

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Развитие двигательных способностей у юных хоккеистов средствами
рекреационно-спортивной деятельности

Обучающийся

Р.В. Цветков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Романа Вячеславовича Цветкова по теме:
Развитие двигательных способностей у юных хоккеистов средствами
рекреационно-спортивной деятельности.

Хоккей яркая динамичная, зрелищная игра, требующая от игроков высокого уровня технической, тактической подготовки и развития двигательных способностей.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов является длительным и многогранным процессом. Приоритетным вопросом в теории и практике спортивной подготовки является совершенствование методик развития двигательных способностей на всех этапах подготовки. Для этой цели используется широкий арсенал средств общей физической подготовки и рекреационной деятельности с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

В ходе решения задач, автором был разработан и реализован комплекс рекреационно-спортивных мероприятий. Это дало возможность увеличить и разнообразить двигательный режим юных хоккеистов. Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую в начале эксперимента гипотезу. Улучшению результатов общей физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки, будет способствовать комплекс мероприятий рекреационной направленности. Включению в тренировочный процесс разнообразных упражнений, упражнений из других видов спорта.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 11 рисунков.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования | 6 |
| 1.1 Возрастные, физиологические и психологические особенности развития организма детей 8-9 лет..... | 6 |
| 1.2 Средства рекреационно-спортивной деятельности..... | 8 |
| 1.3 Особенности развития двигательных способностей в хоккее..... | 10 |
| Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования..... | 18 |
| 2.1 Цель и задачи исследования..... | 18 |
| 2.2 Методы исследования..... | 18 |
| 2.3 Организация исследования..... | 22 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение..... | 23 |
| 3.1 Комплекс спортивно рекреационных мероприятий экспериментальной группы..... | 23 |
| 3.2 Результаты исследовательской работы и их обсуждение..... | 26 |
| Заключение..... | 37 |
| Список используемой литературы..... | 39 |

Введение

Актуальность исследования. Подготовка высококвалифицированных спортсменов является длительным и многогранным процессом. Приоритетным вопросом в теории и практике спортивной подготовки является совершенствование методик развития двигательных способностей на начальных этапах подготовки юных спортсменов. На начальном этапе спортивной подготовки закладывается первоначальный уровень спортивного мастерства. Фундамент физической подготовленности детей поможет создать условия для реализации двигательного потенциала и заложенных талантов юных спортсменов. Хоккей яркая динамичная, зрелищная игра, требующая от игроков высокого уровня технической, тактической подготовки и развития двигательных способностей. Для этой цели используется широкий арсенал средств общей физической подготовки и рекреационной деятельности с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости [1], [27].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс мальчиков 8-9 лет, занимающихся хоккеем в условиях спортивного клуба.

Предметом исследования являются средства рекреационно-спортивной деятельности, направленные на развитие двигательных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что комплекс мероприятий, включающий средства физической рекреации, будет способствовать улучшению показателей физической подготовленности юных хоккеистов.

Цель нашей работы исследование влияния средств рекреационно-спортивной деятельности на уровень физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.
- разработать комплекс мероприятий с использованием средств

рекреационно-спортивной деятельности, направленный на развитие двигательных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.

- выявить эффективность разработанных мероприятий рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие двигательных способностей юных хоккеистов.

Практическая значимость. Разработанный комплекс мероприятий с использованием средств физической рекреации для юных хоккеистов 8-9 лет, может проводиться в общеобразовательной школе, во внеучебной деятельности детей в начальной школе.

Экспериментальная работа проводилась на базе ДЮСШ по хоккею «Лада» г. о. Тольятти.

Структура бакалаврской работы. Представленная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 11 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 44 страницах.

Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1 Возрастные, физиологические и психологические особенности развития организма детей 8-9 лет

Физическое развитие детей сложный процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных характеристик в процессе онтогенеза. Этот процесс имеет возрастные, физиологические и психологические особенности. В организме детей происходят качественные и количественные изменения, которые изменяют внешние параметры (изменение роста, веса, объемов тела) и изменение функциональных систем организма (частота дыхания, пульс) [32], [36].

Для рассмотрения вопроса особенностей развития детского организма в 8-9 лет необходимо обратиться к возрастной периодизации. Начальная школа является очередным возрастным периодом ребенка. В этот период в психике ребенка происходят существенные изменения. К этому возрасту у детей уже сформированы определенные понятия, но на основе нового жизненного опыта, новых знаний, новых представлений об окружающей действительности происходит перестройка сложившихся раньше представлений. Обучение в школе и получение новой информации способствует развитию теоретического мышления, в формах, доступных для этого возраста [45]. На базе развития нового уровня мышления перестраиваются психические процессы ребенка, по словам Д.Б. Эльконина, «память становится мыслящей, а восприятие думающим». В 9-10 летнем возрасте появляется рефлексия. Преобразуется не только познавательная деятельность детей, но и характер отношений к себе и окружающим людям [37]. У детей начальных классов начинают формироваться такие новообразования, как произвольность, рефлексия и саморегуляция. От сформированности новообразований зависит успешность обучения в средних

классах. С возрастом произвольность, рефлексия и саморегуляция будут усложняться и распространяться на другие сферы жизнедеятельности [13]. Учебная деятельность в 8-9 лет является основной деятельностью школьника и способствует развитию интеллектуальной и мотивационной сфер ребенка. Успешность развития ребенка зависит не только от количества и разнообразия новых знаний, но главное от нахождения самостоятельных способов добывания новых знаний [20]. Дети в этом возрасте способны переживать не только положительные, но и отрицательные эмоции. Эмоциональное состояние зависит от того, как складываются отношения с одноклассниками и товарищами. Часто дети недовольны собой. Критичность объясняется потребностью в положительной оценке своей деятельности от окружающих [44].

В 9 лет ребенок может чувствовать себя независимым, но ему все равно необходима поддержка родителей. Дети чувствуют себя взрослыми, и пытаются решать свои проблемы самостоятельно. На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод об особенностях развития детей младшего школьного возраста:

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка;
- совершенствование функций нервной системы и головного мозга;
- развивается рефлексия, умение анализировать, появляется внутренний план действий;
- появление качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения в деятельности;
- развивается новое познавательное отношение к действительности;
- происходит ориентация на группу сверстников своего возраста;
- проявляется неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость;
- ребенок не способен к длительному сосредоточению, чрезмерно эмоционален;
- развиваются познавательные потребности;

- развивается словесно-логическое и рассуждающее мышление;
- изменяются способности к произвольной регуляции поведения [41].

Для успешного развития ребенка необходимо: раскрывать индивидуальные способности и особенности ребенка; развивать продуктивные приемы и навыки в учебной работе «умение учиться»; формировать мотивы к обучению, развивать устойчивые познавательные интересы; развивать навыки самоконтроля, самоорганизации, саморегуляции; развивать адекватную самооценку, критическое мышление по отношению к себе и другим; развивать навыки общения со сверстниками, устанавливать прочные дружеские контакты; способствовать нравственному развитию и усвоению социальных норм. Знания особенностей данного возраста позволит педагогам быть готовыми к различным проявлениям со стороны детей. Надо учитывать те трудности, с которыми ребенок сталкивается в этом возрасте, так как он вступает на новый возрастной этап, который называется подростковым [44].

1.2 Средства рекреационно-спортивной деятельности

В отечественной литературе авторами А.М. Аслахановым и М.А. Эльмурзаевым определяются основные признаки физической рекреации: «Физическая рекреация является разделом физической культуры и общей рекреации. Это объясняется наличием двигательной деятельности. Основная цель полученных результатов, это оптимизация здоровья человека в совокупности физического, психологического, душевного и социального его компонентов. Наиболее изучена физическая рекреация в рамках теории физической культуры» [2].

Термин «рекреация» трактуется как междисциплинарный, так как изучается многими науками. Автор Боярская Л.А. дает такое определение рекреации: «Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и

неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а также позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье» [4].

В.В. Храмов в своих работах, дает следующее определение рекреации: «рекреация — это отдых людей вне жилищ и помещений (преимущественно на лоне природы), целенаправленно используемый для восстановления физических и духовных сил, израсходованных в процессе трудовой деятельности» [43].

Ряд авторов утверждает, что: «физическая рекреация – это педагогически организованная двигательная деятельность, направленная на восстановление хронически сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры» [2], [4], [42].

