

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

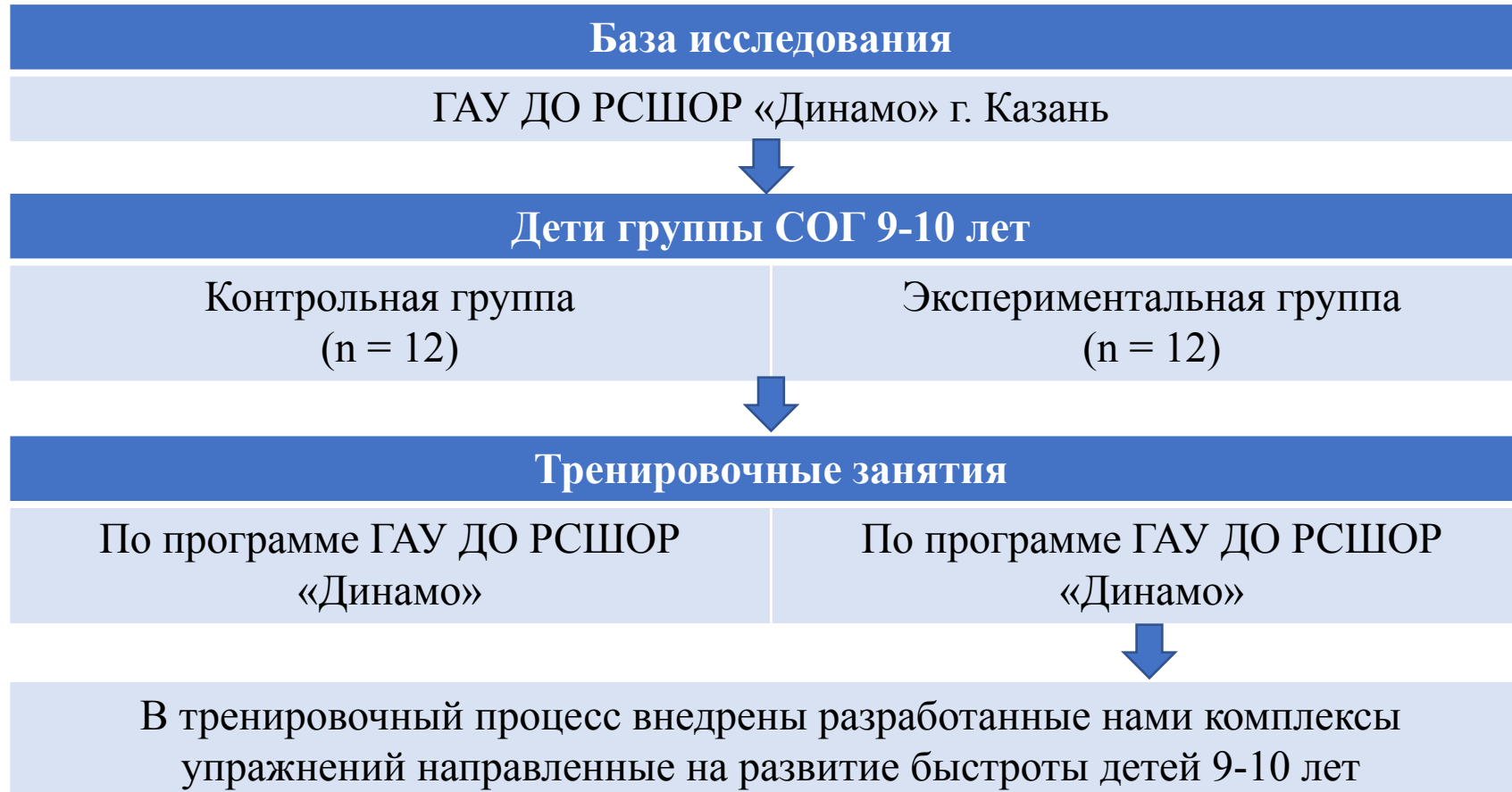
1. Анализ научно-методической литературы.

