

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Формирование физических навыков юных спортсменов в хоккее с шайбой

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительные технологии»

профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Жиленко Дмитрия Александровича

Научный руководитель

Доцент, к.м.н. доцент

_____ Н.М. Царева

подпись, дата

Зав. кафедрой

К.м.н. доцент

_____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2023

Введение

Актуальность. Одной из главных задач в процессе воспитания физических навыков юных хоккеистов, является обеспечение комплексного развития физических качеств, присущих спортсменам.

Физическими качествами принято считать врожденными качествами, которые позволяют осуществлять физическую деятельность человека, которая получает полное проявление в двигательной активности. Основные физические качества включают в себя силу мышц, быстроту и выносливость, и гибкость.

Хоккей в России постоянно развивается и главной тенденцией в это виде спорта является постепенное повышение скорости игры. В современное время хоккеист на льду должен выкладываться на все сто процентов, играть на пределе возможностей не только на протяжении отдельно взятой игры, но и в ходе целого сезона. Он должен уметь своевременно восстанавливать свою работоспособность в короткий промежуток времени, после тяжелых физических нагрузок.

Современный хоккей предъявляет особые требования к специально-физической готовности спортсменов. Хоккеист должен мгновенно реагировать на игровые моменты находясь на ледовой площадке, обладать отличной координацией движений.

Такой уровень подготовки, позволит хоккеисту решать задачи любого уровня сложности на любом этапе своей карьеры.

Хорошо развитые физические качества хоккеистов являются фундаментом для достижения успехов в тренировочном процессе. Физическая подготовка детей разделяется на общую и специальную.

С целью решения задач данного исследования, были использованы следующие методы:

- Проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования
- Педагогическое наблюдение

- Педагогический эксперимент
- Педагогическое тестирование

Тема работы: Формирование физических навыков юных спортсменов в хоккее с шайбой.

Структура работы: введение, основная часть (4 раздела), заключение, список использованных источников.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 8-9 лет.

Предмет исследования: Динамика развития физических качеств в результате применения выбранного комплекса упражнений.

Гипотеза исследования: Специально подобранный комплекс упражнений для тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей юных хоккеистов, дает возможность повысить уровень физической подготовленности.

Цель данной работы: Рассмотреть и выявить уровень влияния развития физических способностей у юных хоккеистов.

Задачи исследования:

- Изучить научно-методическую литературу по проблеме совершенствования физических навыков юных спортсменов в хоккее с шайбой.
- Составить комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств.
- Определить эффективность комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств у юных хоккеистов (8-9 лет).

Процесс подготовки хоккеистов. Игровые виды спортивной деятельности для юношей и детей всегда являлись более привлекательными и интересными. Хоккей с шайбой является очень скоростным, зрелищным, ярким видом спорта. Находясь на поле, спортсмену приходится решать разносторонние задачи за доли секунд времени, на каждом участке ледовой площадки. Основой для

хоккеиста, является правильная физическая подготовка, на ней основываются остальные разновидности подготовительной деятельности. Специфичной чертой развития двигательных способностей в этом виде спорта является не локализованное, а всеобщее развитие физических умений.

В первую очередь физическая подготовка хоккеистов в юном возрасте, направлена на всеобщее укрепление организма, гармоничное развитие всех физических качеств, развитие сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Хоккеист обязан обладать наивысшим уровнем работоспособности, это дает серьезный толчок на создание условий совершенствования основных пяти физических качеств и овладению новых двигательных способностей. Главным аспектом достижения успехов в этом виде спорта на тренировках и соревновательной деятельности, является высочайший уровень физической подготовки спортсмена, который достигается путем длительного, всестороннего и тяжелого тренировочного процесса.

Хоккеисты за одну тренировку, расходуют колоссальное количество энергии, из этого следует сделать вывод, что основной задачей спортсмена, является умение правильно распределять энергию и отлично знать свой организм. Хоккей многогранен в плане физической нагрузки, из-за постоянных перепадов интенсивности, механизмы энергообеспечения, компенсирующие ее, должны быть различающимися.

От физически крепкого и развитого спортивного игрока получается большая отдача сил и польза в командной игре. В хоккее одолевает тот, кто посильнее, резвее, ловчее, выносливее, т.к. легко выдерживает высочайший темп на протяжении всей спортивной игры.

