

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепекин В.А.

«_____» _____ 2016 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Складниченко Н.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Барков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____

Иванов В.Г.

Заслуженный работник физической
культуры Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Педагогические аспекты использования подвижных игр в физическом воспитании подростков.....	6
1.2. Особенности использования игрового метода в физической подготовке в ДЮСШ.....	12
1.3. Особенности двигательной подготовки юных хоккеистов.....	17
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Задачи исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	30
2.3. Организация исследования.....	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	35
3.1. Уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста, специализирующихся в хоккее с шайбой	35
3.2. Эффективность использования игрового метода на учебно-тренировочных занятиях по общей физической подготовке В ДЮСШ	35
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Государственная политика руководства России направлена на реализацию первоочередных задач по изменению образа жизни людей, формированию приоритетного отношения к проблеме здоровья, ориентированного на минимизацию факторов, негативно на него влияющих. Из комплекса мер, направленных на охрану здоровья населения, в качестве одного из основных направлений, предусматривается создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Улучшение здоровья детского населения напрямую связано с поиском средств физического воспитания, отвечающим психофизическим особенностям детей (А.А. Бишаева, 2014).

Как утверждают многие специалисты (В.К. Бальсевич, 2006, М.В. Антропова, 2008) нынешняя система физического воспитания в общеобразовательных школах не способствует формированию потребности в различных занятиях физической культурой, она не стала одним из факторов улучшения здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения.

Хоккей - популярный вид спорта. Исследования в области хоккея проводятся регулярно. И на сегодняшний день имеется большое количество научных работ, раскрывающих особенности подготовки хоккеистов, но в своем большинстве они касаются подготовки высококвалифицированных спортсменов (А.Ю. Букатин, 2010).

На учебно-тренировочном этапе проходят подготовку юные хоккеисты 12-15 лет, в этот период основные задачи сосредоточены в направлении расширения уровня физических и функциональных возможностей, повышения уровня технического мастерства юных спортсменов.

Об эффективности учебно-тренировочных занятий игровой направленности изложено в работах О.С. Сиротина (2015). Игровая деятельность рассматривается как наиболее естественная природосообразная деятельность подростков, с помощью которой ребенок познает мир путем активной реализации и присвоения структуры, норм, отношений, правил на всех уровнях человеческого познания: образовательном, культурном, личностном, социальном (Н.И. Пономарев, 2002).

В этой связи, предпринятое исследование, направленное на выявление эффективности использования игрового метода, как наиболее действенного метода физического воспитания, которое в единстве с другими (организационными, экономическими) мерами способствовало бы углублению физической культуры в стране и формированию нового гармонически развитого человека.

Объект исследования – общая физическая подготовка юных хоккеистов в ДЮСШ.

Предмет исследования – методика использования игрового метода в общей физической подготовке хоккеистов 14-15 лет.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты расширяют и дополняют знания о построении учебно-тренировочного процесса спортивной тренировки на различных этапах подготовки в детско-юношеских спортивных школах.

Разработанный комплекс подвижных игр может быть использован преподавателями физической культуры при планировании учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие двигательных способностей детей 14-15 лет на занятиях физической культуры в СОШ и ДЮСШ.

Цель работы – выявить эффективность применения игрового метода в системе общей физической подготовки хоккеистов (14-15 лет).

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение подвижных и спортивных игр на учебно-тренировочных занятиях по общей физической

подготовке в ДЮСШ позволит улучшить показатели физической подготовленности, способствовать физическому развитию хоккеистов среднего школьного возраста, а также повысить моторную плотность и эмоциональность тренировочного занятия.