

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

Кафедра спортивных дисциплин

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 13-14
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Денисова Владимира Дмитриевича

Научный руководитель _____ И.Ю. Водолагина
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей представляет собой сравнительно сложный спорт, где хоккеист должен выполнять координационные и сложные технико-технические действия по владению коньками, клюшки и шайбы в высоком темпе, на ограниченной площадке при постоянной, жесткой контактной борьбе с противником. Успешные выступления хоккейных команд определяются высокой интегральной подготовкой хоккеистов, где взаимосвязаны и интегрированы различные виды подготовки физического, технического, тактического, психического, интеллектуального характера.

Хоккей часто называется спортом космической скорости. Огромная скорость хоккейных мастеров, быстрое тактическое мышление хоккеиста, умение в мгновение разобраться с непрерывно изменяющимися ситуациями и принимать самые лучшие, самые неожиданные решения для соперника, приводят к успеху.

Очень популярен хоккей среди детей, он служит отличным средством для воспитания и привлечение их к физическим занятиям, здоровому образу жизни. Большим достоинством хоккея в педагогической сфере является его командный характер, который развивает коллективный дух и творческую способность.

Особенности игры предъявляют высокое требование к физическому воспитанию игрока. Хоккеистам необходимо быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направления и темп движения, применять техники и тактические приемы игры, моментально реагировать на действия противника и партнера, оценивать игровую ситуацию, рационально решать и выполнять соответствующие действия.

Особое значение приобретает скоростная подготовка в современном хоккее.

Скоростная подготовленность квалифицированных хоккеистов в значительной степени определяет успешность выступления. В связи с этим стоит очень серьезная задача по интенсивному развитию скоростных

способностей спортсменов и их количественный показатель используется для оценки спортивного мастерства.

Анализ научной и методической литературы свидетельствует о том, что самые оптимальные сроки развития любых форм быстроты - 7-14 лет. Особое значение приобретает скоростная подготовка в современном хоккее в юношеском возрасте. Проблема рационализации методов и средств скоростной тренировки спортсменов все еще находится в поле зрения дня учёных и спортсменов. Однако большая часть современных рекомендаций и программ разработана с учетом высококвалифицированных хоккеистов. В большинстве случаев не учитываются особенности морфологического развития хоккеистов в учебных группах спортивной школы, так что их применение в процессе тренировок молодых хоккеистов может быть осуществлено только после значительной предварительной обработки. Все это не повышает качества учебного процесса и соревнований.

На сегодняшний день существует научная литература по различным методикам воспитания скорости. Однако, хотя практические результаты их применения не обнадеживают, что свидетельствует о недостаточной разработке подходов для скоростной подготовки хоккеиста.

Актуальность. В современной ситуации возрастной аттестации и уменьшения возраста сборной хоккейной команды особое внимание уделяется целенаправленной подготовке молодых хоккеистов в возрасте от 13 до 14 лет, в возрасте, в котором закладывается основу высокого и стабильного результата. Эта стадия подготовки молодых хоккеистов соответствует периоду наиболее активной формирования двигательной анализаторной системы. Поэтому целенаправленное развитие скоростных способностей хоккеистов юного возраста обеспечивает высокий спортивный уровень, поскольку эти навыки ведущие независимо от игрового амплуа.

Объект исследования - тренировочный процесс скоростной подготовки хоккеистов 13-14 лет.

Предмет исследования - применение комплекса упражнений,

направленного на развитие скоростных способностей мальчиков хоккеистов.

Цель исследования - выявить и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростных способностей юных хоккеистов в возрасте 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам развития скоростных способностей в хоккее;
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей юных хоккеистов 13-14 лет;
3. Экспериментально проверить и выявить эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей хоккеистов.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Гипотеза. Предполагается, что специально подобранный комплекс упражнений, повысит уровень скоростных способностей у хоккеистов 13-14 лет.

Практическая значимость. Разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у хоккеистов 13-14 лет может применяться тренерами в тренировочном процессе.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В процессе физической деятельности, как в бытовой, так и профессиональной, современные люди постоянно испытывают необходимость быстро и оперативно реагировать на ожидаемые или внезапные раздражители.