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	

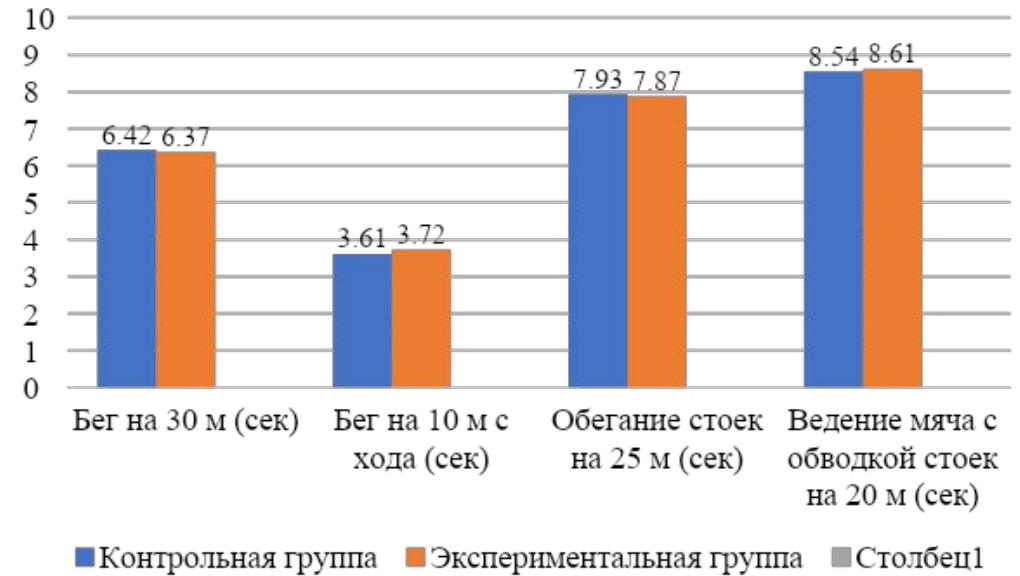


Рисунок 1 – Исходные показатели быстроты контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Таблица 2 – Распределение комплексов упражнений для развития
 быстроты детей 9-10 лет

Мезоциклы	ДНИ		Комплексы упражнений				
	МЦ		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1 МЗЦ	1		1		2		3
	2		2		3		1
	3		3		1		2
	4		1		2		3
2 МЗЦ	1		2		3		1
	2		3		1		2
	3		1		2		3
	4		2		3		1
3 МЗЦ	1		3		1		2
	2		1		2		3
	3		2		3		1
	4		3		1		2

Таблица 3 - Комплекс упражнений № 1 для развития быстроты детей 9-10 лет

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Понедельник				
1.	Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра.	20сек/30 сек/2	25 сек/30 сек/2	30 сек/1 мин /2
2.	Подскоки на месте с последующим рывком на 10-15 м.	25сек/30 сек/2	30сек/40сек/2	45сек/50 сек/2
3.	Прыжки через барьеры(20 см)с последующим рывком на 20 м.	1мин/30 сек/2	1,5мин/1 мин/2	2 мин/2мин /2
4.	Бег приставными шагами (правым/левым боком) по прямой на 20м.	1мин/30 сек/2	1,5мин/1 мин/2	2 мин/2 мин /2
5.	Прыжки через скамейку вперед лицом	15сек/30 сек/2	25сек/45сек/2	30сек/1 мин /2
Среда				
1	Прыжки с места в длину, с последующим ускорением на 10 м.	25сек/30 сек/2	30сек/1 мин/2	45сек/2мин /2
2	Прыжки на месте (вместе–раздельно) с последующим ускорением на 10 метров	25сек/30 сек/2	30сек/45сек/2	45 сек/1мин/2
3	Быстрый бег с выпрыгиванием вверх 15 м.	20сек/30 сек/2	25сек/1 мин/2	30сек/2мин /2
4	Бег с резкими остановками по сигналу тренера на 20 метров.	2мин/30 сек/2	2,5мин/1мин/2	3мин/1 мин /2
5	Бег на 15-20м, начиная движение с поворота на 360°.	1мин/30 сек/2	1,5мин/1мин/2	2мин/2мин /2

Комплекс упражнений № 1

Продолжение таблицы 3

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Пятница				
1.	Упражнения на координационной лесенке с последующим бегом на 15 метров: бег с высоким подниманием бедра, двигаясь лицом	30сек/30 сек/2	35сек/1 мин/2	40сек/1 мин/2
2.	бег с высоким подниманием бедра, двигаясь (правым/левым) боком	20сек/30 сек/2	25сек/1 мин/2	30сек/2 мин /2
3.	различные прыжки (с двух ног, на одной ноге, с разворотом на 90° и т.д.);	25сек/30 сек/2	30сек/1 мин/2	45сек/1,5 мин/2
4.	бег скрестным шагом	20сек/30 сек/2	25сек/1 мин/2	30сек/2 мин /2
5.	Прыжки как в классиках (ноги вместе-раздельно).	20сек/30 сек/2	25сек/1 мин/2	30сек/1 мин/2

