

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»  
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**МУЛЛАДЖАНОВ ИГОРЬ СЕРГГЕВИЧ**  
**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ**  
Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:  
к.б.н., доцент А.А.Мисбахов

КАЗАНЬ – 2023

## Актуальность исследования

Хоккей на траве требует хорошей физической подготовки спортсменов. Особое место среди нее является быстрота, поэтому ей должно уделяться большое внимание с первых занятий. Для того, чтобы не допускать технических и стратегических ошибок в игре, особенно в ее конце, спортсмен должен постоянно заботиться о повышении своей общей физической подготовленности, а особое внимание уделять развитию быстроты, поскольку именно данное физическое качество позволяет выдерживать нужную скорость до конца матча. По мнению Артемьева В. (2020 г.), анализ выступлений детско-юношеских команд по хоккею на траве показывает, что имеются проблемы в развитии быстроты у спортсменов с учетом их морфофункциональных особенностей. Современные методики не обеспечивают качественной подготовки спортивного резерва и значительно затрудняют процесс интегрирования российского хоккея на траве в европейское и мировое спортивное сообщество.

На основании вышеизложенного, и самих условий, предъявляемых этой высокоскоростной игрой, можно утверждать, что воспитание быстроты является актуальнейшей задачей тренеров и спортсменов в современном хоккее на траве.

**Объект исследования:** внеурочная деятельность у детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.

**Предмет исследования:** комплексы упражнений для развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения комплексов упражнений для развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработанные экспериментальные комплексы упражнений приведут к повышению показателей быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.



## Задачи исследования

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Обосновать и разработать комплексы упражнений для развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития быстроты детей 9-10 лет.



# Методы исследования

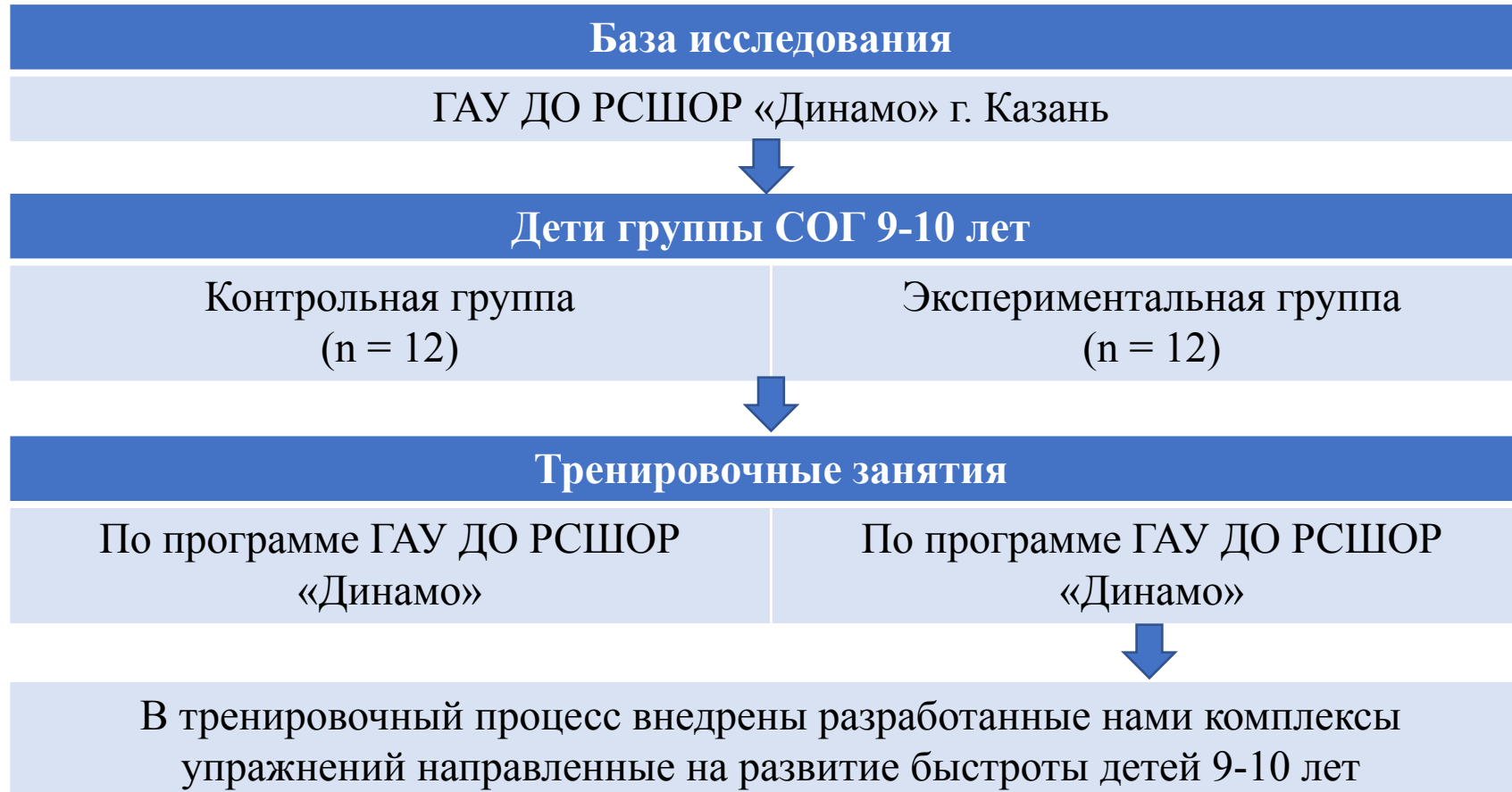
1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математическая статистика.

