

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Ценюк Константин Андреевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Организация третьего урока физической культуры для учащихся 6 классов (на примере хоккея)»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ

Ситничук С.С.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающейся Ценюк К.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА I ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ</b>	
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учащихся 6 классов.....	8
1.2. Анализ школьных программ по физическому воспитанию.....	16
1.3. Особенности содержания программ по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта .....	22
<b>ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	
2.2. Организация исследования.....	25
<b>ГЛАВА III РАЗРАБОТКА ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ В ХОККЕЙ</b>	
3.1. Обоснование и внедрение структуры и содержания третьего урока физической культуры основанного на игре в хоккей.....	
3.2. Выявление результативности третьего урока физической культуры основанного на игре в хоккей.....	
ВЫВОДЫ.....	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современный этап социально – экономического развития характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья школьников. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образования «Физической культуры» чрезмерна высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35 – 40% - хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в 5 раз увеличивается нарушение органов зрения, в 3 – патология органов пищеварения, в 4 – нервно – психических расстройств [29]. Таким образом, два традиционных урока физической культуры в неделю не компенсируют дефицита двигательной активности детей и подростков. Они не в состоянии сформировать у учащихся ни потребности, ни привычки в физическом самосовершенствовании и, в конечном итоге, не в состоянии решить те задачи, которые ставятся перед школьной физической культурой. На современном этапе, социально – педагогические потребности россиян отражены в Приказе (от 16 июля 2002 г.) Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО (Российской академии образования), где признано «считать приоритетными направлениями совершенствование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»[2]. В связи с этим признано

целесообразным введение третьего, дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации (письмо от 12.08.02 №13-51-99/142) за счет часов регионального компонента Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ.[2]

Поэтому продолжают исследования, направленные на преобразования школьных программ по физической культуре, связанные с расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, поиском нестандартных организационно – методических приемов, использованием опережающего обучения. В многообразии средств физического воспитания школьников особое место, в силу своей универсальности, эмоциональности и привлекательности, занимают спортивные игры. Однако эффективные педагогические технологии использования многих из них, и в частности, хоккея в учебном процессе признаны малоизученными.[2, 19]

В настоящий момент ведется широкий поиск более совершенных средств и методов повышения мастерства хоккеистов, позволяющих эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс. Расширяются и конкретизируются научно – методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, взаимодействие тренера, научных сотрудников и спортсмена, позволяющих оперативно вносить коррективы и достигать наибольшей эффективности подготовки хоккеистов. Необходимость повышения эффективности обучению хоккею вызвана тенденциями развития современного хоккея: увеличением интенсивности игры, повышением сложности технических приемов, повышением тактики.[8]

**Цель исследования** – обосновать структуру и содержание третьего урока физической культуры для учащихся 6 классов на примере игры в хоккей.

**Гипотеза.** Предполагается, что организация и проведения третьего урока физической культуры, основанного на игре в хоккей, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и

координационных способностей, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и состояния здоровья, учащихся 6 классов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать в психолого-педагогической литературе состояние проблемы исследования.
2. Разработать и обосновать структуру и содержание третьего урока физической культуры для учащихся 6 классов основанную на игре в хоккей.
3. Проверить в ходе педагогического эксперимента результативность разработанной программы для учащихся 6 классов.

В ходе работы использовались следующие **методы исследования:**

- Изучение и анализ научно – методической литературы.
- Педагогический эксперимент.
- Педагогические наблюдения.
- Метод контрольных упражнений (тестирование).
- Метод математической статистики.

**Объект исследования** – урок физической культуры учащихся 6 классов.

**Предмет исследования** – структура и содержание третьего урока по физической культуре основанного на игре в хоккей.

## ГЛАВА I ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

В настоящее время физическая культура и спорт являются факторами, влияющую на физическую подготовленность, умственную работоспособность человека и способствуют восстановлению деятельности систем организма после напряженного умственного труда. Особое место это занимает в организации жизни школы. Именно в образовательных школах большое внимание должно уделяться постановке физической культуре и спорта как средству укрепления здоровья учащихся.