Таблица 4 - Комплекс упражнений № 1 для развития быстроты детей 9-10 лет

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Понедельник				
1.	Бег на короткие дистанции (10-15м) из различных исходных положений: стоя, сидя, стоя спиной к финишу, сидя спиной к финишу, из упора лежа	20сек/30 сек/2	25 сек/30 сек/2	30 сек/1 мин /2
2.	Бег на 30 метров с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5мин/2мин /2
3.	"Челночный бег" 3x15 метров, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.	30сек/30 сек/2	45 сек/30 сек/2	1 мин/1 мин /2
4.	Бег на 15 метров с разворотом на 180°, бег спиной вперед 15 метров.	20сек/30 сек/2	30 сек/30 сек/2	30сек/1 мин /2
Среда				
1.	Бег 10 метром, далее выполняем ускорение на 5 метров	25сек/30 сек/2	30сек/1 мин/2	45сек/2мин /2
2.	Бег на 20м за партнером. Игроки располагаются по парам, расстояние между ними 2 м. По сигналу задача первого номера пробежать 5 м., далее обежать 5 сток на расстоянии 10 м и еще 5 м. по прямой долиниифиниша максимально быстро. Задача второго игрока коснуться первого до того, как он пересечет финиш.	25сек/30 сек/2	30сек/45сек/2	45 сек/1мин/2
3.	Бег на 20метров с максимальной скоростью со сменой направления в коридоре из стоек шириной 2 метров, а расстояние между коридоров в ширину и в длину 1,5 м , резко притормаживая у стойки.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2
4.	Бег с максимальной скоростью с «ходу»: 15 метров. Дети бегут легким бегом 5 метров, далее по сигналу тренера делают ускорение на 10 метров.	25сек/30 сек/2	30сек/45сек/2	45 сек/1мин/2

Продолжение таблицы 4

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Пятница (эстафеты)				
1.	Бег с двумя мячами. На линии старта берут 2 мяча в руки. По сигналу игрок бежит до конца конуса, оставляет мячи там и бежит обратно. Второй игрок бежит до конуса и забирает мячи и т.д.	20сек/30 сек/2	25 сек /30 сек/2	30 сек/1 мин /2
2.	Бег на 15 метров с обеганием 6 стоек.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /2
3.	3 прыжка в длину на двух ногах далее ускорение на 15 метров.	30сек/30 сек/2	45 сек/30 сек/2	1 мин/1 мин /2
4.	Обегание 5 стоек, далее по сигналу руки тренера выполняют ускорение (вправо/влево) на 5 м.	20сек/30 сек/2	30 сек/30 сек/2	30сек/1 мин /2
5.	Челночный бег 3x10 м. лицом вперед.	30сек/30 сек/2	45 сек/30 сек/2	1 мин/1 мин /2



Комплекс упражнений № 3

Таблица 5 - Комплекс упражнений № 1 для развития быстроты детей 9-10 лет

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Понедельник				
1.	Быстрое ведение мяча клюшкой по прямой на 10, 20 и 30 метров.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2
2.	Ведение мяча клюшкой, с резкой остановкой по сигналу и рывком на расстояние 20 метров.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2
3.	Ведение мяча клюшкой с обводкой конусов (расстояние в длину 1,5 метра в ширину на 3 метра, общая дистанция 20метров) обводя при этом конусы и так же с ведением бегут обратно, передают мяч следующему.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2мин /2
4.	«Гонка за лидером с мячом». Выполняется в парах с ведением мяча клюшкой по сигналу. Спортсмены стартуют с интервалом 3 метра по сигналу. Задача догнать партнера на дистанции 20метров.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2мин /2
Среда				
1.	На каждой лилии с отметкой 5 м, 10м, лежит мяч. Задача игрока добежать до линии с отметкой 5 м, забрать мяч и с ведением вернуть его на линию старта, затем сразу же бежит за мячом, который лежит на отметке 10 м, забирает его и с ведением мяча бежит до отметки 5м, оставляет там мяч и финиширует. Дозировка 2- 3 серии.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2
3.	Ведение мяча клюшкой 30 метров с максимальной скоростью со сменой направления в коридоре из стоек шириной 2 метров, резко притормаживая у стойки.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2мин /2
4.	Ведение мяча 5 метров по прямой, далее обводка 5 конусов на расстоянии 1 метра в длину, обратно ведение мяча по прямой.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2мин /2

