



**ПГУ
ФК
СИТ**

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И ХОККЕЯ

Выпускник : Перминов Руслан Андреевич гр.91114

Научный руководитель : к.п.н., доцент Корзун Дмитрий Леонидович

Казань, 2023

Актуальность исследования

1. Развитие гибкости имеет особое значение для развития двигательных качеств и физического состояния хоккеистов.
2. Недостаточная подвижность в суставах может привести к травмам мышц и связок
3. Хорошо развитая гибкость у хоккеистов позволяет восстанавливать оптимальную амплитуду движений при временной потере работоспособности или получении травмы.





Цель исследования

- разработать и экспериментально проверить средства и методы развития гибкости хоккеистов 9-10 лет.

Объект исследования

- общая физическая подготовка хоккеистов 9-10 лет.

Предмет исследования

- развитие гибкости хоккеистов 9-10 лет.



Гипотеза исследования

- **Предполагаем, что применение разработанных нами комплексов упражнений для развития гибкости, позволит улучшить показатели хоккеистов 9-10 лет.**



Задачи исследования

1

Провести анализ научно-методической литературы.

2

Определить исходные показатели развития гибкости хоккеистов 9-10 лет.

3

Разработать и экспериментально доказать эффективность комплексов упражнений для развития гибкости хоккеистов 9-10 лет



Методы исследования

1 Анализ научно-методической литературы

2 Педагогический эксперимент

3 Педагогическое тестирование

4 Математическая статистика



Организация исследования

Исследование проводилось на спортивной базе *СШ «Смена»* города Казани. К исследованию было привлечено *20 хоккеистов 9-10 лет*, занимающиеся в СШ. Они были определены в *экспериментальную и контрольную группу по 10 человек*. Группы были распределены методом случайной выборки.

Экспериментальная и контрольная группы занимались по типовой программе СШ, но на тренировочных занятиях, экспериментальная группа выполняла специально разработанные комплексы упражнений, для развития гибкости, во второй день микроцикла, в течение 6 месяцев.



Этапы исследования

Исследование проводилось в 3 этапа

- На первом этапе (декабрь-январь) производилось изучение специальной литературы по проблеме развития гибкости хоккеистов 9-10 лет. Мы определили актуальность, цели, задачи исследования. Определили хоккеистов в экспериментальную и контрольную группы с целью проведения оценочных тестов для определения показателей развития гибкости хоккеистов 9-10 лет
- На втором этапе (февраль-март) проводился педагогический эксперимент, разработка комплексов упражнений для развития гибкости хоккеистов, внедрение в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений.
- На третьем этапе (апрель-май) было проведено повторное тестирование показателей гибкости в экспериментальной и контрольной группах. Подведение итогов, внесение корректировок в разработанные комплексы, оформление ВКР.



Этапы исследования

1 Этап

- На первом этапе (декабрь-январь) производилось изучение специальной литературы по проблеме развития гибкости хоккеистов 9-10 лет. Мы определили актуальность, цели, задачи исследования. Определили хоккеистов в экспериментальную и контрольную группы с целью проведения оценочных тестов для определения показателей развития гибкости хоккеистов 9-10 лет

2 Этап

- На втором этапе (февраль-март) проводился педагогический эксперимент, разработка комплексов упражнений для развития гибкости хоккеистов, внедрение в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений.

3 Этап

- На третьем этапе (апрель-май) было проведено повторное тестирование показателей гибкости в экспериментальной и контрольной группах. Подведение итогов, внесение корректировок в разработанные комплексы, оформление ВКР.



В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

- наклон туловища вперед и ноги врозь;
- «Гимнастический мостик».
- «Шпагат» - разведение ног вперед назад с опорой на руки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходные показатели развития гибкости хоккеистов 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп



Комплекс упражнений для плечевых суставов № 1

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1	Из положения стоя руки вдоль туловища, одну руку заносим за голову вторую кладем ей на локоть. Начинаем плавно давить на локоть, стараясь достать до лопатки.	10-15 повторений и смена рук	Движение плавное без рывков (покачивание)
2	Из положения стоя руки вдоль туловища, одну руку ставим перед грудью параллельно полу вторую кладем ей на локоть. С помощью ее пытаемся дотянуться локтем до противоположного плеча.	10-15 повторений и смена рук	Движение плавное без рывков
3	Из положения стоя руки вдоль туловища, одну руку заносим за спину, второй беремся за локоть. Выполняем тянущие движения в противоположную сторону.	10-15 повторений и смена рук	Движение плавное без рывков
4	Выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку (клюшку), выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками.	10-15 повторений	Движение плавное без рывков



