



Тема:

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ
СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

ВЫПОЛНИЛ: РЫБЕЦ В.В.

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ : БИЗЮКИН С.С.

Актуальность

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие. В современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных хоккейных команд особое значение имеет целенаправленная подготовка юных хоккеистов 13-14 лет, возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этот этап подготовки юных хоккеистов (13-14 лет) совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.




Цель работы:

- экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс хоккеистов 13-14 лет, разработанной нами методики.




Задачи:


1. Дать характеристику скоростным качествам хоккеистов и особенностям их проявления.
 2. Проанализировать возрастные особенности развития скоростных способностей хоккеистов.
 3. Разработать методику круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств хоккеистов.
 4. Определить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс хоккеистов, разработанной нами методики круговой тренировки.
- 




Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс хоккеистов, разработанной нами методики круговой тренировки, **позволит значительно повысить** уровень развития скоростных качеств.





Объект исследования: учебно-
тренировочный процесс хоккеистов
13-14 лет



Предмет исследования: методика
развития скоростных качеств
хоккеистов

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы
- контрольные испытания
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики (t-критерий Стьюдента)

Организация исследования

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме исследования. В ходе этого этапа работы нами было собрано и проанализировано 52 литературных источников, касающихся вопросов скоростных качеств хоккеистов и методики их развития, а также возрастных особенностей развития скоростных качеств.

2 этап – на следующем этапе работы нами были определены задачи педагогического эксперимента, составлена программа проведения эксперимента. Также в ходе этого этапа нами были подобраны контрольная и экспериментальная группы хоккеистов, определено место и сроки проведения педагогического эксперимента.

3 этап – проведение педагогического эксперимента, с целью повышения уровня развития скоростных качеств у хоккеистов 13-14 лет. С этой целью нами была разработана методика круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств. Экспериментальная работа проводилась на базе ледовой арены “Сокол” г. Красноярск на протяжении 6 месяцев. В нем участвовало 20 спортсменов, которые были распределены на две группы – контрольную и экспериментальную.

4 этап – подведение итогов педагогического эксперимента, определение эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанной методики тренировки. Установление достоверности полученных результатов. Формулировка выводов и оформление работы.

Таблица 1 – Показатели уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы (ро указаны только для достоверных различий)

№п/п	Бег на коньках на 36м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36м (сек.)		Челночный бег на коньках 18м×12 (сек.)		8 мин. бег на коньках (м)		Слаломный бег без шайбы (сек.)		Слаломный бег с шайбой (сек.)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	6,2	5,9	8,3	8,0	58,5	57,6	2420	2650	28,4	27,1	31,3	30,2
2.	6,7	6,2	8,8	8,3	59,6	58,7	2420	2690	28,0	27,4	32,4	31,0
3.	6,4	5,9	9,7	8,8	57,8	57,0	2440	2700	29,1	28,2	31,8	30,2
4.	6,7	6,4	9,1	8,6	60,0	58,9	2490	2720	28,3	27,5	31,2	29,8
5.	7,1	6,4	9,9	8,9	58,9	57,3	2430	2700	29,3	27,2	31,5	30,1
6.	7,0	6,2	10,0	9,1	63,3	59,9	2440	2650	29,2	28,1	31,5	20,7
7.	6,5	6,1	9,1	8,6	61,3	59,5	2490	2690	29,4	27,3	31,6	30,7
8.	7,2	6,4	9,0	8,6	58,6	57,6	2470	2740	29,7	27,6	31,0	30,5
9.	6,6	6,2	8,9	8,6	58,4	56,7	2440	2650	28,3	27,6	32,0	30,6
10.	6,9	6,4	9,1	8,7	59,6	57,8	2490	2660	28,3	27,3	31,5	30,6
X	6,73	6,21	9,19	8,62	59,6	58,1	2453	2685	28,8	27,5	31,58	29,4
δ	0,32	0,20	0,53	0,30	1,64	1,09	29,1	31,71	0,60	0,37	0,40	3,09
po	<0,01						<0,01		<0,01			

Таблица 2 – Показатели уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов контрольной группы (ро указаны только для достоверных различий)