С.А. Шептикин, акцентирует внимание на системном подходе к понятию рекреация: «как система мероприятий пассивного или активного характера, включающих и выполнение специальных физических упражнений, направленных на укрепление и поддержание здоровья» [43].

А.М.Аслаханов в своих работах рассматривает виды средств рекреационной деятельности: «существует 14 видов средств рекреационной деятельности. Физические упражнения являются основным средством физической рекреации» [2]. Тот же автор констатирует: «Основной вопрос заключается в следующем: все ли физические упражнения можно использовать в рекреационных целях. В настоящее время спектр средств включает физические упражнения, игровые задания, подвижные и спортивные игры, программы гимнастической направленности с включением музыкального сопровождения, фитболами, выполнением упражнений в воде, природных условиях, системы подготовки, построенные на единоборствах, а также упражнения с тяжестями. Воспользуемся классификацией физических упражнений, практикуемой в теории спорта, в которой к основным средствам относятся обще-подготовительные, специально-подготовительные и

соревновательные упражнения, но и специфические средства физической рекреации - абсолютно всевозможные виды двигательной активности, в том числе экстремальные виды спорта» [2].

1.3. Особенности развития двигательных способностей в хоккее

Дети приходят заниматься хоккеем, как правило, в возрасте 7-8 лет. Тренировочный процесс может быть начат и в более позднем возрасте, важно чтобы у юного спортсмена была хорошая физическая подготовка, полученная в других видах спорта. Это позволяет ребенку быстро и с успехом осваивать технико-тактические приемы в хоккее. Физическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки имеет оздоровительную направленность, способствует гармоничному развитию растущего организма, развивает функции сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, способствует всестороннему развитию двигательных и координационных способностей [1], [7].

Хоккеист высокого класса обладает обширным арсеналом навыков и умений: хорошо катается на коньках (быстро передвигается по площадке, обводит соперников, не теряя шайбы, совершает быстрые маневры, меняя направление); умеет владеть клюшкой (принимает и передает передачи, совершает броски по воротам); умеет в условиях ограниченной и неустойчивой опоры вести силовую борьбу; быстро оценивает игровую ситуацию и принимает решение и т.п. Важнейшее значение имеет психологическая устойчивость, выдержка, самообладание, морально-волевые качества. Выполнять все функции возможно только при надлежащем состоянии физической подготовленности. Комплексная физическая подготовка, является фундаментом для проявления умений и таланта игрока [10]. Выдающийся игрок Павел Буре так определяет характеристики спортсмена высокого класса: «Быть выдающимся хоккеистом – это значит уметь сочетать талант с трудолюбием, упорной работой над собой и быть

преданным своему делу» [34].

В начале спортивной карьеры, каждый спортсмен, обладая определенным уровнем природной одаренности. И только благодаря специально организованному тренировочному процессу раскрывает свой талант и переходит на новый, более высокий уровень [35].

Хоккей скоростной вид спорта, предъявляет к игрокам высокие требования, характеризующиеся умением выполнять сложные двигательные действия в условиях высоких скоростей и интенсивного физического контакта с соперником. Высокотехнический хоккеист должен иметь большую мышечную массу и силу при контакте с соперником. Одновременно с этим, для эффективного передвижения, сохранения равновесия, на высокой скорости совершать маневры на льду, у хоккеиста не должно быть лишней массы тела [30], [33]. В игре по хоккею смена составов осуществляется каждые 45 секунд, игрок покидает площадку, отдыхает на скамейке запасных и расслабляется. За одну игру спортсмен выполняет постоянные «старты», остановки, смену направления движения – в этом состоит уникальность и зрелищность хоккея. Чтобы выполнять все перечисленные действия в игре спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной и разнообразной физической подготовкой [31], [38].

Рационально организованный процесс физической подготовки решает задачи: оптимизировать атлетические возможности игроков; улучшить спортивные результаты; снизить спортивный травматизм в тренировочной и соревновательной деятельности [17]. Физическая подготовка хоккеистов направлена на выполнение специфических упражнений, которые помогают спортсменам овладевать техническими приемами игры и совершенствовать игровую деятельность [19]. Физические кондиции хоккеистов формируются с целью:

- освоения мастерства движений на коньках;
- выполнения точных передач партнерам;
- выполнения бросков по воротам соперника;

- применения силовых приемов против команды-соперника;
- резко останавливаться;
- стремительно стартовать;
- выполнять быстрые повороты и вращения;
- менять направление движения;
- играть с полной отдачей;
- сохранять способность интенсивной игры в течении всей смены;
- способность быстро восстанавливаться на скамейке между сменами [5], [21], [22].

Программы по физической подготовке из других видов спорта не смогут сформировать двигательные способности хоккеистов. Некоторые специалисты используют в программе подготовки хоккеистов комплексы, предназначенные для конькобежцев. Для физической подготовки хоккеистов необходимо создавать специфические программы, учитывающие, биомеханические и физиологические требования [8], [40].

В своих работах Зайцев В.К. характеризует двигательные качества и особенности их развития на начальном этапе подготовки: «в основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к накопительной адаптации, при котором под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения, важным фактором является вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств» [12].

Рассматривая особенности развития координационных способностей В.И. Лях отмечает: «высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и пространстве, предугадывать изменения

двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением»[18], [19].

Автор В.И. Никонов, в своей статье «Совершенствование координационных способностей синхронном фигурном катании на коньках» отмечает, что «в синхронном фигурном катании координационные способности занимают лидирующее положение среди физических качеств по важности» [26].

В.Н. Платонов отмечает, «что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей» [29].

В.Н. Павлова в своих работах пишет: «Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста» [27].

Особенность командных видов спорта состоит в том, что можно легко избегать индивидуальной работы. Тренерский состав посвящает много времени на моделирование игровой деятельности, подготовку к играм с определенными соперниками, отработку силового контакта с соперниками. Но чтобы раскрыть потенциальные возможности игроков необходимо развивать и совершенствовать индивидуальность каждого игрока. Большое значение в тренировочной деятельности имеет личный вклад спортсмена в свое развитие [24]. По мнению зарубежных специалистов для этого необходимо контролировать пять основных факторов влияющих на успешность спортивной деятельности. К этим факторам Питер Твист

относит: деловую этику; ментальную (психологическую подготовку); позиционирование; соблюдение определенной диеты; формирование физических кондиций. Спортсмены-профессионалы осуществляют контроль над этими компонентами, проявляют упорство в самосовершенствовании, и поэтому им удастся показывать высокие спортивные результаты и превосходить с «одаренных от природы» соперников [36].

Задачей тренера на всех этапах спортивной тренировки требовать от своих воспитанников стремление к улучшению физической подготовленности. К сожалению, как показывает практический опыт, юные спортсмены преждевременно специализируются в хоккее с шайбой, так как исключают занятия другими видами спорта. В результате ранней специализации спортсмену часто не хватает атлетизма [39], [40]. Для хоккея характерна специфическая физическая подготовка. Тренер должен помнить, что качество и интенсивность тренировочного процесса имеет более важное значение, чем количество занятий и объем выполняемой нагрузки [3], [26].

В своей книге «Хоккей. Теория и практика» П. Твист пишет, что силовая тренировка, в его программах по физической подготовке составляет всего лишь 10% от тренировочного объема, силовая тренировка является лишь составной частью подготовки спортсмена для игры в хоккей. Физическая подготовка в хоккее это многосторонняя программа. В эту программу включены занятия на льду и занятия вне льда. Целью физической подготовки является развивать: аэробную силу; анаэробную энергетическую систему; повышать устойчивость к действию молочной кислоты; увеличивать мышечную силу и силовую выносливость; развивать умение чередовать напряжение и расслабление. Развитие всех перечисленных выше компонентов физической подготовки приведут, по мнению автора: к увеличению скорости хоккеистов; разовьют специальную ловкость; "легкие» ноги; ловкость рук; статическую и динамическую гибкость. В конечном итоге это все будет способствовать совершенствованию техники хоккеистов. Физическая подготовка в спортивной деятельности по мнению П. Твиста ни

в коем случае не должна использоваться как наказание, за плохую игру или проигрыш [36]. Физическая подготовка должна помогать спортсменам совершенствовать свои двигательные способности и готовиться к соревновательной деятельности. Использование физической нагрузки, как наказания, ограничивает потенциал спортсмена и вырабатывает у него негативное отношение к физической подготовке [6].