Физическая культура в общеобразовательной школе понимается как педагогический процесс телесного и интеллектуального воспитания учащихся. Она имеет большое общественно – социальное значение и в первую очередь направлена на физическое развитие, оздоровление занимавшихся физическими упражнениями, подготовку школьников к жизни [1].

Образовательная область «Физическая культура» рассматривается как обучение школьников физкультурным знаниям, двигательным умениям, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых человеку в повседневной жизни и в спортивных занятиях. В период занятий физической культурой реализуются цели российской системы физического воспитания, задачи физического воспитания школьников (оздоровительные, образовательные, воспитательные), осуществляется обучение учеников самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе, в домашних условиях, после завершения общего образования, в течение всей жизни.

О положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на развитие школьников свидетельствуют исследования ряда авторов. Общеизвестным средством в решение задач физического воспитания школьников являются спортивные игры, хоккей не включен в

общеобразовательную программу, но также является спортивной игрой и служит средством в решении задач.

Хоккей, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Специфика хоккея заключается в выполнении приемов и обработки шайбы с неограниченным количеством касаний, быстрая смена ситуаций, необходимость взаимодействия игроков, сравнительно небольшая площадка для игры. Все это представляет высокие требования к занимающимся. Занятия хоккеем укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовке. Выполнение разнообразных упражнений, участие в подготовительных и двусторонних играх содействуют развитию важнейших двигательных способностей, воспитанию моральных и волевых качеств. Хоккей имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия хоккеем помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Во время игры в хоккей создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств. [4]

### **1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учащихся 6 классов**

*Дыхательная система.* К основным особенностям строения органов дыхания и подростков относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, и обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Самый интенсивный рост легких наблюдается в 12-16 лет. Дыхательная поверхность легких у детей относительно больше, чем у взрослых. Особенности строения органов дыхания и механизм их деятельности у детей делает дыхание поверхностным и более частым. Число дыханий у ребенка 5 лет в минуту равняется 26, в 14 лет – 20, у взрослых – 16-18; у спортсменов число дыханий в минуту достигает 10-15, а в некоторых

случаях 6-8, такое дыхание является глубоким. Если физические упражнения применяются систематически, то дыхание становится более ритмичным, глубоким, редким [20]. Сравнительно большая потребность организма подростка в кислороде и легкая ранимость слизистой оболочки дыхательных путей требуют того, чтобы в спортивных помещениях был чистый воздух, а занятия физическими упражнениями проводились чаще на свежем воздухе. С возрастом увеличиваются размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата. Окружность грудной клетки и размер дыхательных движений прогрессивно нарастают. Увеличивается также и экскурсия грудной клетки, благодаря этому становится больше жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Величина ЖЕЛ имеет большое значение при определении возможности дыхательной функции. В процессе рациональной тренировки отмечается совершенно закономерно увеличение, а при неправильной тренировке и ухудшению здоровья – уменьшение ЖЕЛ. Увеличение глубины дыхания с возрастом связано с увеличением окружности грудной клетки; Это, в свою очередь вызывает увеличение ЖЕЛ и минутного объема дыхания (легочной вентиляции). Тренировка, повышая функциональные возможности дыхательного аппарата, приводит к тому, что одинаковая нагрузка выполняется с меньшей легочной вентиляцией, но в тоже время процент использования в легких увеличивается. Высокая реактивность организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа в крови и плохая их приспособляемость к двигательной деятельности при затрудненном газообмене требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями[21].

*Костно-мышечный аппарат.* Рост и развитие организма продолжается до 20-25 лет. Энергичный рост тела у мальчиков в 13-16 лет. В основном рост в длину происходит за счет конечностей. Некоторая угловатость и неловкость движений – результат неравномерности развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Строение костной ткани у детей отличается от строения у взрослых меньшим содержанием