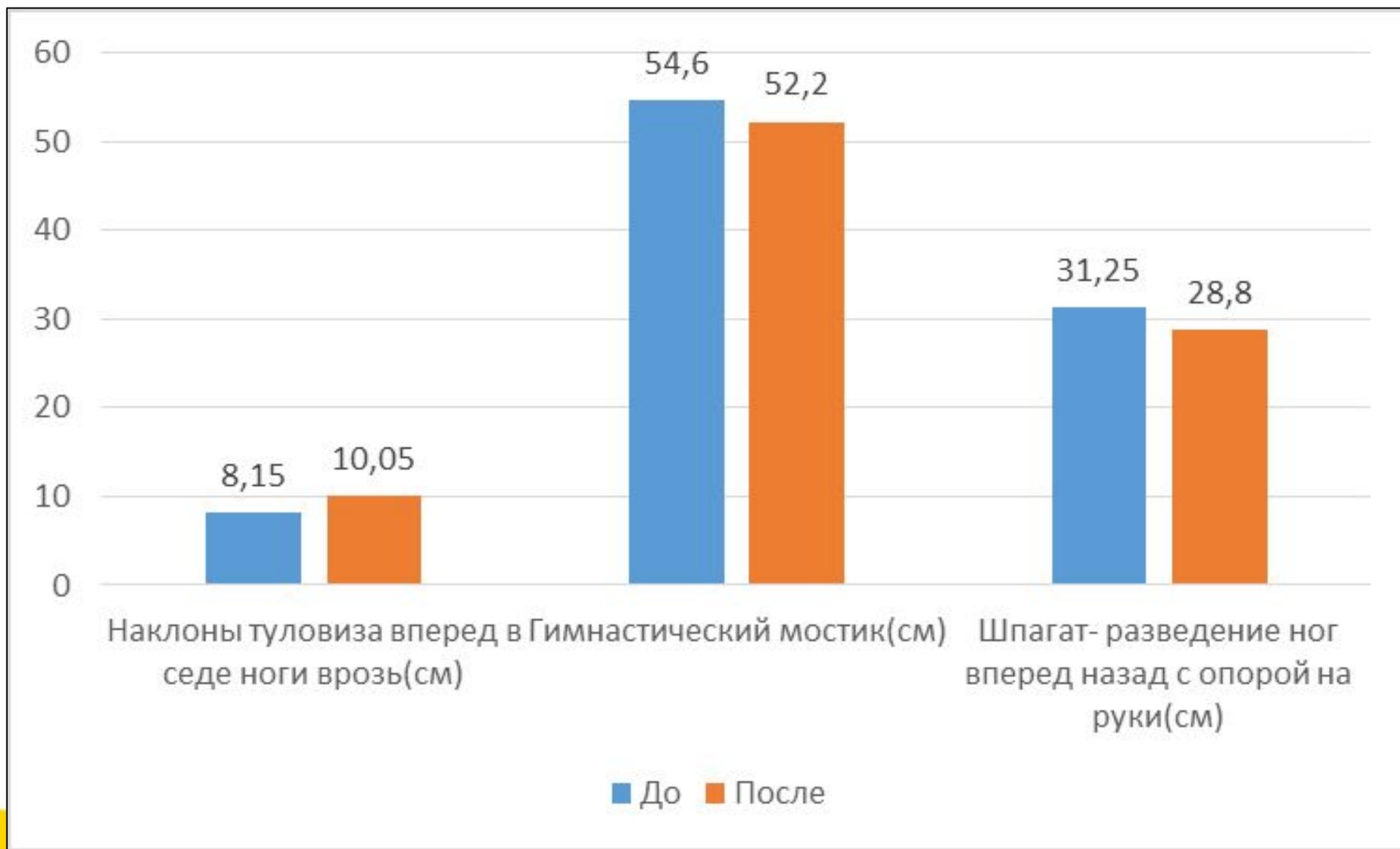
Комплекс упражнений для позвоночного столба № 2