Основы физической подготовки в хоккее. Для командного вида спорта хоккей с шайбой характерен двухфазовый процесс физической подготовки. Первая фаза подразумевает «формирование фигуры» или общий фитнес. Вторая фаза подразумевает комплексы специфических упражнений для хоккеистов для приобретения соответствующих физических кондиций (рисунок 1).



Рисунок 1 – Фазы физической подготовки хоккеистов

В первой фазе предусмотрены упражнения, направленные на повышение показателей аэробной силы, гибкости, мышечной силы. С этой целью помимо упражнений спортсмены должны следить за питанием для снижения жировой массы и увеличения мышечной массы. Это направление физической подготовки способствует укреплению здоровья, формирование потенциальных возможностей. Уменьшение жировой ткани в теле способствует лучшему скольжению на коньках, а улучшение показателей здоровья и правильное питание помогает справляться с режимом тренировок

и снижает риск получения травм [36].

Вторая фаза формирует специфические физические кондиции, которые позволяют хоккеисту вести силовую борьбу на льду в игровой деятельности. Специфика хоккея на льду с шайбой заключается в том, что практически все действия в игре имеют взрывной характер и интенсивные действия. В связи с этим необходимо совершенствовать анаэробную энергетическую систему спортсмена. Также важное значение имеет быстрота и ловкость хоккеистов [36], [41].

На начальном этапе спортивной подготовки необходимо сформировать у юных спортсменов основу «фундамент» для последующего развития. 80 % процентов времени уделяется общей физической подготовке. И только после этого можно переходить к развитию специфических качеств для данного вида спорта. К сожалению, многие тренеры в погоне за результатами на ранних этапах подготовки форсируют развитие специфических качеств не создав фундамент общей физической подготовленности. Необходимо знать, что развитие аэробных возможностей организма помогает более быстрому восстановлению тела после тренировок [9].

Основные принципы физической подготовки: необходимо отдавать предпочтение качеству выполнения упражнений, а не их количеству; обеспечение безопасного выполнения упражнений с постепенным увеличением нагрузки, ритмичности и восстановления сил [10].

Для выполнения физических упражнений в зале рекомендуется использовать специальную высокую обувь, которая обеспечит боковой упор, то есть обувь с высоким верхом (high-tops), особенно если выполняются упражнения для развития ловкости. В тренировочном процессе должен соблюдаться питьевой режим [15].

Подготовка к выполнению упражнений. Перед любыми упражнениями необходимо выполнить разминку, которая должна включать аэробные упражнения в течении 5-10 минут, разминка является успешной если пульс занимающихся достигнет 69-70% от максимальной частоты пульса.

Обязательным компонентом разминки должны быть упражнения на растяжку. Эти упражнения способствуют лучшему расслаблению мышц, при этом повышают их эластичность. Упражнения на растяжку рекомендуется выполнять в медленном темпе, удерживая каждое положение от 30 до 60 секунд, резкие движения исключены [16].

Выводы по главе

На начальном этапе спортивной подготовки закладывается первоначальный уровень спортивного мастерства. Фундамент физической подготовленности детей поможет создать условия для реализации двигательного потенциала и заложенных талантов юных спортсменов. Хоккей яркая динамичная, зрелищная игра, требующая от игроков высокого уровня технической, тактической подготовки и развития двигательных способностей.

Хоккеист высокого класса обладает обширным арсеналом навыков и умений: хорошо катается на коньках (быстро передвигается по площадке, обводит соперников, не теряя шайбы, совершает быстрые маневры, меняя направление); умеет владеть клюшкой (принимает и передает передачи, совершает броски по воротам); умеет в условиях ограниченной и неустойчивой опоры вести силовую борьбу; быстро оценивает игровую ситуацию и принимает решение и т.п. Важнейшее значение имеет психологическая устойчивость, выдержка, самообладание, морально-волевые качества. Выполнять все функции возможно только при надлежащем состоянии физической подготовленности. Комплексная физическая подготовка, является фундаментом для проявления умений и таланта игрока.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель нашей работы исследование влияния средств рекреационно-спортивной деятельности на уровень физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.
- разработать комплекс мероприятий с использованием средств рекреационно-спортивной деятельности, направленный на развитие двигательных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.
- выявить эффективность разработанных мероприятий рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие двигательных способностей юных хоккеистов.

2.2 Методы исследования

В работе были использованы методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. За период написания квалификационной работы мы изучили литературные источники по различным видам спорта: хоккею, новым видам игровой деятельности, спортивной гимнастике; акробатике; прыжкам на батуте; современному фитнесу. Кроме этого была проделана большая работа по изучению учебно-

методических пособий, программ правил соревнований, научных статей, методических разработок по игровым видам спорта, подвижным играм, теории и методике физической культуры, основам спортивной тренировки, педагогике, материал по различным современным направлениям физической культуры и спорта, рекреационной деятельности.

Изучение литературы помогло наметить определить основные направления эксперимента.

Организация экспериментальной работы.

В педагогическом эксперименте приняли участие 30 человек, это группы начальной подготовки по хоккею мальчики 8-9 лет, контрольная и экспериментальная группа по 15 человек в каждой. В период с февраля по май 2023 было разработано и проведено 10 мероприятий с использованием средств физической рекреации.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован базе ДЮСШ хоккейный клуб «Лада» г. о. Тольятти.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения начального уровня физической подготовленности у юных хоккеистов по общей физической подготовке:

Тестовое задание 1. Бег 30 метров, выполняется с высокого старта, определяется время прохождения дистанции (с). При помощи этого задания определяется уровень скоростных качеств юного спортсмена.

Тестовое задание 2. Бег 60 метров, выполняется с высокого старта, определяется время прохождения дистанции (с).

Тестовое задание 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Испытуемый принимает положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной

площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания [14].

Тестовое задание 4. Поднимание туловища за 45 секунд. Выполняется из исходного положения лежа на спине, руки за голову, ноги зафиксированы, определяется количество раз. При помощи этого задания определяется уровень развития силовых способностей.

Тестовое задание 5. Прыжок в длину толчком с двух ног (м). Тест направлен на оценку уровня скоростно-силовых качеств, а также уровня координационных способностей. Дается две попытки, фиксируется лучший результат [18].

Тестовое задание 6. Специальные скоростные способности определялись при помощи теста: 36 метров «пробегание» на коньках лицом вперед и такое же задание выполнялось спиной вперед – определялось время в секундах.

Тестовое задание 7. Челночный бег 4 отрезка по 9 метров. Тест проводится для оценивания уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной линии. Выполняется две попытки, результат определяется по времени в сек.

Тестовое задание 8. Слаломный бег, по «восьмерке» без шайбы вправо и влево, определяется время (с). Задание направлено на определение техники передвижения на коньках.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью

математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где \sum – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ - наибольший показатель;

$M_{i \min}$ - наименьший показатель;

K - табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки

генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [11], [23], [25], [32].

2.3 Организация исследования

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе с мая 2022 года по январь 2023 года нами была проведена работа по анализу литературных источников по теме исследования. Были подобраны средства физической рекреации способствующие развитию двигательных способностей юных хоккеистов. Сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭК) из мальчиков 8-9 лет, занимающихся хоккеем.

На втором этапе в период с февраля по май 2023 года проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 30 человека, это группы начальной подготовки по хоккею мальчики 8-9 лет, контрольная и экспериментальная группа по 15 человек в каждой.

На третьем этапе с мая по октябрь 2023 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.

Выводы по главе

В педагогическом эксперименте приняли участие 30 человек, это группы начальной подготовки по хоккею мальчики 8-9 лет, контрольная и экспериментальная группа по 15 человек в каждой. В период с февраля по май 2023 было разработано и проведено 10 мероприятий с использованием средств физической рекреации. В начале и в завершении экспериментальной работы было проведено тестирование по 8 тестовым заданиям.

Глава 3 Анализ результатов исследования

3.1 Комплекс рекреационно-спортивных мероприятий экспериментальной группы

Реализация экспериментальной работы состояла в разработке и внедрении комплекса рекреационно-спортивных мероприятий. Контрольная и экспериментальная группы занимались пять раз в неделю по 90 минут. Две группы начальной подготовки занимались по стандартной программе детской юношеской спортивной школы, разработанной для хоккеистов. Разделы программного материала для контрольной и экспериментальной групп были одинаковыми. Разница состояла в том, что комплекс мероприятий с использованием средств физической рекреации применялся в экспериментальной группе. Один раз в неделю по субботам юные хоккеисты принимали участие в специально организованных мероприятиях с использованием средств физической рекреации. В организации этих мероприятий принимали активное участие родители. В содержание этих мероприятий были включены: специальные комплексы для развития двигательных способностей; эстафеты; полосы препятствий; совместные эстафеты и игровые задания с родителями; выполнение упражнений из других видов спорта.

