

Министерство спорта РФ
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

Институт заочного образования
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Выпускная квалификационная работа

**«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ»**

Мулладжанов И.С., студент 9411 гр.
Научный руководитель – Мисбахов А.А., к.б.н., доцент

КАЗАНЬ – 2024



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.А. (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: физическая подготовка у детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.

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

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

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанные экспериментальные комплексы упражнений, включающие в свое содержание упражнения с двигательной реакцией, с изменением направления, с ведением мяча клюшкой, будут более эффективны для развития быстроты у детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.



Задачи исследования

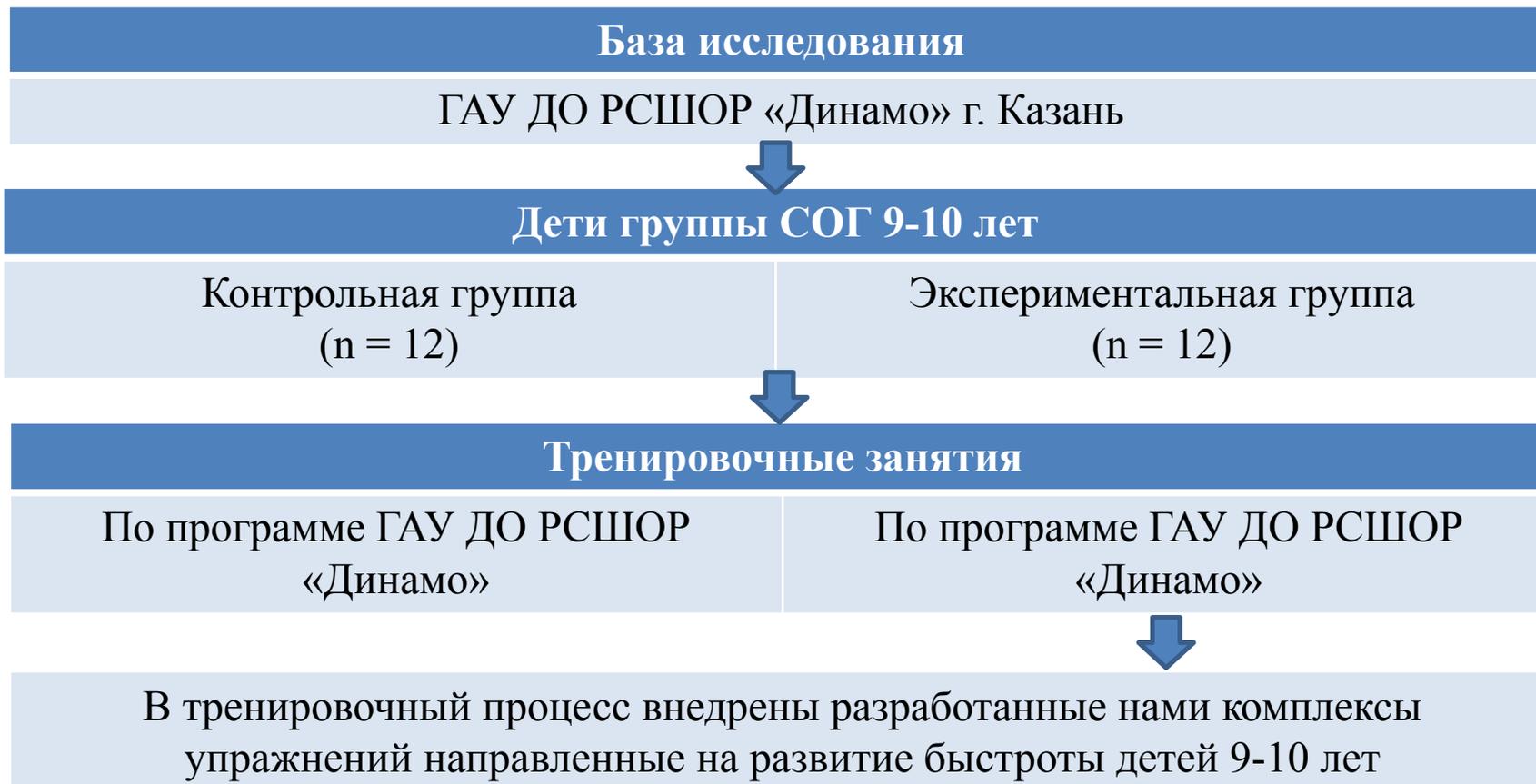
1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и внедрить комплексы упражнений для развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития быстроты детей 9-10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



Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Организация исследования



Организация исследования

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2022 г.) проводился анализ научно - методической литературы, в процессе которого изучались источники, посвященные проблеме развития быстроты детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве и принципам построения тренировочного процесса, его содержанию и структуре. Были выявлены цель, объект, предмет, был выполнен анализ методов спортивной подготовки, как эффективно использовать их в работе с юными спортсменами, для достижения максимального развития быстроты.

На втором этапе (ноябрь 2022 г. - сентябрь 2023 г.) мы выявили исходные данные быстроты у детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве. Далее мы разработали комплексы упражнений для развития быстроты у детей 9-10 лет, занимающихся хоккеем на траве. Так же был проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанных нами комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты у детей 9-10 лет.

