

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепекин В.А.

«____» _____ 2016 г.

ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ХОККЕИСТОВ-ВРАТОРЕЙ 14-15 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Вицкопов Д.С.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Барков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Бочаров В.М.

директор МБОУ ДОД ДЮСШ
№4 г.Смоленск, Заслуженный
работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1.Характеристика физической подготовки хоккеистов.	5
1.2.Методика воспитания физических качеств в хоккее	8
1.3.Анатомо-физиологические и педагогические аспекты физического воспитания детей среднего школьного возраста	13
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИИ	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	25
3.1. Годовая динамика уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста, учащихся общеобразовательной школы.....	25
3.2. Динамика уровня двигательной подготовленности хоккеистов вратарей 14-15 лет в годичном цикле тренировки.....	29
3.3. Сравнительный анализ физической подготовленности хоккеистов-вратарей 14-15 лет и учащихся общеобразовательной школы среднего школьного возраста.....	33
ВЫВОДЫ.....	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
ЛИТЕРАТУРА.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Хоккей относительно сложный вид спорта, в котором хоккеисту приходится выполнять координационно-сложные, технико-тактические действия, связанные с владением коньками, клюшкой и шайбой в высоком темпе, на ограниченном пространстве при постоянном, жестком контактном противоборстве игроков противника. Успешное выступление хоккейной команды определяется высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, в которой взаимосвязано, в органическом единстве, интегрированы отдельные виды подготовленности (физической, технической, тактической, психической и интеллектуальной) (В.П. Быстров, 2000).

По единодушному мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея - вратарь является стержневой основой хоккейной команды (Г.Г. Удилов, 2002). От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды (В.П. Савин, 2003). Подтверждением этого являются победы хоккеистов СССР, когда в ворота сборной стоял выдающийся вратарь Владислав Третьяк, а также победы сборной России на чемпионатах мира 2008 и 2009 гг., в которых значительную роль играли вратари.

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени мало изучен (Н.Г. Пучков, 2006). Ряд методических положений недостаточно обоснован.

Вместе с тем в имеющихся литературных источниках не в полной мере отражены вопросы специфики построения тренировочного процесса вратарей на отдельных этапах годичного цикла. К тому же в практике хоккея вратари 70-75 % времени тренируются преимущественно в составе команды и во многом выполняют ту же работу (по направленности и содержанию),

что и полевые игроки. Это значительно снижает объем специфической деятельности вратарей, негативно отражается на процессе их подготовки и свидетельствует об имеющихся резервах оптимизации процесса подготовки вратарей (Ю.В. Никонов, 2003).

Таким образом, анализ данных исследовательских работ, полученных преимущественно на результатах обследований полевых игроков, свидетельствуют о большой значимости их физической подготовки. Это в большой степени также относится и к подготовке хоккейного вратаря.

Вместе с тем, анализ литературных источников показал, что большинство учебных пособий по хоккею ориентированы преимущественно на подготовку полевого игрока и в недостаточной мере раскрывают специфику подготовки вратаря.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что уровень развития двигательных способностей у хоккеистов-вратарей выше и имеет положительную динамику, чем у их сверстников, посещающих уроки физической культуры и внутришкольные секции по различным видам спорта.

Цель исследования: выявить и сравнить динамику уровня двигательной подготовленности хоккеистов-вратарей 14-15 лет и учащихся общеобразовательной школы среднего школьного возраста.

Объект исследования: процесс физической подготовки хоккеистов-вратарей.

Предмет исследования: динамика уровня физической подготовленности хоккеистов 14-15 лет в годичном цикле тренировки.

Практическая значимость полученных результатов обусловлена возможностями их использования для подготовки вратарей разной квалификации, повышения эффективности педагогического контроля за их подготовленностью.