Для детей, занимающихся хоккеем на начальном этапе подготовки существуют нормы времени тренировочной деятельности. Тренировочные занятия могут проводиться 6 раз в неделю по 90 минут, не более 9 часов в неделю, не более 30 игр в сезон [31]. Поэтому для повышения уровня физической подготовленности мы использовали средства физической рекреации. Это дало возможность увеличить и разнообразить двигательный режим юных спортсменов. Формат мероприятий способствовал сплочению команды и освоению новых видов спорта, все мероприятия проходили на высоком эмоциональном уровне, что способствовало поддержанию интереса

к регулярным занятиям хоккеем и стремлению к самосовершенствованию. Кроме этого часть мероприятий проводилось совместно с родителями как веселые семейные старты. Известно, что специфика хоккея на начальном этапе подготовки состоит в том, что родители «тренируются» вместе с детьми. Ранние тренировки на льду, тяжелое снаряжение обязывает родителей принимать участие в процессе тренировок. Родители детей, занимающихся хоккеем являются самыми преданными и требовательными зрителями и болельщиками [28].

Мероприятия с использованием средств физической рекреации, проводились в спортивном зале, на природе, на кортах для баскетбола и сквоша.

В программу мероприятий были включены различные спортивные игры, например, в футбол, сквош, скиппинг.

Сквош это игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении. В сквош играют два или 4 игрока на корте с четырьмя стенами. Суть игры заключается в поочередном нанесении ударов по мячу при помощи ракетки по игровым поверхностям четырех стен корта. В игре используется мягкий и полый мяч. Цель игры – отбить мяч таким образом, чтобы соперник не смог нанести ответный удар. Сквош распространен более чем 185 странах мира. Этот вид спорта признан Международным Олимпийским комитетом (МОК), и этот вид спорта включен в программу Олимпийских игр 2028 года в Лос-Анджелесе [16].

Скиппинг – направление фитнеса и официальный вид спорта с использованием прыжков через скакалку. Цель соревнований победа при выполнении большего количества прыжков за определенный промежуток времени (20, 30, 60 секунд). Отличие от других прыжков заключается в том, что прыжки через скакалку представляет собой циклические повторяющиеся движения. Этот вид двигательной активности направлен на развитие координации движений рук и ног, способствует развитию аэробных возможностей организма, является средством профилактики плоскостопия,

укрепляет связки, способствует воспитанию чувства ритма и координацию движений. Прыжки на скакалке, это весело, можно придумать большое количество игр со скакалкой. Как вид спорта скиппинг включает следующие дисциплины: прыжки классические; прыжки на одной ноге; прыжки боком; прыжки в приседе; прыжки «руки скрестно»; прыжки с продвижением; прыжки со сменой ног; прыжки «ноги скрестно»; прыжки смешанные; прыжки парные; прыжки групповые; прыжки сложные; многоборье.

В футбол дети играли мячами различного диаметра, несколькими мячами одновременно (футбольный, теннисный, резиновый) по упрощённым правилам на площадке меньших размеров; на тренировке в зале проводились различные эстафеты, особенность состояла в том, что задания в эстафетах выполнялись индивидуальные, на согласование действий в парах и тройках; широко использовались упражнения «полоса препятствий» (сочетались упражнения для развития координации движений, чувства равновесия, акробатические упражнения, прыжки в глубину, высоту и длину, упражнения с предметами); прогулки на самокатах и велосипедах; проведение различных подвижных игр на свежем воздухе; преодоление дистанций по различным траекториям, используя разновидности ходьбы и бега.

Продолжительность каждого мероприятия составляла в среднем 60 минут. В период с февраля по май 2023 года было проведено 10 мероприятий. Учитывая, что в этот период проводятся игры, мероприятия проводились не каждую неделю.

Средства физической рекреации, входящие в программу мероприятия: другие виды спорта: футбол, баскетбол, регби (упрощенные правила); сквош, прыжки на батуте; гимнастика (прикладные упражнения); акробатика; скиппинг. Для создания высокого эмоционального фона мероприятия использовались фитнес технологии: элементы базовой аэробики, стретчинг, кросфит, фитбол. Широко использовались игровые задания; эстафеты; полоса препятствий.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

С целью получения исходных данных о развитии двигательных способностей мальчиков 8-9 лет, занимающихся хоккеем, было проведено тестирование по десяти контрольным упражнениям, которые входят в программу нормативной оценки физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки. В программу тестирования входили упражнения, выполняемые как на «земле», так и на льду. Исходные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования хоккеистов, занимающихся на начальном этапе подготовки

| Тесты | Показатель КГ | Показатель ЭГ | t | p |
|---|---------------|---------------|-----|--------|
| | X± δ | X± δ | | |
| Бег 30 м (с) | 6,1±0,1 | 6,2±0,3 | 0,1 | p>0,05 |
| Бег 60 м (с) | 11,9±0,6 | 11,6±0,3 | 0,2 | p>0,05 |
| Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 22,6±1,6 | 20,0±7,1 | 0,1 | p>0,05 |
| Поднимание туловища за 45 секунд (кол-во) | 33,9±5,3 | 31,3±2,8 | 0,1 | p>0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143,8±4,4 | 147,6±7,2 | 0,1 | p>0,05 |
| Бег на коньках 36 м лицом вперед (с) | 6,5±0,3 | 6,6±0,1 | 0,3 | p>0,05 |
| Бег на коньках 36 м спиной вперед (с) | 8,5±0,4 | 8,5±0,3 | 0,5 | p>0,05 |
| Челночный бег на коньках 9+18+9 м (с) | 10,0±0,5 | 9,8±0,3 | 0,1 | p>0,05 |
| Бег на восьмерке влево без шайбы (с) | 11,6±0,3 | 11,7±0,3 | 0,6 | p>0,05 |
| Бег на восьмерке вправо без шайбы (с) | 11,7±0,4 | 11,7±0,3 | 0,6 | p>0,05 |

Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

Проведенное до начала эксперимента тестирование показало, что контрольная и экспериментальная группы не имеют между собой статистических отличий - уровень развития двигательных способностей детей был примерно одинаков. К тому же данные результаты

свидетельствовали об однородности групп исследования.

С целью исследования влияния средств рекреационно-спортивной деятельности на уровень физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя разработку плана мероприятий с использованием средств рекреационно-спортивной направленности и апробацию этих средств в учебно-тренировочном процессе.

Проведенное в конце эксперимента итоговое тестирование позволило выявить статистически достоверные отличия по всем показателям выполнения контрольных упражнений группами исследования (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования хоккеистов, занимающихся на начальном этапе подготовки

| Тесты | Показатель КГ | Показатель ЭГ | t | p |
|--|---------------|---------------|-----|--------|
| | X± δ | X± δ | | |
| Бег 30 м (с) | 5,8±0,2 | 5,5±0,2 | 2,8 | p<0,05 |
| Бег 60 м (с) | 11,2±0,6 | 10,5±0,2 | 3,1 | p<0,05 |
| Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 24,8±5,6 | 28,6±2,2 | 2,6 | p<0,05 |
| Поднимание туловища за 45 секунд (кол-во) | 39,8±2,2 | 43,0±4,6 | 2,7 | p<0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 151±6,3 | 163,7±3,1 | 3,5 | p<0,05 |
| Бег на коньках 36 м лицом вперед (с) | 6,2±0,2 | 5,8±0,2 | 2,8 | p<0,05 |
| Бег на коньках 36 м спиной вперед (с) | 8,1±0,5 | 7,3±0,3 | 3,0 | p<0,05 |
| Челночный бег на коньках 9+18+9 м (с) | 8,8±0,4 | 8,4±0,2 | 2,8 | p<0,05 |
| Бег на восьмерке влево без шайбы (с) | 11,2±0,5 | 10,8±0,3 | 2,6 | p<0,05 |
| Бег на восьмерке вправо без шайбы (с) | 11,3±0,3 | 10,5±0,4 | 4,6 | p<0,05 |
| Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности | | | | |

Данные о динамике результатов в контрольных тестах, оценивающих быстроту и скоростные способности юных хоккеистов, представлены на рисунках 1 и 2.