минеральных солей (солей кальция и фосфора) и большим содержанием мягкой хрящевой ткани. Большой процент хрящей делает кости детей более эластичными за счет меньшего их обызвествления. Хрящи детей эластичнее хрящей взрослых. Большая гибкость и подвижность в суставах помогает детям овладеть сложной техникой. На занятиях с детьми и подростками важно давать упражнения, способствующих укреплению мышц позвоночного столба, формированию правильной осанки. Следует учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии движений возможны искривления позвоночника. При правильном подборе упражнений развитие происходит без отклонений. В возрасте 12-14 лет продолжается процесс срастания грудины с ребрами, заканчивается он к 15-16 годам. При большой работе легких происходит изменение формы грудной клетки. Процесс окостенения костей заканчивается к 13 годам.[20]

Сила мышц растет неравномерно. Мышцы детей отличаются от взрослых по строению, составу и функциям. Они содержат меньше гемоглобина, меньше мышечных волокон, бедны содержанием белков, жиров и неорганических солей. У детей мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, что позволяет производить движения с меньшей потерей силы. Мышцы развиваются неравномерно, сначала более крупные, затем мелкие. В это время вредны статические упражнения, особенно силового характера. Физиологически оправданы и менее утомительны упражнения с переменным напряжением и расслаблением, связанные с движением в суставах. В возрасте 12-14 лет увеличивается вес тела и ускоряется его рост и как результат повышаются силовые возможности организма. Силовые возможности зависят от величины мышечной массы. Скорость мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков.

Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани у детей. В этом возрасте применение ходьбы, бега, различных прыжков, метаний содействуют росту

костной ткани и улучшению условий питания хрящей. Также следует осторожно подходить к различным соскокам, приземлением на твердый грунт. Упражнения, требующие большого напряжения, и статические положения тела (упражнения в упоре), крайне не желательны, т. к. могут отрицательно сказаться не только на росте костей, но и на кровообращении. Умеренные, доступные упражнения для детей служат одним из средств укрепления костной ткани. [29]

У детей среднего школьного возраста происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся нарастанием мышечной силы. Необходимо обращать особое внимание на развитие мышц стопы и голени для правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия, нередко встречающегося у детей среднего школьного возраста.

*Кровообращение.* На протяжении жизни человека сердце изменяется по величине, форме и даже положению. В период полового созревания в условиях повышенного темпа физического развития и активно протекающих энергетических и пластических процессов к работе сердца предъявляются особенно большие требования. Число сокращений у детей больше, чем у взрослых. Так, в 7 лет наблюдается 90-95 ударов в минуту, в 8-10 лет – 90 ударов в минуту, в 12-14 лет – 76-80 ударов в минуту. Замедление пульса сопровождается увеличением объема крови. Максимум частоты сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдается уже в 12-14 лет. С возрастом происходит изменения количества крови в сторону уменьшения. У подростка 14 лет относительное количество крови составляет 9 % веса тела, а у взрослых 8 %. Круговорот крови происходит у детей быстрее, чем у взрослых. Так, полное прохождение крови у взрослых равняется 22 сек., у 14 летних – 18 сек., у 7-10 летних – 16-17 сек. Широкий просвет капилляров дает возможность крови протекать в большом количестве; от этого питание тканей происходит быстрее, интенсивнее, а процессы окисления – более активно. Кровь у детей богаче водой и

экстрактивными веществами, но беднее солями, количество эритроцитов больше, чем у взрослых, больше фагоцитов. Со значительным развитием сердце в 13-14 лет происходит относительное уменьшение его массы. Ударный объем крови в полтора раза меньше, чем у взрослых, но минутный объем приближается к минутному объему взрослых за счет увеличения числа сердечных сокращений. Кровяное давление у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых; оно равняется: к 7-8 годам – 99/64, к 9-12 годам – 105/70, к 13-15 годам – 117/73 и к 16-18 годам – 120/75 мм ртутного столба. У некоторых подростков может быть повышено от 130/80 до 150/85 мм ртутного столба, т. е. возможна так называемая юношеская гипертония, это не патологическое явление, а возрастное. Однако, под влиянием переутомления, физических упражнений, дающих слишком большую нагрузку на сердце, и других неблагоприятных факторов такое повышение кровяного давления может стабилизироваться и остаться на всю жизнь. Правильно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно – сосудистой системе подростков. Постепенная тренировка воздействует на мышечные волокна сердца, эластические и сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется.[29]

Таким образом, развитие организма подростка протекает неравномерно, скачкообразно. Периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей и органов, формообразования. Также неравномерно развиваются и физические способности. 13-14 летний возраст у мальчиков ознаменован началом переходного возраста, за время которого в организме произойдут огромные изменения. Различные сроки полового созревания у разных детей в ряде случаев стирают границы между средним и старшим возрастом.

