоккеисты экспериментальной группы были на 13,7% быстрее, чем хоккеисты контрольной группы ( $p < 0,05$ ), в то время как хоккеисты контрольной группы были на 9,6% быстрее (Приложение 5). Диверсифицированный бег с беговыми упражнениями, спортивными и физическими играми, полосами препятствий и короткими интервальными отдыхами способствовал повышению выносливости.

Экспериментальная группа также показала большее улучшение показателей челночного бега (7,0%) ( $P < 0,05$ ) (Приложение 5), чем контрольная группа (3,2%) ( $P < 0,05$ ) (Приложение 4). Для развития координационных навыков использовались челночный бег, эстафетный бег, спортивные и физические игры, эстафеты и ускорения.

Специфические показатели физической подготовки важны для оценки уровня физической подготовки хоккеистов.

Например, при движении на коньках на 36 метров вперед лицом и назад результаты теста зависят от начальной скорости и техники катания на коньках. Результаты показали незначительный прирост для обеих групп: 0,8% и 0,7% для контрольной группы и 1,0% и 1,3% для экспериментальной группы. У

хоккеистов есть много времени во время тренировок для изучения техники катания на коньках, и кажется, что эти навыки не очень охотно воспринимаются на этой молодой стадии физического развития.

Следующие упражнения рекомендуются хоккеистам исходя из конкретных обстоятельств каждой встречи (необходимость «уклоняться» от действий соперника):

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

В результате показатели слалома экспериментальной группы, с шайбами и без них, улучшились быстрее, чем у контрольной группы. Например, слалом без шайбы снизился на 9,6% в экспериментальной группе и на 3,2% в контрольной группе, а слалом с шайбой снизился на 9,3% в экспериментальной группе и на 1,8% в контрольной группе.

Таким образом, экспериментальное исследование эффективности методики физической подготовки хоккеистов показало, что в конце подготовительного периода экспериментальная группа имела лучшие показатели скорости, выносливости и координации.

Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка хоккеистов может быть значительно улучшена путем изучения морфологических характеристик спортсменов, уровня физической подготовленности и ее динамики в годичном и многолетнем циклах.

Разработка экспериментальной методики физической подготовки хоккеистов в возрасте 14-16 лет позволит определить ее структуру, объем и соотношение различных видов нагрузок. Большая часть времени была потрачена на упражнения на выносливость (44,6 часа), чуть меньше на упражнения на силу и скорость (40,1 часа), и меньше всего на упражнения на ловкость и гибкость (10,2 часа).

Соотношение видов тренировок было следующим: контрольная группа: ОФП – 70%, СФП – 30%, а в экспериментальной группе: ОФП – 55%, СФП – 45%.

Педагогический эксперимент показал, что экспериментальная группа показала среднее улучшение 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

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

Хоккей – один из самых популярных командных видов спорта. Подготовка хоккеистов – сложный, многогранный и трудоемкий процесс. Хоккей – командный вид спорта с относительно быстрым темпом и множеством острых, неожиданных и быстро меняющихся ситуаций. Тренировочный процесс в хоккее: направлен на формирование спортивной культуры и специфических навыков, определяющих готовность спортсмена к максимальной результативности; ориентирован на достижение наивысшего уровня физической подготовленности спортсмена в силу специфики соревновательной деятельности; предполагает обязательное, регулярное участие в спортивных соревнованиях; – основан на системе подготовки; – носит плановый характер; базируется на общих педагогических принципах: самоанализ.

Специализированное физическое образование делится на общее физическое образование и специализированное физическое образование. Общая физическая подготовка способствует общему развитию организма и укрепляет здоровье. Общая физическая подготовка, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы и развивает двигательные навыки и умения. Общая физическая подготовка развивает такие качества, как выносливость, скорость и координацию, укрепляет опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и весь организм в целом. Он сосредоточен на таких двигательных качествах, как скорость двигательной реакции, частота движений, гибкость с использованием и без использования оборудования, а также кратковременная физическая активность спортсмена.

Физическая подготовка спортсмена определяет его способность выполнять различные упражнения. Физически подготовленный спортсмен может сильнее бросать шайбу и сильнее защищаться. Выносливый спортсмен поддерживает высокий темп на протяжении всей игры. Важны и другие качества: сила, ловкость, скорость и координация.

Скоростно-силовые качества развиваются с помощью различных приемов и мероприятий, направленных на совершенствование способности преодолевать внешнее сопротивление на максимальной скорости, сеансов торможения и разгона и всего тела.

Скоростные силы включают: силы ускорения, то есть силы, затрачиваемые при выполнении упражнений на высоких, но не очень высоких скоростях при постоянном напряжении мышц; и взрывные силы, которые относятся к максимально возможному развитию силы в данном спортивном движении за минимально возможное время (прыжок в длину, стартовый разгон при беге на короткие дистанции и т.д.).

Самым важным фактором хоккейной выносливости являются энергетические процессы организма. Существует два типа: аэробный (aerobic) и анаэробный (anaerobic).

Гибкость (подвижность суставов) – это способность спортсмена выполнять широкий диапазон движений с большой амплитудой. Скованность суставов препятствует усвоению некоторых навыков или замедляет скорость их усвоения и совершенствования. Например, хоккеисты с хорошей гибкостью могут отобрать шайбу у соперников и обыграть их, не теряя контроля над шайбой; хоккеисты часто травмируются (повреждения мышц и связок); развитие других физических качеств задерживается или не может быть использовано в полной мере; качество двигательного контроля снижается.

Целью исследования был обзор литературы по данному вопросу и экспериментальная проверка эффективности подхода к физической подготовке 14-16-летних хоккеистов во время тренировочных лагерей.

На первом этапе было проведено предварительное исследование. На втором этапе были проведены педагогические наблюдения с целью изучения структуры и содержания тренировок для хоккеистов. На третьем этапе были разработаны методы физической подготовки хоккеистов в возрасте 14-16 лет. На четвертом этапе был проведен обучающий эксперимент (подготовительный период). В исследовании приняли участие 30 юношей в

возрасте 14-16 лет из детско-юношеской хоккейной школы «Кристалл». Были сформированы две группы по 15 человек в каждой.

Экспериментальное исследование эффективности методов физической подготовки хоккеистов показало, что экспериментальная группа имела лучшие показатели скорости, выносливости и координации после подготовительного периода.

Анализ научно-методической литературы показывает, что физическая подготовка хоккеистов может быть значительно улучшена путем изучения морфологических характеристик спортсменов, а также уровня их физической подготовленности и его динамики в течение годичного и многолетнего циклов.

При разработке экспериментального подхода к физической подготовке хоккеистов 14-16 лет были определены структура, количество и соотношение различных видов физических упражнений. Больше всего времени было потрачено на тренировку выносливости (44,6 часа), чуть меньше – на тренировку силы и скорости (40,1 часа) и меньше всего – на улучшение ловкости и гибкости (10,2 часа).

Процентное соотношение видов тренировок было следующим: контрольная группа: ОФП-70%, СФП-30%, экспериментальная группа: ОФП-55%, СФП-45%.

Обучающий эксперимент показал среднее увеличение физической работоспособности на 7,2% в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой – 3,3%. Разработанные средства и методы оказали существенное влияние на выносливость – 13,7%; скорость – 9,0%.