Комплекс упражнений № 3

Продолжение таблицы 5

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
Пятница (эстафеты)				
1.	Встречная эстафета 2х30м с ведением мяча клюшкой.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /2
2.	Учащиеся каждой команды с ведением мяча клюшкой бегут к конусу, который стоит на расстоянии 10 м. Оббегают его и возвращаются с ведением мяча по прямой, передают мяч следующему.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /2
3.	Учащиеся каждой команды поочередно ведут мяч клюшкой, обводя при этом конусы, стоящие друг от друга на расстоянии 1 метра, дистанция 15 метров и так же с ведением бегут обратно, передают мяч следующему.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /2
4.	Стартовые забеги за мячом на 20 метров. Две команды в виде эстафеты. Задача овладеть мячом быстрее, чем партнер. Тренер неожиданно катит мяч вперед на расстояние от 5 до 10 метров, как только дети увидят мяч, сразу же начинают бежать. Их задача быстрее овладеть мячом и с ведением вести мяч до линии финиша. Каждый последующий раз тренер увеличивает скорость мяча.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2 мин /2
5.	Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с ведением мяча влево (вправо) на расстояние 5 метров, далее по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед на 5 метров.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2 мин /2

Результаты исследования

Таблица 6 - Итоговые показатели уровня быстроты детей 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

№	Тесты	КГ (X±m)	ЭГ (X±m)	t расч	T крит
1	Бег на 30 м. (сек)	6,21±0,04	5,61±0,03	12,7	2,14
2	Бег на 10 м. с хода (сек)	3,44±0,02	3,02±0,01	2,5	
3	Обегание стоек на 25 м. (сек)	7,66±0,06	6,99±0,05	2,8	
4	Ведение мяча с обводкой стоек на 20 м. (сек)	8,32±0,04	7,62±0,06	2,4	

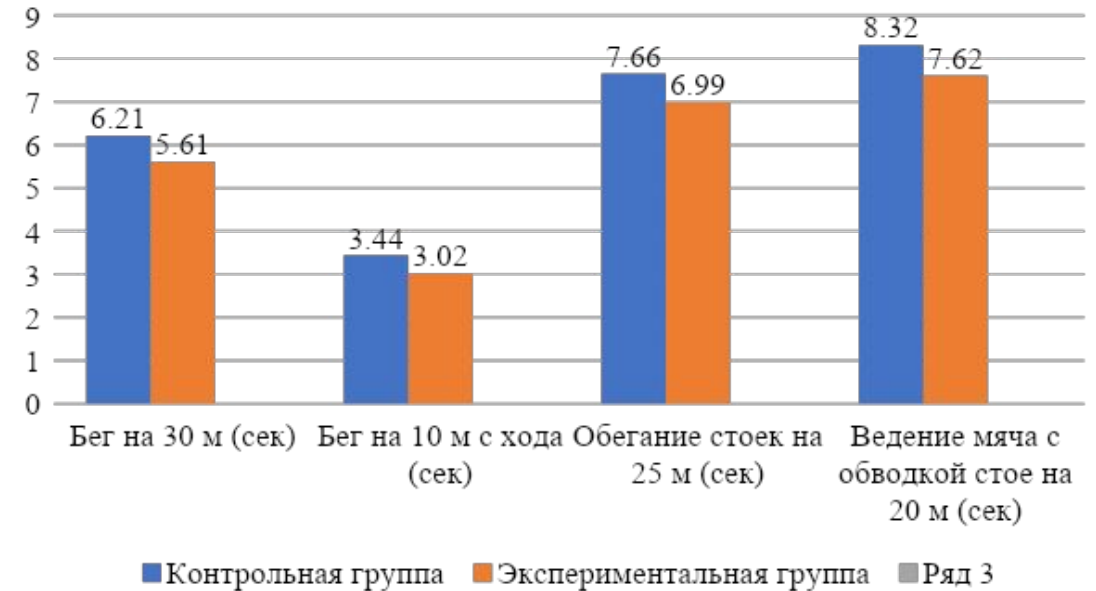


Рисунок 2 – Итоговые показатели быстроты контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Результаты исследования