№п/ п	Бег на коньках на 36м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36м (сек.)		Челночный бег на коньках 18м ×12 (сек.)		8мин. бег на коньках (м)		Слаломный бег без шайбы (сек.)		Слаломный бег с шайбой (сек.)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	7,3	7,0	10,1	9,8	61,9	60,8	2410	2600	30,2	29,1	31,5	31,0
2.	7,0	6,8	9,4	9,1	62,1	60,4	2460	2640	29,5	29,3	32,4	31,6
3.	7,3	7,1	9,1	8,8	58,9	57,1	2480	2660	28,9	28,7	31,8	30,4
4.	6,7	6,5	9,3	8,1	60,5	59,1	2470	2620	29,7	29,2	32,0	31,2
5.	6,8	6,4	8,8	8,7	61,4	60,2	2480	2690	28,8	27	31,5	30,7
6.	7,2	6,6	9,9	9,3	62,4	60,7	2460	2580	28,7	27,8	31,5	30,9
7.	6,8	6,4	9,2	8,8	58,4	57,5	2450	2640	29,5	28,6	31,4	30,6
8.	7,1	6,7	10,2	10,0	58,3	57,2	2440	2620	29,7	28,6	32,4	31,6
9.	7,2	7,0	9,8	9,7	58,4	57,8	2450	2640	28,9	28	31,8	31,1
10.	6,6	6,4	10,1	9,6	59,1	58,6	2470	2660	29,7	26,6	31,7	31,0
X	7,00	6,69	9,59	9,19	60,1	59,1	2457	2635	29,4	28,3	31,80	31,0
δ	0,26	0,27	0,49	0,60	1,69	1,50	21,1	31,71	0,50	0,93	0,37	0,39
ро							<0,01		<0,05		<0,05	

Прирост результатов в ходе проведения педагогического эксперимента.