Под быстротой или скоростной способностью принято понимать комплекс функциональных характеристик человека, которые прямо и чаще всего определяют скорость движения и время двигательной реакции.

Быстрота представляет собой комплекс функциональных качеств человека, которые позволяют выполнять двигательные действия в минимальном для этих условий интервале времени.

Основными видами проявления быстроты являются:

- быстрота двигательных реакций;
- быстрота одиночных движений;
- частота движений, проявляемая в темпе (частоте) движений.

Исследования показали, что все эти виды и формы скоростных качеств относительно самостоятельны, что свидетельствует о специфике физиологических механизмов, основанных на них.

Двигательная реакция - процесс, который начинается с того, чтобы воспринимать информацию, которая приводит к действию и заканчивается с момента начала реакции ответа. Информация, которая побуждает действовать, обычно является предварительно обусловленным сигналом или ситуацией, имеющей сигнальную значимость.

Схематично двигательная реакция состоит из пяти компонентов:

- 1-й: восприятие раздражителя рецепторами;
- 2-й: передача возбуждения от рецепторов к ЦНС;
- 3-й: «осознание» полученного сигнала в ЦНС и формирование сигнала ответа;
- 4-й: передача сигнала-ответа к мышцам;
- 5-й: возбуждение мышц и ответ определённым движением.

На самом деле время двигательной реакции - время скрытого периода, то есть время от начала восприимчивости раздражителя до его ответа.

Раздражитель может быть один или несколько. Действовать одновременно или последовательно могут несколько раздражителей. В каждом из этих случаев человек будет реагировать на разные действия. Ответные реакции на раздражитель делятся на простые и сложные.

Простая двигательная реакция - ответ заранее установленного двигательного действия на заранее установленный, но неожиданно появившийся сигнал.

В простой двигательной реакции выделяют два основных ее компонента:

1. Латентная задержка, обусловленная задержками, которые накапливаются на каждом уровне организации двигательного действия в ЦНС. Латентное время простой моторной реакции почти не подходит для тренировки, не связана со спортом и не может быть принята в качестве характеристик быстроты человека.

2. Моторный, благодаря совершенствованию которого в основном происходит снижение времени реакции.

Для простой реакции существует значительный перенос скорости: тренировка различных скоростей улучшает скорость простой реакции, и спортсмены, которые быстро реагируют в одной ситуации, будут быстрее реагировать в другой.

При напряженных мышечных работах у хорошо подготовленных к ним спортсменов происходит уменьшение времени простых двигательных реакций и повышена возбудимость нервной системы. У менее опытных – время реакции снижается, уменьшается возбудимость сердечно-сосудистой системы и функциональное состояние нервной системы.

Организация исследования. Анализу была подвергнута литература отечественных авторов, учебники, разные нормативные документы в сфере физического воспитания и спорта в хоккее, а также другие материалы, связанные с исследованием. Систематизированная, обобщающая и

сравнительная анализированная литература позволила точнее понимать сущность исследования, определение наиболее рациональных способов поиска, уточнение цели и гипотез исследований.

Анализ научной и методической литературы свидетельствует о наличии большого количества методик развития скоростного потенциала. Определены особенности развития скорости и определены средства общей физической подготовки, специальной физической подготовки для игроков в хоккее.

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития скоростных способностей юных хоккеистов в ходе учебно-тренировочного процесса.

Тестирование. Для определения уровня развития скоростных способностей у юных хоккеистов были использованы следующие тесты:

1. Бег по малой восьмерке лицом вперед (сек);
2. Бег на 30 м;
3. Челночный бег на коньках 10х30 метров;
4. Бег 5х54 м;
5. Скоростной дриблинг на коньках с ведением шайбы 30 метров и обводкой 10 фишек

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применения разработанного нами комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у юных хоккеистов 13–14 лет.

Исследования проходило на базе ФОК им. Коваленко, Саратовской обл., г. Балаково с октября 2022 года по апрель 2023 года.

В исследовании приняли участие 20 юных хоккеистов 13-14 лет с равным уровнем физической подготовленности. Были составлены две группы – контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Исследование проходило не сколько этапов:

1 этап. На начальной стадии исследования были проанализированы научные и методические материалы, поставлены задачи и цели исследований, получены и изучены данные каждого участника исследования, проводилась оценка полученных результатов уровня развития скоростных способностей как в экспериментальной и контрольной группах.