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1	Основная стойка, ноги врозь: выполняем наклоны поочередно к правой ноге, вперед, к левой ноге, прогиб назад.	10-15 повторений	Движение интенсивное с фиксацией в нижней точке
2	Основная стойка, ноги врозь: выполняем наклоны в сторону. Комплекс упражнений для тазобедренных суставов № 3	10-15 повторений на каждую сторону	Движение плавное с фиксацией в конечной точке
3	Из положения сидя, одна нога отведена в сторону и согнута в колене: наклоны вперед к прямой ноге, перед собой и к согнутой ноге.	10-15 повторений и смена ног	Движение интенсивное
4	Основная стойка: сидя на коленях, таз на пятках делаем прогиб назад до касания головы поверхности.	10-30 счетов	Движение плавное с фиксацией в конечной точке
5	«Мост» из положения, лежа на спине.	10-30 счетов	Движение плавное с фиксацией в конечной точке

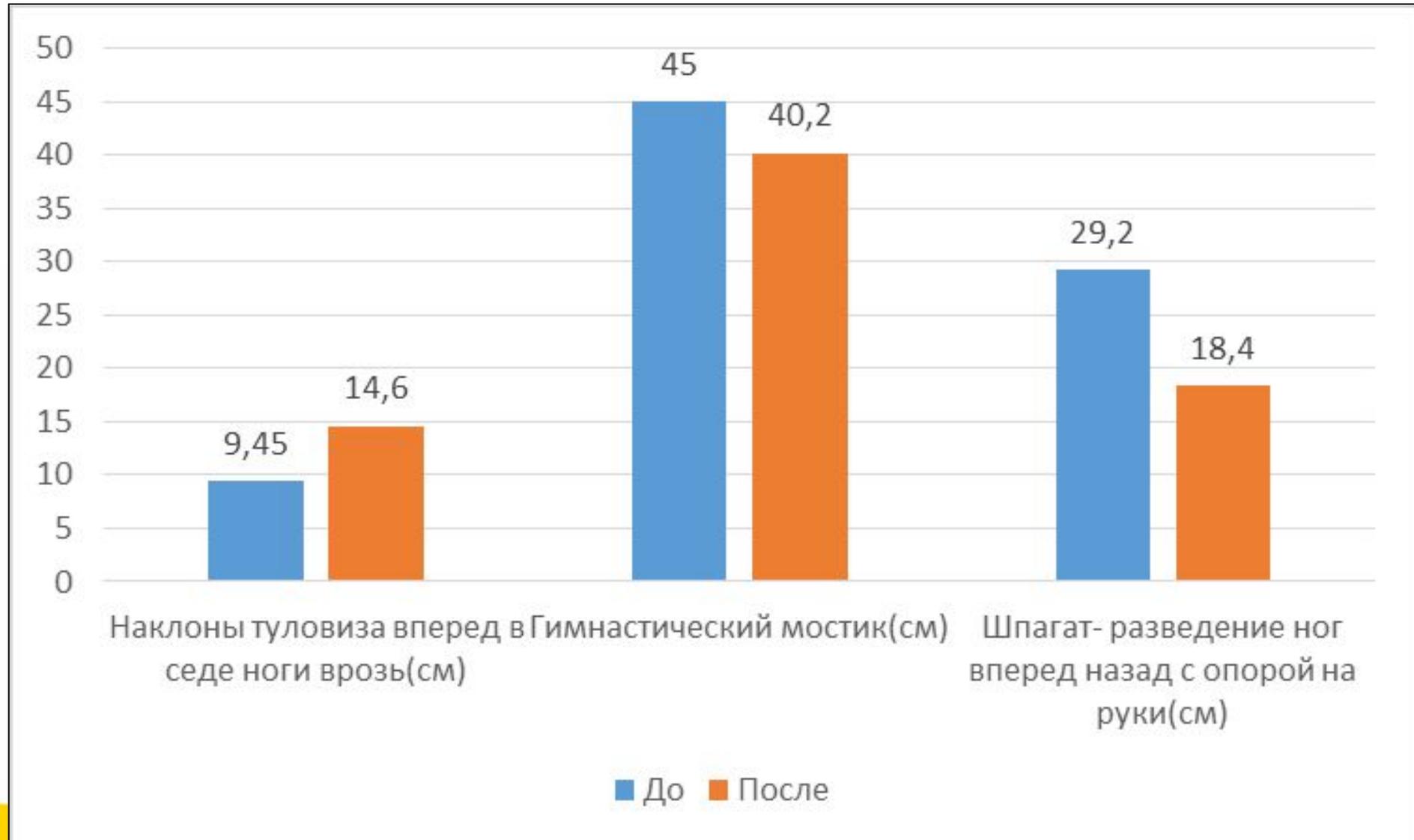
Комплекс упражнений для тазобедренных суставов № 3