В 13-14 лет происходят большие перестройки в центральной нервной системе, т. к. этот возраст ознаменован началом полового

созревания. У подростков в этот период вновь начинается бурная перестройка двигательного аппарата, продолжается рост скелета и мускулатуры.[20] Все это приводит к нарушению той гармонии и сравнительно хорошей координации движений, которая наблюдается у детей 10-12 лет. Внешне это проявляется в обилие движений, но движения эти неловки и угловаты. Вследствие снижения работоспособности нервных клеток у подростков наблюдается быстрая утомляемость. Однако уже к 14-15 лет усиливается внутреннее торможение, совершенствуются взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Движения становятся более координированными, экономичными.

Большое внимание должно быть обращено на то, чтобы дети умели ощущать темп, быстроту движений, их амплитуду, степень и сочетание напряжения, расслабления, растягивания мышц и др. Управление своими движениями зависит от развития двигательного анализатора. Двигательный анализатор воспринимает и анализирует сигналы, поступающие с органов движения, т. е. органов мышечного чувства, с проприорецепторов мышц, сухожилий и связок. По данным ряда физиологов, естественное развитие двигательного анализатора в результате повседневной деятельности увеличивается с возрастом и достигает наибольшего развития в 13-14 лет. Ориентировка в пространстве, чувства равновесия, оценка своих достижений во времени, способность дифференцировать темп движений при выполнении элементарной мышечной деятельности (ходьба, стояние, прыжок) достигают у 13-14 летних подростков максимального развития. После этого возраста темп нарастания основных свойств двигательного анализатора детей, их способность определять темп, быстроту движений, положения тела происходят уже в значительной степени за счет совершенствования сложной координации движений, силы и выносливости занимающихся, совершенствования вегетативных процессов при движениях. Отсюда следует, что до 13-15 лет должно стимулироваться всестороннее физическое

воспитание – овладение большим количеством движений из различных видов спорта и качеством их выполнения. [25]

В начале подросткового возраста нередко снижаются отдельные показатели двигательных качеств. Это временное явление связано с глубокими эндокринными перестройками и возрастными рассогласованием деятельности отдельных физиологических систем. Сам подросток начинает стесняться своей неловкости, физического несовершенства. К 14 годам наиболее трудный этап полового созревания заканчивается. Системы организма постепенно вновь обретают способность действовать слаженно, реакции на нагрузки нормализуются. В этом возрасте очень важно использовать эмоциональный компонент психической деятельности подростка, поэтому разного рода спортивные игры становятся особенно привлекательными.

Важным вопросом является особенность утомления, т. е. снижение его работоспособности вследствие полученной нагрузки. Утомление рассматривается как результат нарушения рефлекторной регуляции функций. Часто утомление при эмоциональной насыщенности занятий проявляется не так ярко. В занятиях с подростками целесообразно включать кратковременные скоростные нагрузки с достаточными паузами отдыха, стараться, чтобы ребята чередовали работу разных групп мышц, изменяя темп движений.[29]

Яркая особенность детей этого возраста – это комплекс физиологических процессов, характеризующих начало полового созревания. Этот период отличается высокой активностью роста, развитием организма, возникновением временных анатомо-физиологических диспропорций, высокой впечатлительностью детей, их стремлением к спорту и желанием блеснуть своими результатами. Подросток склонен переоценивать свои силы. Он с увлечением занимается спортом, не думая о возможности перегрузки. Освоение своего физического развития вызывает у ребят желание порисоваться.