В конце эксперимента в тесте «Бег 30 м», представленном на рисунке 2, наблюдается достоверное ($p < 0,05$) улучшение результатов у испытуемых мальчиков экспериментальной группы. В ЭГ время на отрезке 30 метров сократилось в среднем на 0,7 с, что составило 11,8 %, а показатель КГ сократился в среднем 0,3 с, что составило 4,2 % (при $p < 0,05$).

Результаты теста «Бег 60 м» (рисунок 3) показывают, что достоверные изменения показателя произошли как в контрольной, так и в экспериментальной группах ($p < 0,05$). В ЭГ время на отрезке 60 метров сократилось в среднем на 1,1 с, что составило 10,5 %, в КГ показатель сократился в среднем 0,6 с, что составило 5,8 % (при $p < 0,05$).

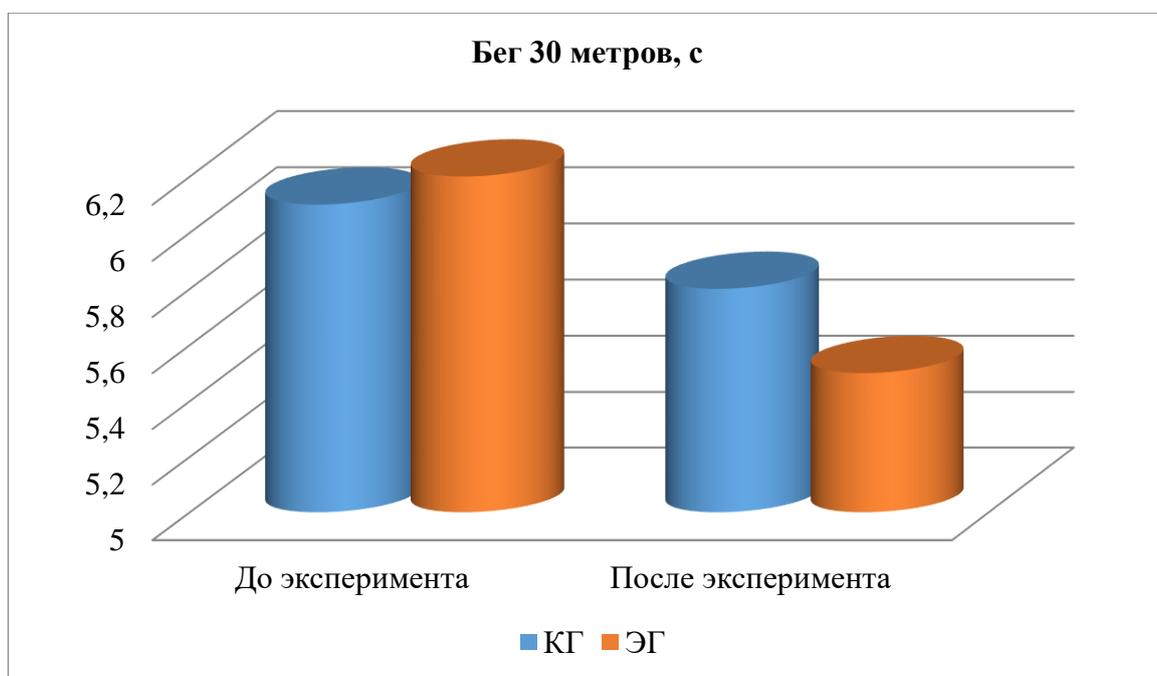


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Бег 30 метров» до и после эксперимента

В программу организованных мероприятий с использованием средств физической рекреации было включено много беговых упражнений, прыжков на скакалке, подвижных игр, эстафет, полосы препятствий с разнообразными двигательными заданиями.

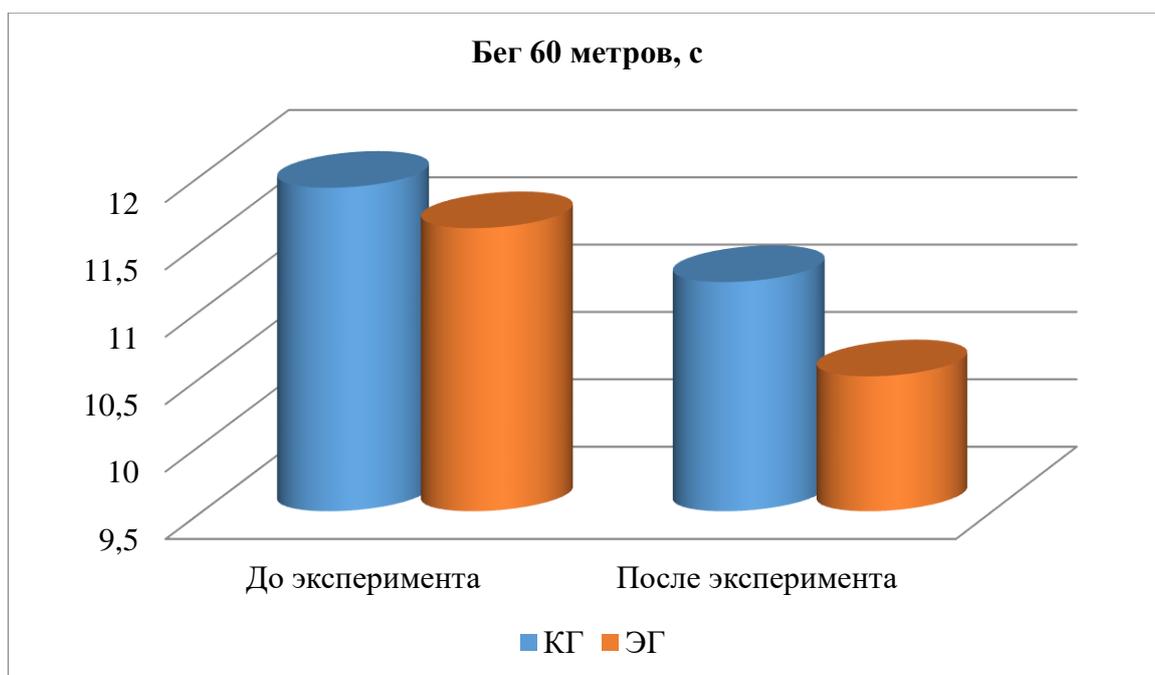


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Бег 60 метров» до и после эксперимента

Улучшение результатов скоростных способностей хоккеистов ЭГ удалось добиться за счет включения в план рекреационно-спортивных мероприятий упражнения аэробики, эстафет и игровых заданий с полосой препятствия.

Далее на рисунках 4 и 5 представлена динамика результатов в контрольных упражнениях, оценивающих силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса.

Представленный на рисунке 4 сравнительный анализ результатов в тесте «Отжимания в упоре лежа» выявил, что КГ и ЭГ показали достоверный результат (при $p < 0,05$). По окончании эксперимента в ЭГ показатель увеличился в среднем на 8,5 повторений, что составило 35 %, а показатель КГ увеличился в среднем на 2,1 раза, что составило 8,9 % (при $p < 0,05$).

Результаты свидетельствуют о эффективности мероприятий, организованных для участников экспериментальной группы.