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1	Основная стойка: ноги на ширине плеч. Выполняем махи одной ногой поочередно вперед, назад, в сторону.	10-15 повторений на каждую ногу	Движение выполняется интенсивное.
2	Основная стойка: ноги шире плеч, под углом 45 градусов. Выполняем приседания	10-15 повторений	Движение плавное с фиксацией в конечной точке
3	Основная стойка: ноги на ширине плеч. Выполняем поочередно выпады в перед.	10-15 повторений на каждую ногу	Движение интенсивное
4	Основная стойка: ноги на ширине плеч. Выполняем поочередно выпады в стороны.	10-15 повторений на каждую ногу	Движение интенсивное
5	Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза: одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.	10-30 счетов	Движение плавное с фиксацией в конечной точке

Конечные показатели развития гибкости хоккеистов 9-10 лет контрольной группы



Конечные показатели развития гибкости хоккеистов 9-10 лет экспериментальной группы



Вывод

1. Проведенный анализ учебной и научной литературы по изучаемой теме показал, что существует возрастная предрасположенность хоккеистов 9-10 лет к воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей.

Гибкость хоккеистов зависит от психического состояния, возраста, пола, суточной периодики, а также разминки, массажа, температуры тела и среды. Гибкость может развиваться в любом возрасте. Для того чтобы она развивалась и сохранялась, нужны регулярные тренировки и специальные упражнения (активные, пассивные, динамические, статические, смешанные статодинамические). Важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений и правильную дозировку нагрузок.

Развитие гибкости хоккеиста 9-10 лет имеет особое значение для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости) и гармоничного физического развития.

2. Исходные показатели развития гибкости были получены путем сравнения начальных данных с критериями оценок уровня развития гибкости. Выявлено, что у большинства хоккеистов 9-10 лет, контрольной и экспериментальной групп, результаты соответствуют низкому или среднему уровню развития гибкости. Результаты сравнения по t- критерию Стьюдента не достоверные.

Сравнение средних показателей гибкости контрольной и экспериментальной групп указывает на отсутствие достоверных различий между ними по всем трём контрольным тестам. Это означает, что группы были подобраны с одинаковым уровнем развития гибкости. На что указывают результаты тестов: контрольной группы, Наклон туловища вперед в седе ноги врозь $8,15 \pm 1,61$; «Гимнастический мостик» $54,6 \pm 2,05$; «Шпагат» - разведение ног вперед назад с опорой на руки $31,25 \pm 4,83$, экспериментальной группы Наклон туловища вперед в седе ноги врозь $9,45 \pm 2,15$; «Гимнастический мостик» $52,9 \pm 3,08$; «Шпагат» - разведение ног вперед назад с опорой на руки $29,2 \pm 3,49$.



3. Для хоккеистов 9-10 лет нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений направленные на развитие гибкости:

1) Комплекс упражнений для плечевых суставов

2) Комплекс упражнений для позвоночного столба

3) Комплекс упражнений для тазобедренных суставов

В результате исследования и в экспериментальной и контрольной группе наблюдается положительный прирост показателей развития гибкости. По тесту 1 «Наклон вперед в седе» в контрольной группе гибкость улучшилась с $8,15 \pm 1,61$ см до $10,05 \pm 2,08$ см. В экспериментальной группе – с $9,45 \pm 2,15$ см до $14,6 \pm 2,36$ см (20 – высокий уровень развития гибкости).

По тесту 2 «Мост» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с $53,95 \pm 2,35$ см до $52,2 \pm 4,02$ см; в контрольной группе гибкость улучшилась с $48,45 \pm 1,52$ см до $40,2 \pm 4,2$ см.

По тесту 3 «Шпагат» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с $31,25 \pm 2,45$ см до $28,8 \pm 2,48$ см. В контрольной группе средний показатель тоже улучшился с $27,7 \pm 3,44$ до $18,4 \pm 6,94$ см.



**ПГУ
ФК
СИТ**

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

***БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!***



**ПГУ
ФК
СИТ**

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
Кафедра теории и методик футбола и хоккея

Выпускник : Перминов Руслан Андреевич гр.91114

Научный руководитель : к.п.н., доцент Корзун Дмитрий Леонидович

Казань, 2023