К взрослым ребята в этот период относятся критически, настороженно, требуют к себе чуткого и внимательного подхода. У ребят не совсем ясные и отчетливые влечения, их мысли сосредоточены на личных переживаниях, у них часто изменяется настроение. Очень важно в этом возрасте правильно организовать трудовой день и активный досуг ребят, увлечь их занятиями спортом. У большинства, наряду с самонадеянностью, решительностью, уверенностью имеет место неустойчивость неуравновешенность, переоценка своих сил и возможностей. Подростки не всегда умеют владеть собой, порой бывают резкими, даже грубыми, эгоистичными. Но в этот период крепнет их воля, проявляется стремление к выступлению в соревнованиях.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты, двигательной реакции и обучения тактике игры.[25]

Таким образом, имея дело с подростками, необходимо помнить, что в этом возрасте наблюдается такой клубок психологических, эндокринных, соматических преобразований, что подросток перестает «контролировать» себя, неадекватно реагирует на нагрузки. Повышенная возбудимость их нервной системы вызывает функциональную неустойчивость, внезапные изменения эмоционального состояния и быструю утомляемость.

## **1.2. Анализ школьных программ по физическому воспитанию**

Программы физического воспитания определяют направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. Они могут различаться по структуре и содержанию. Одна программа направлена на преимущественное развитие физических качеств, другая основывается на одном виде спорта, третья включает антистрессовую

пластическую гимнастику, четвертая предусматривает комплексное прохождение программного материала.

Все программы должны вписываться в цели Российской системы физического воспитания и решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи школьного звена общего образования. При этом каждая из программ должна обязательно включать Российский образовательный стандарт по физической культуре: 1) обязательный минимум содержания образования по физической культуре; 2) требования к уровню подготовки обучающихся.

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорта» определяет необходимость развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, что должно быть учтено в каждой программе по физической культуре.[1]

В Примерных программах по физической культуре показан минимум требований к оснащенности учебного процесса в школе.

Программа разрабатывается для школьников основной и подготовительной медицинских групп (одним текстом, с указанием особенностей), а для специальной медицинской группы учащихся – отдельно.[2]

Программа, разработанная коллективом учителей школы, является программой для учащихся конкретной школы. Программа, разработанная одним учителем физической культуры, носит название авторской. Программа рассматривается на предметной комиссии учителей физической культуре и утверждается директором школы.

В Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов - в первой части программы определено содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме дня.

Во второй части программа содержит материал для уроков физической культуры: основы знаний, гимнастика, подвижные и (с 6-го класса) спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол), лыжная,

кроссовая или конькобежная подготовка, плавание, борьба (10-11-е классы, для юношей), элементы художественной гимнастики для старших школьниц, легкая атлетика (с 4-го класса), развитие двигательных качеств.

Третья часть программы состоит из материала профессионально-прикладной подготовки учащихся с учетом выбранной профессии.

Четвертая часть программы определяет внеклассные формы занятий физическими упражнениями.

В пятую часть программы включено содержание общешкольной физической культуры и спорта.

Ценность программы состоит в том, что она нацеливает учителей физической культуры на комплексное использование разнообразных физических упражнений и форм физического воспитания в разностороннем физическом развитии личности ребенка.

Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей. - имеет базовую и вариативную части содержания уроков физической культуры для трех возрастных групп школьников (1-4-е, 5-9-е, 10-11-е классы).

Базовая часть программного материала состоит из теоретического раздела, воспитания физических качеств. Двигательные умения и навыки представлены традиционными для школы видами физических упражнений: гимнастика, ходьба, бег, прыжки, метания, игры (подвижные и спортивные), плавание, овладение техникой единоборств и др.

Программой предусмотрены самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями, овладение организаторскими умениями.

Рекомендовано уроки в старших классах осуществлять с тренировочной направленностью

Разработаны уровни (для 7-10, 11-15, 16-17 лет) физической подготовки учащихся, а также показатели физической культуры учащихся для основной и средней школы.



Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол) - позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников. Формирует у учащихся целостное представление о физической культуре. Воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе обучения игры в баскетбол.

В содержание образования по физической культуре включены два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия и традиции физической культуры.

Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся сельских, начальных малокомплектных школ - содержит традиционный набор физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжи, коньки, санки, плавание, туризм).

В программу включены знания по рациональному питанию, личной гигиене, закаливанию, основам самоконтроля.