Для развития свойств общей физической подготовки обширно применяются различные развивающие и подвижные игры, утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, упражнения из остальных видов спорта.

Физическая подготовка у хоккеистов разделяется на общую физическую

подготовку и специальную физическую подготовку.

Процесс воспитания двигательным действиям.

Формирование различных двигательных действий является принципиальной задачей в обучении хоккеистов. При обучении двигательным действиям нужно:

1. Нужно научиться выполнять простые движения, тем самым создать основу для усвоения сложными двигательными действиями;

2. Сформировать и довести до максимума совершенства основные двигательные навыки и умения, которые необходимы в трудовой и повседневной жизни спортсмена;

3. Сформировать специальные двигательные навыки, и связанные с ними умения и знания, которые необходимы для продуктивности соревновательного и тренировочного процесса в хоккее с шайбой.

4. Обучить движениям и упражнениям, техническим приемам из других различных видов спорта: футбол, акробатика, гимнастика, баскетбол, легкая атлетика, ручной мяч, плавание, тяжелая атлетика, которые следует использовать как средства воздействия на определение и решение тактических задач и развитие физических качеств юных спортсменов.

Существуют этапы изучения двигательных спортивных действий:

1. Начальный;

2. Углубленный;

3. Закрепительный;

Основы техники спортивных движений изучаются на первоначальном этапе тренировки. Начинать исследование нового движения принципиально с представления понятия об этом движении, о его технике и формировании установки на обучение детей.

Необходимо доказать значимость изучения движения и довести до сознания хоккеистов суть, значение и смысл нового спортивного движения. В некоторых вариантах и где его нужно целенаправленно использовать, какова его продуктивность.

Все спортивные действия преподносятся при помощи устного рассказа, разъяснения, демонстрации таких движений, также практического внедрения по частям и в общем.

При исследовании трудно-сложного движения, его делят на элементы анализируют отдельно.

Разделять упражнение необходимо на базе изучения техники реализации, выделив самостоятельные части, которые подействуют отлично и всесторонне провести изучение новое движение. Части во время изучения объединяют в больше огромные блоки и делают упражнение в общем. Насколько это возможно правильной реализации части должны немедленно соединяться вместе.

Для исходной стадии соответствующим является наличие излишних движений, отличия по направлению и амплитуде, излишняя напряженность почти всех мышечных групп, также нарушение общего и целого ритма. Методом детализированного изучения и анализа выявить предпосылки неверного исполнения и найти меры, по ликвидации недочетов.

На первом шаге большой объем реализации упражнения неблагоприятен, потому что число новых организационных движений стремительно приводит к усталости центральной нервной системы. Количество повторений определяется возможностью спортсмена качественно выполнять движения в каждой последующей попытке. Если качество движения начинают усугубляться, то, чтоб не допустить закрепления просчетов принципиально закончить его исполнение. В состоянии усталости не следует учить новым движениям по тем же причинам.

Интервалы отдыха, между исполнением упражнений должны обеспечивать высшую готовность к реализации последующего повторения и отвечать восстановлению соответственного психологического настроения и физических возможностей юного спортсмена.

Основная часть. Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие двигательных качеств, навыков и способностей. Это

координация, быстрота, скоростно-силовые, специальная выносливость.

Формирование скоростных качеств

Для развития скоростных качеств по данной задаче, был организован тренировочный процесс, тренировки которой состоят из системы кругового метода.

Измерительные упражнения, для показателя результативности экспериментального опыта, были подобраны следующие контрольные тестирования:

- Слаломный бег лицом вперед на коньках без шайбы (300м)
- Слаломный бег спиной вперед на коньках без шайбы (150м)
- Челночный бег на коньках (9×6 м / с.)
- Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (100м).

Формирование выносливости

Чтобы определить уровень форсированности выносливости спортсменов 8-9 лет, были применены рекомендуемые задания:

- Бег один километр с высокого старта.
- Бег на коньках по малой восьмерке лицом вперед.
- Бег на коньках (30м)
- Дриблинг

Формирование силовых качеств

Чтобы оценить продуктивность проделанной экспериментально-педагогической работе, были составлены тесты для оценки повышения навыков.

- Щелчки нестандартных (400 грамм) шайб, максимально количество раз.
- Щелчок стандартной шайбы на максимально значение дальности (метры)
- Подтягивания, максимальное количество раз.

