

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО 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.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКУЮ И ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Шибаев А.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Барков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Бочаров В.М.

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

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ----- | 3 |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА----- | 5 |
| 1.1. Здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей школьного возраста----- | 5 |
| 1.2. Морфофункциональные особенности школьников – подростков----- | 12 |
| 1.3. Спортивно-техническая подготовка юных хоккеистов----- | 20 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ----- | 25 |
| 2.1. Задачи исследования----- | 25 |
| 2.2. Методы исследования----- | 25 |
| 2.3. Организация исследования----- | 28 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ----- | 29 |
| 3.1. Контрольные – педагогические нормативы, характеризующие уровень подготовленности юных хоккеистов----- | 29 |
| 3.2. Динамика физического развития юных хоккеистов----- | 31 |
| 3.3. Показатели специальной подготовки юных хоккеистов----- | 38 |
| ВЫВОДЫ----- | 40 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ----- | 41 |
| ЛИТЕРАТУРА ----- | 42 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ----- | 49 |

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей - типичная коллективная игра - представляет собой определенную форму спортивной борьбы в рамках действующих правил, в которой обе соперничающие команды стремятся решить две основные задачи: отобрать шайбу и забросить ее в ворота соперника; не допустить, чтобы отобрал шайбу и забил гол соперник. Значение хоккея с шайбой трудно переоценить и поэтому в системе физического воспитания он занимает видное место, так как является общеплюбимым видом спорта во многих странах. Хоккей с шайбой является увлекательным, доступным и эффективным средством физического развития.

Высокий уровень современных спортивных достижений, напряженность в борьбе за победу во многих видах спорта предъявляет высокие требования к тренировочному процессу, а также, непосредственно к предсоревновательной подготовке спортсмена. Российская школа хоккея занимает передовые позиции на мировой арене. Вместе с тем в последнее время наши основные зарубежные соперники значительно повысили качество подготовки хоккеистов и хоккейных резервов, что неизбежно в дальнейшем приведет к еще большему обострению борьбы на мировой хоккейной арене.

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных, методов тренировки и восстановления, рационального комплексного планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы. Высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет первостепенное значение в воспитании и формировании хоккеистов

высокой квалификации. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста. Систематические занятия хоккеем способствуют воспитанию мужественных, смелых, волевых людей, укрепляют здоровье занимающихся.

Из ряда спортивных литературных источников мы отмечаем, что необходима усиленная работа по подготовке спортивных резервов в ряде видов спорта, в том числе и в хоккее. Основным звеном в этой работе являются ДЮСШ, школы-интернаты спортивного профиля, секций и кружков по месту жительства. Как показали исследования педагогов, врачей, физиологов и представителей других научных дисциплин, успешное воспитание квалифицированных юных спортсменов невозможно без четкой информации об уровне их подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и данных обобщения передового опыта свидетельствует о недостаточной научной обоснованности возрастных нормативных требований для секций и кружков по месту жительства, по которым мы можем судить, как влияют занятия спортом на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность детей и юношей, которые позволили бы, кроме оценки этапной подготовленности юных хоккеистов, контролировать эффективность процесса обучения спортсменов.

Целью исследования явилась разработка и научное обоснование влияний занятий хоккеем на физическое развитие, физическую и техническую подготовленность юных хоккеистов, тренирующихся по месту жительства

Объект исследования. Система педагогического контроля физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.

Предмет исследования. Критерии оценки общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов 1-4 годов обучения в ДЮСШ.

Научная гипотеза. Предполагалось, что результаты исследования повысят эффективность воспитательного, оздоровительного и обучающего воздействия в учебно-тренировочных занятиях с юными хоккеистами.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ учебно–тренировочных занятий с юными хоккеистам, тренирующихся по месту жительства, для коррекции индивидуальных программ детей с разным состоянием здоровья, физического развития, физической и технической подготовленности.