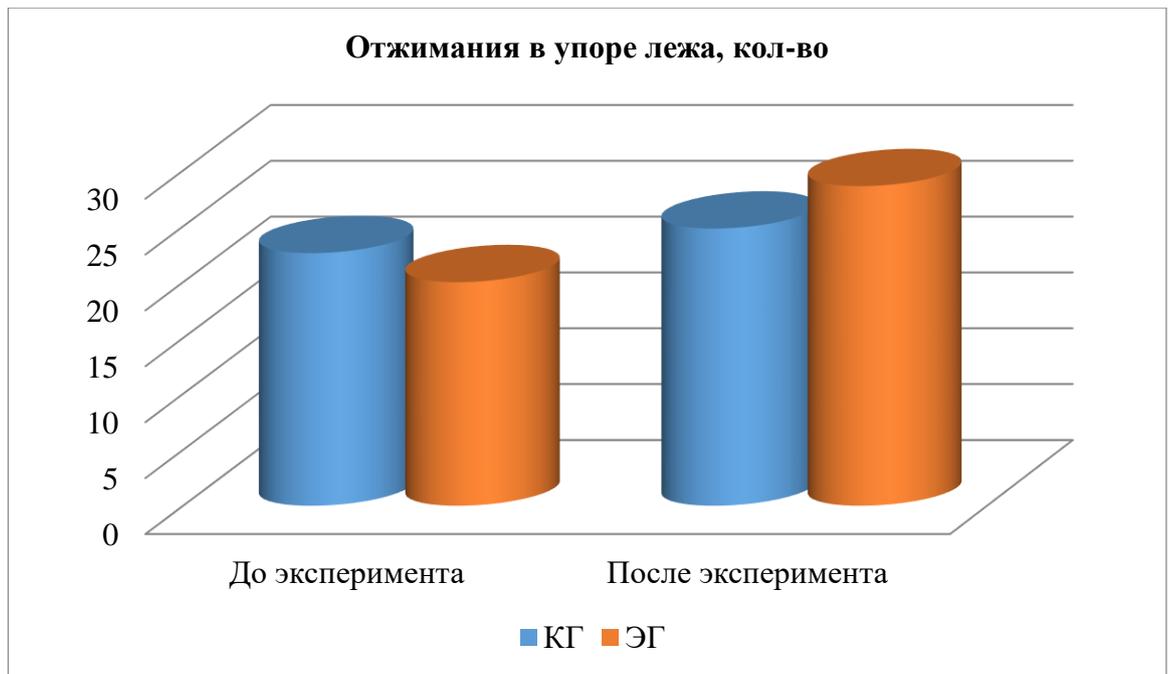


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Отжимания в упоре лежа» до и после эксперимента

При анализе результатов теста «Поднимание туловища за 45 секунд» (рисунок 5) также стоит отметить достоверный прирост (при $p < 0,05$). На конец эксперимента в ЭГ количество повторений за 45 секунд увеличилось в среднем на 11,7 раз (31,5 %), в КГ показатель увеличился в среднем на 5,9 раз (16 %).

Рационально организованный процесс физической подготовки решает задачи: оптимизировать атлетические возможности игроков; улучшить спортивные результаты; снизить спортивный травматизм в тренировочной и соревновательной деятельности. Физическая подготовка хоккеистов направлена на выполнение специфических упражнений, которые помогают спортсменам овладевать техническими приемами игры и совершенствовать игровую деятельность. Физические кондиции хоккеистов формируются с целью освоения мастерства движений на коньках; выполнения точных передач партнерам. Для физической подготовки хоккеистов необходимо составлять специализированные программы, с большим временем выполнения упражнений на льду.

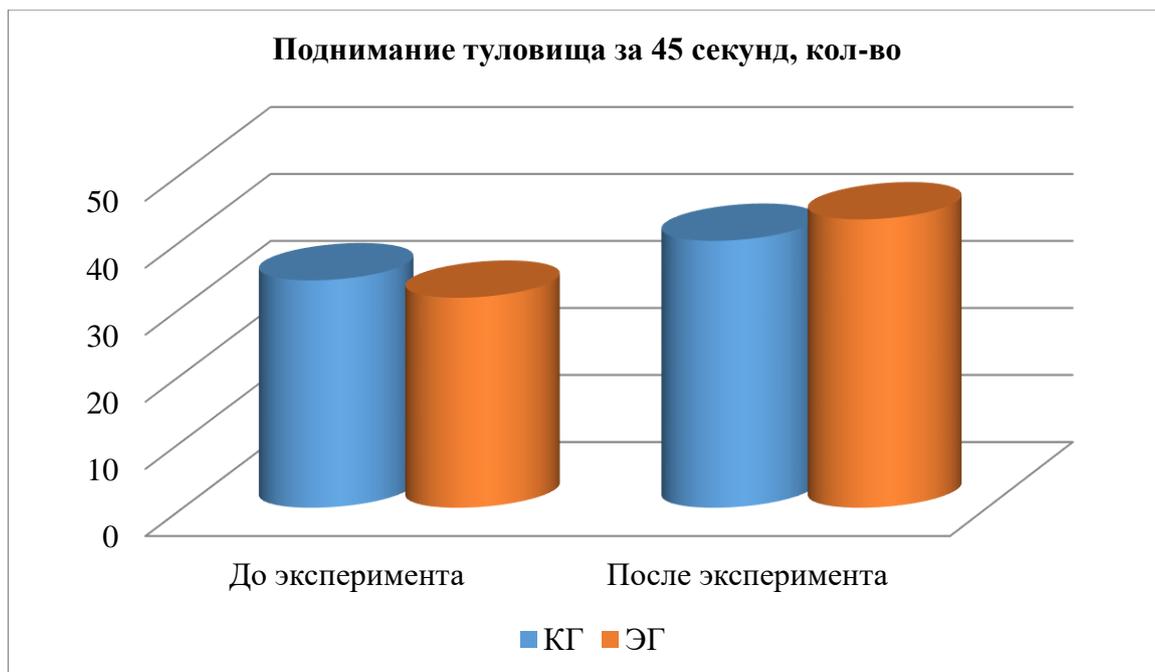


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Поднимание туловища за 45 секунд» до и после эксперимента

Наличие достоверных изменений в ЭГ показывает правильный подбор упражнений силового характера из кроссфита, которые выполнялись на дополнительном занятии.

Наряду с показателями отдельных компонентов двигательных способностей (быстроты и силы) юных хоккеистов положительные изменения коснулись и показателей скоростно-силовых способностей. Представленная на рисунке 6 динамика результатов теста «Прыжок в длину с места» демонстрирует положительный рост конечных показателей спортсменов обеих групп. В ЭГ прыжок в длину с места увеличился в среднем на 16,1 см, что составило 10,3%, в КГ отмечается незначительное увеличение показателя - в среднем на 7,1 см, что составило 4,8 %.

Благодаря включению в программу рекреационно-спортивных мероприятий упражнений прикладной гимнастики, акробатики и прыжковых упражнений на батуте удалось достичь увеличения показателя скоростно-силовых способностей. В целом, в конце эксперимента хоккеисты КГ и ЭГ в тестах, выполняемых на «земле», показали достоверные результаты. Следует

отметить, что у испытуемых КГ наблюдался прирост результатов, но незначительный по сравнению с испытуемыми ЭГ.

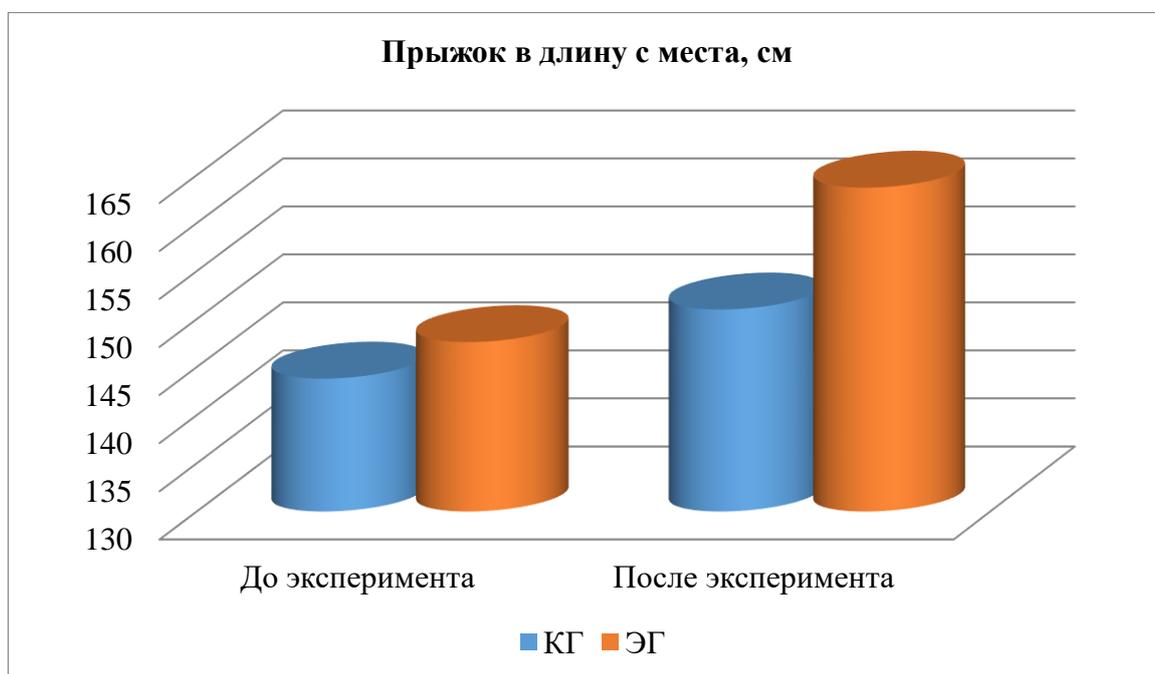


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента

Далее будет рассмотрена динамика показателей тестов, выполняемых хоккеистами на льду.