Формирование гибкости

Изучение и анализ научно-методической литературы проводился в целях больше детализированного изучения особенностей при развитии гибкости у юных хоккеистов.

Исследование и анализ специальной литературы посодействовало избрать способы анализа и провести подбор экспериментальных комплексов упражнений.

Контрольные тесты:

- Спортсмен ставит руки в положение «замок» и старается максимально поднять замок над головой.

- Наклон вперед без штанги.

- Шпагат

Результаты. В итоге, в экспериментальной группе за время проведения эксперимента основные улучшения достигнуты по трем контрольным тестовым показателям: слаломный бег на коньках с ведением шайбы (100м), челночный бег на коньках (9 на 6 м/с), слаломный бег лицом вперед (300м)

Хоккеисты 8-9 лет экспериментальной группы показали очень высокий уровень физической подготовки, и это проявилось в лучших показателях в беге на коньках спиной и лицом вперед. Увеличение других показателей физической подготовки спортсменов экспериментальной группы детей был реально выше, чем у спортсменов второй группы.

Повышение результативности особых физических упражнений на шаге «углубленная специализация» дало возможность не только удачно повышать навыки скоростно-силовых качеств, также сформировать правильные двигательные действия юных хоккеистов.

В начале педагогического исследования, результаты между группами оставались практически не замеченными, если и были какие-то отличия, они были совсем незначительными, то по окончании эксперимента, стало отчетливо заметно, что показатели второй группы существенно улучшились, а именно в трех проверочных заданиях:

- Слаломный бег лицом вперед (300м)
- Слаломный с ведением шайбы (100м)
- Челночный бег на коньках 9м*6

Заключение

1) Изучено 32 научно-методических литературных источников по проблеме совершенствования физических навыков юных спортсменов в хоккее с шайбой (8-9 лет).

2) В результате использованного комплекса упражнений, в обеих группах были получены достоверно улучшенные показатели по скоростно-силовой подготовке у юных хоккеистов, но в экспериментальной группе они были более значимые (в среднем 2 раза по всем показателям, но показатели выносливости был на порядок выше в экспериментальной группе), описанная положительная динамика в настоящей работе была получена на развитие физических качеств у юных хоккеистов 8-9 лет.

3) В ходе исследования и в результате анализа полученных данных при тестировании обеих групп (контрольная и экспериментальная), более высокие показатели по физическим показателям были получены в экспериментальной группе, что дает возможность считать выбранную нами методику эффективной. Следовательно, экспериментальная методика может быть рекомендована в тренировочном процессе юных хоккеистов 8-9 лет.

Эффективность спортсменов в хоккее, зависит от уровня подготовленности и владения физическими навыками, чем выше уровень, тем сильнее и перспективнее хоккеист, тем сильнее показывает себя на выступлениях и в тренировочной деятельности.

Этот вид спорта является очень энергозатратным, динамичный и скоростным. Чтобы поддерживать такое ритм на протяжении всего хоккейного сезона, спортсмен должен отдать всего себя спорту. От хоккеиста на площадке требуется очень много факторов, которые он в свою очередь должен выполнять с минимальным коэффициентом брака, средняя смена в профессиональном хоккее

длиться не более 60 секунд и не менее 30 секунд, за этот короткий промежуток времени, спортсмен должен выдавать максимум своей мощности на протяжении всего этого отрезка, молниеносные ускорение, моментальное торможение, силовые приемы, резкие смены направления движения, мощные броски и щелчки и все это спортсмен должен выполнять безошибочно. Именно на этом и строятся современные методики воспитания силовых качеств хоккеистов, мастерство выполнения физических прием натренировывается и прививается с самого детства.

В хоккее величина физических нагрузок является одной из самых больших среди всех массовых видов спорта. Поэтому правильное воспитание физических качеств с детства, занимает самую главную роль в процессе становления профессиональным хоккеистом, организм обязан подготавливаться с самого детства к таким большим нагрузками, как во взрослом(профессиональном) хоккее. Также комплексы физических упражнений к другим видам спорта, никоим образом не смогу подойти к хоккею, тут важна персонализация и индивидуальность в подготовке. Хоккей с каждым десятилетием сильно меняется, прогрессирует, скорости с каждым разом становятся выше, арены больше, броски сильнее, тактики запутаннее, хоккеисты становятся мощнее экипировка становиться легче и все эти компоненты только улучшают и украшают хоккей.