2 этап. Происходила разработка специального комплекса физических упражнений, а также внедрение его в тренировочный процесс.

3 этап. Проводилось конечное тестирование уровня развития скоростных способностей хоккеистов и математическая обработка данных тестирований, систематизировались и обобщались результаты исследования, оформлялась дипломная работа. Подводились итоги.

Средства, методы и интенсивность, время отдыха различались в контрольной и экспериментальной группах.

В контрольной группе при тренировочном процессе использовался поточный метод. При поточном методе тренировка организована так, что тренировочные упражнения выполняются хоккеистами непрерывно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанному комплексу упражнений направленного на развитие скоростных способностей.

Анализ и результаты исследования. Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны.

После проведенного предварительного тестирования уровня развития скоростных способностей хоккеистов 13 - 14 лет, мы видим, что результаты экспериментальной и контрольной групп между собой равны и был выявлен низкий уровень скоростной подготовленности.

По разработанному нами комплексу упражнений экспериментальная группа занималась на протяжении шести месяцев. В то время как контрольная группа занималась по поточному методу.

Следующим этапом проведения педагогического эксперимента было

проведение повторного тестирования юных хоккеистов 13 - 14 лет.

После проведенного конечного тестирования уровня развития скоростных способностей хоккеистов 13 - 14 лет, мы видим, что результаты экспериментальной группы превосходят результаты и контрольной группы.

В тесте «Бег по малой восьмерке лицом вперед» контрольная группа показала результат 21,4 сек., улучшив свой результат на 4,9 сек в экспериментальной группе составило 17,3 сек., прирост составил 10,6 сек.

В беге 30 м конечный результат контрольной группы стал 4,9 сек., результат улучшился на 0,2 сек. В экспериментальной группе конечный результат – 4,6 сек., прирост составил 0,4 сек.

Контрольная группа в тесте «Челночный бег на коньках 10х30м» показала конечный результат 35,4 сек., прирост составил – 2,2 сек. В экспериментальной группе средний результат составил 29,5 сек., улучшения произошли на 9,3 сек.

В тесте «Бег 5х54 м» контрольная группа показала 46,1 сек., прирост произошел на 2,1 сек. Экспериментальная группа показала время 38,4 сек., где улучшился на 9,3 сек.

В скоростном дриблинге на коньках с ведением шайбы 30 м и обводкой 10 фишек контрольная группа показала конечный результат 18,1 сек., прирост – 1,5 сек. В экспериментальной группе результат составил 15,8 сек., результат улучшился на 4,5 сек.

В конце педагогического эксперимента динамика результатов скоростных способностей экспериментальной и контрольной групп свидетельствуют о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях.

В ходе эксперимента было установлено, что в экспериментальной группе при проведении контрольного тестирования показатели развития скоростных способностей выросли больше, чем в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

Хоккеисту необходимо делать все быстро, например, резко изменять направления, при неожиданных остановках, ускоряться и так далее, хоккеисты должны иметь высокую стартовую скорость из разных положений и быстро выполнять несколько технических приёмов. Сила хоккеиста значительно определяет скорость его движения..

Анализ общепринятых методик показывает, что при развитии быстроты чаще применяют скоростные, «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, спурты, старты из различных исходных положений.

Для экспериментальной группы был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной способностей юных хоккеистов. Предложенный комплекс позволяет эффективно контролировать рост скоростной подготовки хоккеистов, не причиняя ущерба другим компонентам физической подготовки.

Главная задача эксперимента заключалась в выявлении, теоретическом обосновании и проверке посредством проведения педагогического эксперимента эффективности применения комплекса физических упражнений в тренировочном процессе хоккеистов 13-14 лет.

В результате внедрения в тренировочный процесс хоккеистов, разработанный комплекс упражнений, нам удалось значительно увеличить уровень развития скоростных способностей у экспериментальной группы. В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных испытаниях достоверен.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применяемого комплекса упражнений для повышения уровня развития скоростных способностей у юных хоккеистов 13 - 14 лет.