На третьем этапе (октябрь 2023 г.) проводилось повторное тестирование, анализ и обобщение результатов эксперимента, математическая обработка и интерпретация полученных данных, а также формулирование выводов, подготовка практических рекомендаций, осуществлялось окончательное оформление текста ВКР в соответствии с требованиями ГОСТ.

Результаты исследования

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

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

Таблица 2 - Комплекс упражнений № 1 для развития быстроты двигательной реакции

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
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 в максимально быстром темпе.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2 мин /2
3.	Бег с резкими остановками по сигналу тренера на 20 метров.	25сек/30 сек/2	30сек/40 сек/2	45 сек/50 сек/2
4.	Бег с максимальной скоростью на 15 метров с 10-ти метрового разбега.	30сек/30 сек/2	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин /2
5.	Выпрыгивание вверх далее по сигналу ускорение на 15 метров.	25сек/30 сек/2	30сек/40 сек/2	45 сек/50 сек/2
6.	Бег спиной вперед 10 метров, далее ускорение на 20 метров	30сек/30 сек/2	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин /2

Таблица 3 - Комплекс упражнений № 2 для развития быстроты с изменением направления

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
1.	Бег на 15 метров с обеганием 6 стоек.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1мин/2 мин /2
2.	Бег на 20 метров 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/2 мин /2
3.	Обегание 5 стоек, далее по сигналу руки тренера	20сек/30 сек/2	30 сек/30 сек/2	30сек/1 мин /2
4.	Бег на 10 метров, далее обегание 6 стоек.	20сек/30 сек/2	30 сек/30 сек/2	30сек/1 мин /2
5.	Обегание 5 стоек змейкой, далее обегание 5 коридоров с максимальной скоростью со сменой направления в коридоре из стоек.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1мин/2 мин /2
1.	Бег на 15 метров с обеганием 6 стоек.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1мин/2 мин /2

Таблица 4 - Комплекс упражнений № 3 для развития быстроты с ведением мяча клюшкой

№	Упражнения	Дозировка (работа/отдых/подходов)		
		1 МЗЦ	2 МЗЦ	3 МЗЦ
1.	Быстрое ведение мяча клюшкой по прямой на 10, 20 и 30 метров.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /2
2.	Ведение мяча клюшкой с обводкой конусов (расстояние в длину 1,5 метра в ширину на 3 метра, общая дистанция 20 метров) 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/2 мин /2
3.	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.	30сек/30 сек/2	45сек/1 мин/2	1 мин/2 мин /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 20 метров.	45сек/30 сек/2	1 мин/1 мин/2	1,5 мин/2 мин /2
5.	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/2 мин /2
6.	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/2 мин /2

Результаты исследования

Таблица 5 - Итоговые показатели уровня быстроты детей 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

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

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе развития быстроты необходимо применять различные методы. Скоростные качества генетически обусловлены, трудно поддаются воспитанию, наибольший их темп прироста наблюдается в детском возрасте. Дети в возрасте 9-10 лет характеризуются примерно равномерным развитием опорно-двигательной системы, но скорость роста отдельных физических характеристик может различаться. В данном возрасте суставы у детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат гибкий, скелет составляет большое количество хрящевой ткани. Мышцы детей 9-10 лет - это тонкие волокна, содержащие лишь небольшое количество белка и жира. При этом большие мышцы конечностей более развиты, чем мелкие.

В более зрелом возрасте темп прироста быстроты значительно снижается и дальнейшее увеличение быстроты в специфических движениях осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств.

Специфические закономерности развития быстроты обязывают тщательно сочетать средства и методы. Чтобы избежать возникновения, так называемого «скоростного барьера» в методике воспитания быстроты у хоккеистов на траве 9-10 лет нужно оптимально сочетать методы и включать в тренировку стандартные и варьируемые формы упражнений.

2. Нами были разработаны и внедрены три комплекса упражнений, направленные на развитие быстроты у 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. Упражнения должны быть краткосрочными, чтобы спортсмены выполняли интенсивные двигательные действия в короткий промежуток времени. Для развития быстроты эффективно использовать бег с ускорением, со сменой направления, а так же с ведением мяча клюшкой. 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 у 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% и $P \leq 0,05$, а в контрольной группе на 3% и $P \geq 0,05$;

- показатель в беге на 10 метров с хода произошло значительное положительное изменения на 17% и $P \leq 0,05$ в экспериментальной группе, в контрольной группе этот показатель составляет 4% и $P \geq 0,05$;

- показатель в обегании стоек на 25 метров в экспериментальной группе улучшился на 12% и $P \leq 0,05$ в отличии от контрольной группы, где прирост составили 3% и $P \geq 0,05$;

- показатель в ведении мяча с обводкой стоек на 20 метров улучшились на 15% и $P \leq 0,05$ в экспериментальной группе, в контрольной группе этот показатель составляет 2% и $P \geq 0,05$;

Таким образом, благодаря внедренным нами комплексам упражнений в тренировочный процесс экспериментальной группы у детей 9-10 лет, прирост показателей быстроты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе, что доказывает нашу гипотезу исследования.



Спасибо за внимание!

Министерство спорта РФ
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

Институт заочного образования
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Выпускная квалификационная работа

**«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ»**

Мулладжанов И.С., студент 9411 гр.
Научный руководитель – Мисбахов А.А., к.б.н., доцент

КАЗАНЬ – 2024