# Организация исследования



# Результаты исследования

Таблица 1- Исходные показатели уровня быстроты детей 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

№	Тесты	КГ (X±m)	ЭГ (X±m)	t расч	T крит
1	Бег на 30 м. (сек)	6,42±0,04	6,37±0,03	1,4	2,14
2	Бег на 10 м. с хода (сек)	3,61±0,02	3,72±0,01	1,1	
3	Обегание стоек на 25 м. (сек)	7,93±0,06	7,87±0,05	0,7	
4	Ведение мяча с обводкой стоек на 20 м. (сек)	8,54±0,04	8,61±0,06	0,8	

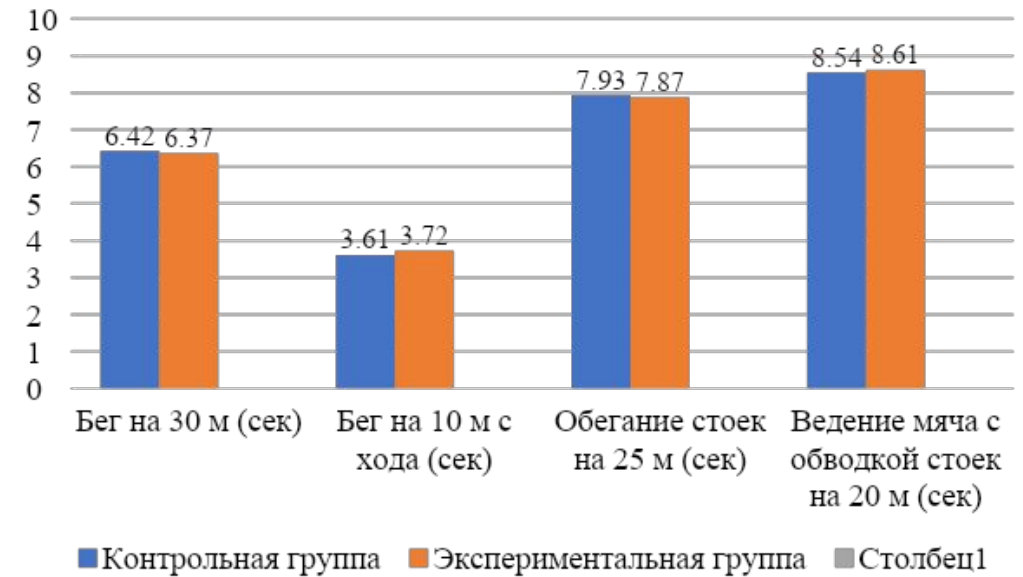


Рисунок 1 – Исходные показатели быстроты контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента



# Выводы

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе, в результате внедрения разработанных нами комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве показатели стали лучше, чем в контрольной группе.

Результаты экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента следующие:

- показатель в беге на 30 метров в экспериментальной группе увеличился на 13%, а в контрольной группе на 3%;
- показатель в беге на 10 метров с хода произошло значительное положительное изменения на 17% в экспериментальной группе, в контрольной группе этот показатель составляет 4%;
- показатель в обегании стоек на 25 метров в экспериментальной группе улучшился на 12%, в отличии от контрольной группы, где прирост составили 3%;
- показатель в ведении мяча с обводкой стоек на 20 метров улучшились на 15% в экспериментальной группе, в контрольной группе этот показатель составляет 2%;

Таким образом, благодаря внедренных нами комплексов упражнений в тренировочный процесс экспериментальной группы детей 9-10 лет группы СОГ средний прирост показателей быстроты в экспериментальной группе составил 13%, а в контрольной группе 3%, что доказывает нашу гипотезу исследования.

Спасибо за внимание!

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»  
КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**МУЛЛАДЖАНОВ ИГОРЬ СЕРГГЕВИЧ**  
**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ**  
Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:  
к.б.н., доцент А.А.Мисбахов

КАЗАНЬ – 2023