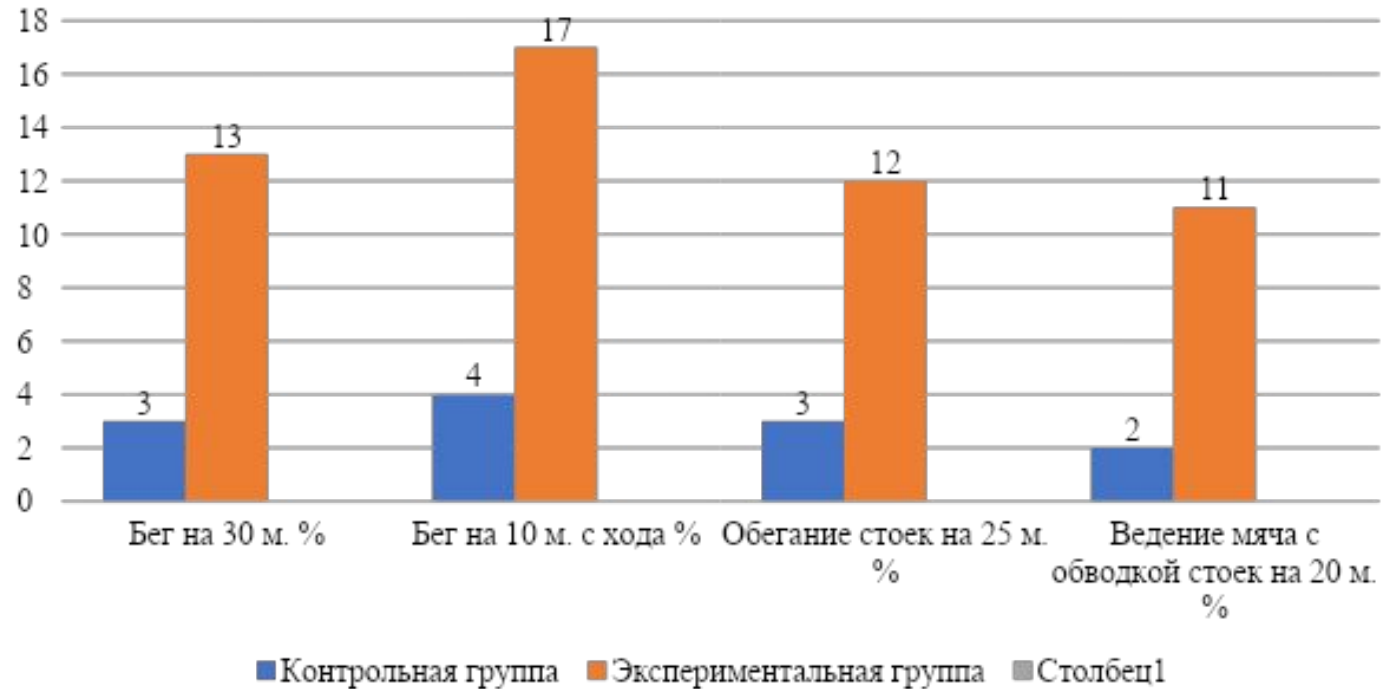


Рисунок 3 - Прирост показателей быстроты детей 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп

Выводы

1. Проанализировав научно-методическую литературу выявлены основные составляющие быстроты, также определены факторы, от которых зависит результат развития этого качества. Были изучены средства и методы по развитию быстроты для детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве. Был определен наиболее благоприятный возраст развития быстроты. Современный уровень развития хоккея на траве предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, одной из основных сторон которой являются быстрота.

2. Разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве. При выполнении упражнений на развитие быстроты важно стремиться выполнять все действия с максимальной скоростью в каждой попытке. Тем не менее необходимо уметь правильно распределять время отдыха между повторениями, чтобы полностью восстановиться. Упражнения должны быть краткосрочными, чтобы спортсмены выполняли интенсивные двигательные действия в короткий промежуток времени. Для развития быстроты эффективно использовать подвижные и спортивные игры, основанные на соревновательных методах. Соревновательные игры развивают быстроту реакции и двигательные навыки. Также важным аспектом тренировки быстроты являются упражнения скоростно-силового характера, которые направлены на развитие мощности мышц и умение быстро выполнять движения с высокой интенсивностью таких, как прыжки высоту, бег с мгновенной остановкой и изменениями направления и скорости движения, старты из различных исходных положений и т.п.

Отличием разработанных комплексов упражнений развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве, применяемой в экспериментальной группе, был режим выполнения упражнений, который регулировался параметрами нагрузки и отдыха.

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