Проанализировав результаты тестов, оценивающих специальные скоростные способности хоккеистов, выявили, что время на отрезке 36 метров, преодолеваемое на коньках лицом и спиной вперед, в КГ улучшилось незначительно, по сравнению с ЭГ. Так в тесте «Бег на коньках 36 м лицом вперед» ЭГ улучшила свой результат на 12,4 %, что в среднем составляет 0,7 с, а в КГ прирост результата составил 5,8 %, что в среднем стало 0,3 с (рисунок 7). В тесте «Бег на коньках 36 м лицом вперед» результат ЭГ улучшился на 14%, время на отрезке 36 м сократилось в среднем на 1,1 с, в КГ на 5,9 % и 0,4 с соответственно (рисунок 8).



Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Бег на коньках 36 м лицом вперед» до и после эксперимента

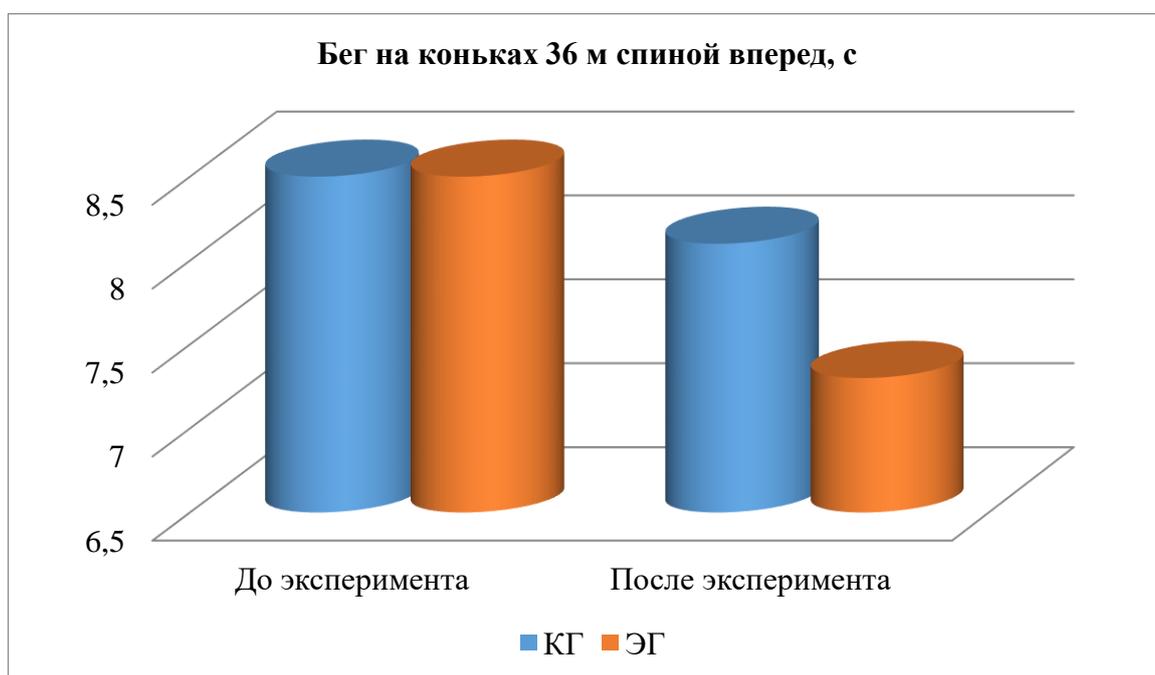


Рисунок 8 – Динамика показателей теста «Бег на коньках 36 м спиной вперед» до и после эксперимента

Анализируя итоговые показатели теста «Челночный бег на коньках 9+18+9 м» (рисунок 9), определяющем уровень развития скоростно-силовых

и координационных способностей и оценивающим технику передвижения и торможения на коньках, можно сделать вывод, что достоверно лучший результат был отмечен у хоккеистов в ЭГ (при $p < 0,05$). В ЭГ время на трех отрезках разной длины уменьшилось в среднем на 1,4 с (15,2 %), в КГ показатель уменьшился в среднем на 1,2 с (12,7 %).

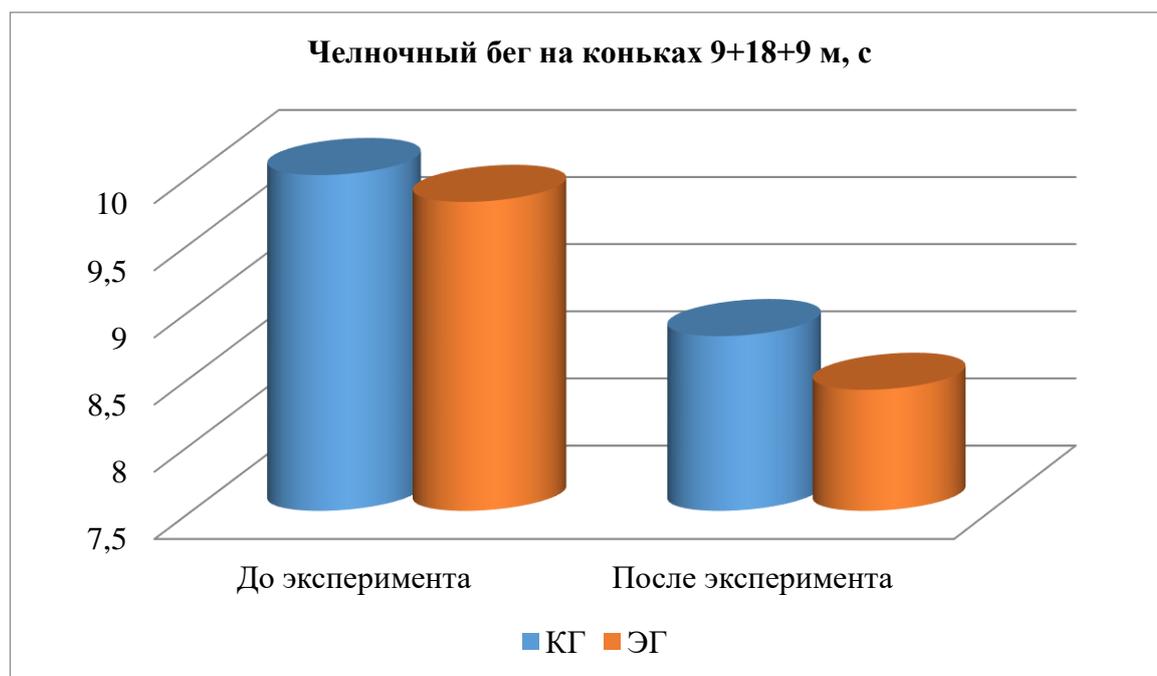


Рисунок 9 – Динамика показателей теста «Челночный бег на коньках 9+18+9 м» до и после эксперимента

Сравнивая начальные и конечные результаты тестов, оценивающих координационные способности и технику маневренного катания, можно сделать вывод, что спортсмены обеих групп хорошо выполнили контрольные упражнения и улучшили динамику показателей (рисунок 10 и 11).

Представленные на рисунке 10 результаты теста «Бег на “восьмерке” влево без шайбы» в КГ изменились незначительно, время уменьшилось в среднем на 0,4 с или 4,2 % (при $p < 0,05$). В ЭГ время уменьшилось в среднем на 0,9 с или 8 %. Результаты теста «Бег на “восьмерке” вправо без шайбы» в КГ изменились незначительно, в среднем на 0,3 с или 2,8 % (при $p < 0,05$). В ЭГ время уменьшилось в среднем на 1,2 с или 11 %.



Рисунок 10 – Динамика показателей теста «Бег на “восьмерке” влево без шайбы» до и после эксперимента



Рисунок 11 – Динамика показателей теста «Бег на “восьмерке” вправо без шайбы» до и после эксперимента

На наш взгляд достоверное улучшение показателей в тестах, выполняемых на льду, у хоккеистов ЭГ связано с включением в

экспериментальную программу занятий по игровым видам спорта.