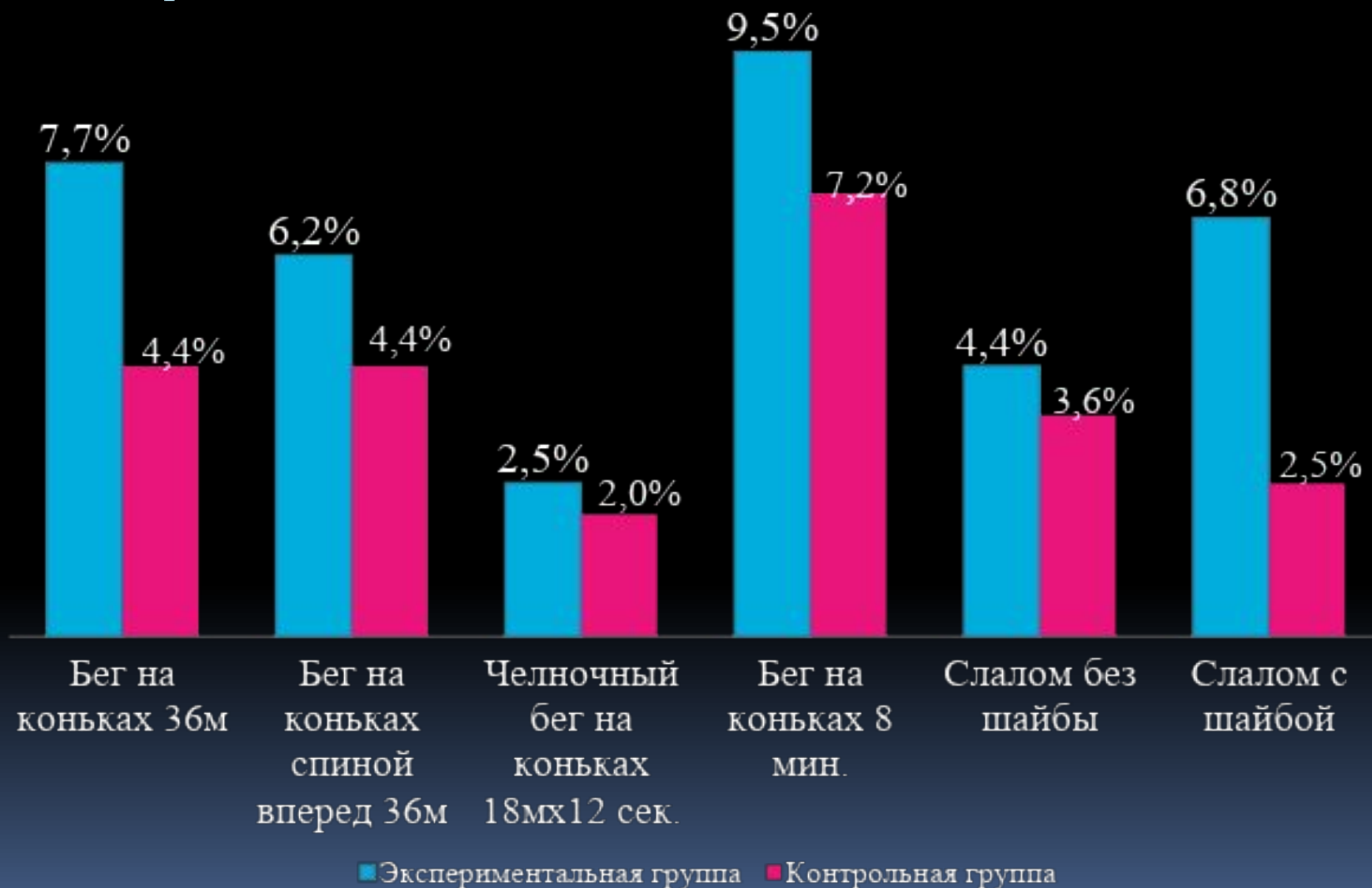



Таблица 3 – Показатели уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в процессе апробации экспериментальной методики скоростной подготовки (ро указаны только для экспериментальной группы)

№ п/п	Бег на коньках на 36м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36м (сек.)		Челночный бег на коньках 18×12 (сек.)		8 мин. бег на коньках (м)		Слаломный бег без шайбы (сек.)		Слаломный бег с шайбой (сек.)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Экспериментальная группа												
X	6,73	6,21	9,19	8,62	59,6	58,1	2453	2685	28,8	27,5	31,58	29,4
δ	0,32	0,20	0,53	0,30	1,64	1,09	29,1	31,71	0,60	0,37	0,40	3,09
po		<0,05		<0,05								<0,01
Контрольная группа												
X	7,00	6,69	9,59	9,19	60,1	59,1	2457	2635	29,4	28,3	31,80	31,0
δ	0,26	0,27	0,49	0,60	1,69	1,50	21,1	31,71	0,50	0,93	0,37	0,39


Заключение

1. В результате проведения анализа литературных источников, нами была дана характеристика скоростных особенностей и выявлены особенности их проявления. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

2. Также в ходе проведения анализа литературных источников, нами проанализированы возрастные особенности развития скоростных способностей. Скоростные качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростные возможности повышаются до 20-25 лет, а затем постепенно снижаются. При этом все три элементарные формы быстроты изменяются в более узком возрастном диапазоне, преимущественно до 14-17 лет. Прирост скорости в последующие годы осуществляется за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т. д.



3. Разработана методика круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств. В нашей методике круговой тренировки использовалось 8 станций. На каждой станции находились по два человека, что давало соревновательный эффект и облегчало регистрацию результатов в карточке респондента. Дозировка нагрузки в круге осуществляется следующим образом: предварительно определяется максимально возможное для данного испытуемого количество повторений упражнения, что дает возможность индивидуально дозировать нагрузку. На каждой тренировке дается определенный процент от максимального повторения на станциях. В одних комплексах круговой тренировки упражнения повторялись с нарастающим количеством повторений за одинаковое время, в других – сокращалось время при постоянном количестве повторений. Выполнение и смена производилась одновременно всеми спортсменами по сигналу.



4. Определена эффективность внедрения, разработанной нами методики, на повышение уровня развития скоростных качеств хоккеистов 13-14 лет. В результате тренировочных занятий по разработанной методике у юных хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы выявлена существенно более высокая интенсивность роста функциональных показателей. Предлагаемая методика тренировки способствует интенсивному росту скоростной подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет. Сравнительный анализ результатов свидетельствует, что юные спортсмены экспериментальной группы существенно превосходили хоккеистов, занимающихся в контрольной группе. Метод круговой тренировки дает более значительный прирост быстроты. В исследуемой группе спортсменов темп развития быстроты оказался выше, чем во второй группе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Внедрения разработанной нами методики можно включить в учебно-тренировочную программу по хоккею с шайбой. Фундамент скоростной тренировки можно закладывать уже в подростковом возрасте, при занятиях с хоккеистами 13-14 лет.
2. Упражнения для развития скоростных способностей должны проводиться в «свежем» состоянии занимающихся до первых признаков утомления (после которых предлагаемые задания уже будут направлены на развитие скоростной выносливости), т.е. обычно в начале занятия учебной тренировки. Необходимо сочетать упражнения, направленные на различные разновидности скоростных способностей, так как они часто не зависят друг от друга.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!