Вывод по главе

Для детей, занимающихся хоккеем на начальном этапе подготовки существуют нормы времени тренировочной деятельности. Тренировочные занятия могут проводиться 6 раз в неделю по 90 минут, не более 9 часов в неделю, не более 30 игр в сезон. Поэтому для повышения уровня физической подготовленности мы использовали средства физической рекреации. Это дало возможность увеличить и разнообразить двигательный режим юных спортсменов. Формат мероприятий способствовал сплочению команды и освоению новых видов спорта, все мероприятия проходили на высоком эмоциональном уровне, что способствовало поддержанию интереса к регулярным занятиям хоккеем и стремлению к самосовершенствованию.

В процессе статистической обработки результатов тестирования двигательных способностей юных хоккеистов КГ и ЭГ были обнаружены достоверные отличия между группами по десяти контрольным упражнениям. В ЭГ была выявлена тенденция к увеличению показателей во всех контрольных тестах.

Заключение

На основании результатов исследования мы пришли к следующим выводам:

По данным литературы в настоящее время спектр средств физической рекреации включает большое разнообразие двигательной деятельности. Физическая подготовка на начальном этапе имеет оздоровительную направленность, способствует гармоничному развитию растущего организма, развитию функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, двигательных и координационных способностей. Важнейшее значение в подготовке юных хоккеистов имеет психологическая устойчивость, выдержка, самообладание, морально-волевые качества. Успешная реализация спортивных целей возможна только при надлежащем состоянии физической подготовленности. Комплексная физическая подготовка, является фундаментом для проявления умений и таланта игрока.

Тестирование в начале экспериментальной работы выявило что результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий.

После проведения экспериментального исследования, в котором для экспериментальной группы был разработан комплекс мероприятий с использованием средств физической рекреации направленный на улучшение показателей двигательных способностей, были получены повторные результаты тестирования, которые показали достоверное ($p < 0,05$) улучшение уровня физической подготовленности в экспериментальной группе в тестовых заданиях:

- «Бег 30 м» - результат улучшился на 0,7 с, т.е. 11,8%;
- «Бег 60 м» - результат улучшился на 1,1 с, т.е. на 10,5%;
- «Отжимания в упоре лежа» - результат улучшился на 8,5 раза, т.е. на 35 %;
- «Поднимание туловища за 45 секунд» - результат улучшился на 11,7

раз, т.е. на 31,5 %;

- «Прыжок в длину с места» - результат улучшился на 16,1 см, т.е. на 10,3%;
- «Бег на коньках 36 м лицом вперед» - результат улучшился на 0,7 с, т.е. на 12,4%;
- «Бег на коньках 36 м спиной вперед» - результат улучшился на 1,1 с, т.е. на 14 %;
- «Челночный бег на коньках 9+18+9 м» - результат улучшился на 1,4 с, т.е. на 15,2 %;
- «Бег на восьмерке влево без шайбы» - результат улучшился на 0,9 с, т.е. на 8 %;
- «Бег на восьмерке вправо без шайбы» - результат улучшился на 1,2 с, т.е. на 11 %.

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что разработанные комплексы улучшат показатели общей физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.

Список используемой литературы

1. Алейник Е.А. Методика общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов в подготовительном периоде подготовки / Е.А. Алейник, Е.П. Соломонов, С.В. Севдалев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. - № 3 (32). – С. 42-45.
2. Аслаханов С.А.М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С.А.М. Аслаханов, М.А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. № 9 (151). С. 19-23.
3. Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.- Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.- 135 с.
4. Боярская, Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие / Л.А. Боярская; М-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2021. - 152 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт,
6. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие/ Волков И.П.- Электрон. текстовые данные. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 196 с.
8. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный

университет, ЭБС АСВ, 2013.- 177 с.

9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 138 с.

10. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 57 с.

11. Егошина, И.Л. Методология научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Л. Егошина. - Электрон. дан. - Йошкар-Ол: ПГТУ, 2018. - 148 с.

12. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. Теория и практика профессионального спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Зайцев В.К.- Электрон. текстовые данные.- М.: Академический Проект, 2015.- 222 с.

13. Зациорский, В.М. Связь между физическими качествами и техникой движения спортсменов: Методическое письмо/ В.М. Зациорский // ГЦОЛИФК им. В.И. Ленина, 1989. – С.8-14.

14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. 2-е изд-е – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.

15. Колеганова, Э. О. Сопряженное использование средств фигурного катания в тренировочном процессе хоккеистов / Э. О. Колеганова // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой: сборник научных статей, Минск, 05–06 мая 2022 года. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 58-62.

16. Кукушкин, В.В. Лучший хоккей XX века [Электронный ресурс] / В.В. Кукушкин. - Электрон. дан. - Москва:, 2017. - 80 с.

17. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория практика физической культуры. - 1997. - № 7. - С. 26-30.

18. Лях, В.И. Двигательные способности/ В.И. Лях// Физическая культура в школе. - 1996. - № 2. - С.2-6.

19. Лях, В.И. Общий спортивно-двигательный тест (для оценки двигательных способностей школьников)/ В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1992. - № 3. - С.47-53.
20. Макарова Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: краткий клинико-фармакологический справочник/ Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А.- Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2009. - 272 с.
21. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 334 с.
22. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 175 с.
23. Методы математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Ю. Васильчик [и др.]. - Электрон. дан. -Новосибирск: НГТУ, 2016. - 88 с.
24. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мудрук А.В.- Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005.- 36 с.
25. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.И. Мясникова. - Электрон. дан. – Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 243 с.
26. Никонов, В. И. Совершенствование физической подготовки юных хоккеистов на базе применения комплексов легкоатлетических упражнений / В. И. Никонов, А. М. Степанова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 3-3(105). – С. 73-79.
27. Павлова, Н.В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Павлова, О.С. Антипова. - Электрон. дан. -Омск : СибГУФК, 2016. - 51 с.
28. Павлов С.Е. Секреты подготовки хоккеистов. М.: Физкультура и

спорт, 2008. - 99 с.

29. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.- Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2019. — 656 с.

30. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Энциклопедия олимпийского спорта / под общ. ред. В. Н. Платонова. - Т. 4. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 606 с.

31. Подход к определению игрового амплуа при подготовке хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки /А.Н. Илькин, А.В. Тинюков, Л.В. Михно, В.В. Плотников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 8 (186). – С. 121-124.

32. Применение MS Excel и StatisticaforWindows для лесотаксационных вычислений и обработки экспериментальных данных методами математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Стоноженко [и др.]. - Электрон. дан. - Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012. - 88 с.

33. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Электронный ресурс]: руководство / И.В. Левшин [и др.]. - Электрон. дан. -Москва., 2016. - 152 с.

34. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Турманидзе [и др.]. - Электрон. дан. -Омск: ОмГУ, 2018. - 95с.

35. Сравнительный анализ специальной подготовленности российских и канадских хоккеистов / В. А. Блинов, К. Е. Семенов, Е. П. Храменок, Ю. В. Ермолов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию ОмГТУ, Омск, 22–23 марта 2018 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2018. – С. 20-22.

36. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных

фигуристов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Тузова Е.Н.- Электрон. текстовые данные - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2015

37. Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 215 с.

38. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей [Электронный ресурс]/ - Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2014. - 28 с.

39. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Михно [и др.]. - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 168 с.

40. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.- 105 с.

41. Филатов, В. В. Основные показатели подготовленности юных хоккеистов на начальном этапе обучения вне льда / В. В. Филатов // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта: Материалы научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 22–31 мая 2023 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2023. – С. 116-118.

42. Цибульникова В.Е. Готовность учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами физической рекреации // В.Е. Цибульникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 22-29

43. Шептикина, Т.С. Двигательная рекреация как системообразующий фактор организации физкультурно-оздоровительной работы / Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрев, С.А. Шептикин // Физическая

культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - Волгоград, 2022. - Т. 7. № 2. С. 99-106.

44. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника // Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / Д.Б.Эльконин; Под редакцией Д.И. Фельдштейна. – Издание 2-е, стереотипное. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. С. 239-284.

45. Юсупова, Р.Я. Специфика воспитания ребенка младшего школьного возраста//Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Волгоград, 2020. С. 655-660.