Учителю предоставлено право выбора в зависимости от условий, которыми располагает школа, степени его подготовленности и желаний учащихся.

Реализация рассматриваемой программы возможна на основе модификации системы учебных предметов при составлении различных учебных предметов при составлении различных учебных планов за счет перераспределения учебных часов, интегрирования учебных предметов и интенсификации учебного процесса, обновления содержания учебных предметов, выделения дополнительно оплачиваемых часов, сокращения учебного часа.

В Образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) - учебный материал распределен

по отдельным, тесно связанным между собой, разделам: начального, неполного среднего и среднего общего физкультурного образования. В зависимости от этапа образования в каждом разделе определены цели и задачи учебного предмета, а также зачетные требования по теоретико-методической, физической и технической подготовленности школьников.

Программа по физической культуре исходит из того, что целью общего среднего физкультурного образования должно быть обучение школьников основам самостоятельной двигательной деятельности.

Программа рассчитана на учебный материал в объеме 102 уроков физической культуры в год. Из уроков этого общего количества в младших и средних классах 34 урока отводятся на аудиторные занятия по освоению теоретико-методических основ физической культуры и 68 уроков – на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями. В старшем школьном возрасте предусматривается 68 уроков на учебно-методические занятия и 34 урока – на факультативные занятия по избранному виду спортивной специализации.

Материал программы излагается в соответствии с тремя уровнями образования. Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также зачетные требования к занятиям, умениям и двигательной подготовленности школьников.

В Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов [Авт. В. И. Лях и др.2012г.] - программный материал урока состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Программа состоит из 4-х взаимосвязанных частей: 1. Уроки физической культуры. 2.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня. 3. Внеклассная работа. 4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Программы содержит: показатели физической культуры оканчивающих начальную основную и среднюю школу, уровни физической

подготовленности учащихся 7-10, 11-15, 16-17 лет, примерный объем двигательной активности учащихся (по возрастным группам).

Своеобразие Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) - заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые требования: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, элементы АПГ, двигательные умения и навыки.

В программе изложены методические рекомендации, приведены рисунки двигательных действий.

В программах с названием «примерные» для всех трех возрастных групп школьников содержатся:

1. Примерные программы начального общего образования [подготовили Ю. К. Гавердовский и др.2000г.]
2. Примерные программы основного общего образования [подготовили А. П. Матвеев и др.2000г.]
3. Примерные программы основного (общего) образования [подготовили А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.2000г.]

Структура программ:

1. Основы знаний о физкультурной деятельности.
2. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью. 1-4 классы. Способы физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью 5-9 классы. Физкультурная деятельность с оздоровительно-прикладной направленностью: атлетическая гимнастика, шейпинг, атлетические единоборства, ритмическая гимнастика и элементы «хатха-йоги».10-11 классы.

В каждой программе описаны особенности примерной программы.

Все программы по физической культуре должны отвечать требованиям возрастной адекватности и иметь уровневые (по классам) требования физической подготовленности учащихся. Из многообразия программ учитель физической культуры определяет одну, которая соответствует профессиональным убеждениям педагога, возможностям школы, желаниям детей и их родителей.

### **1.3. Особенности содержания программ по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта**

Программы по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта позволяют последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие программ заключается в том, что они созданы на основе обучения конкретного вида спорта (волейбола, баскетбола, футбола, регби и т. д.).

Технические приемы, тактические действия и особенно сама игра имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.[2]

В содержание образования по физической культуре включены два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование физической культуры личности и, вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия и традиции физической культуры.

Материал программ делится на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

**В разделе «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся в 1-2-х классах на этот раздел отводится до 70 % времени занятий, в 3-4-х классах – 60 %. Постепенно, по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных умений и навыков, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 5-7-х классах – до 50 %, 8-9-х – 40 %, 10-11-х – 30 %. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

**В разделе «Специальная подготовка»** - материал по конкретному виду спорта, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. С 7-го класса учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях, хорошо зная правила соревнований.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. В этой части нет специальных упражнений и нормативов. Сделано это потому, что не все школы работают в одних и тех же условиях (спортивный зал, площадки), выработать какой-то специальный норматив для всех не представляется возможным. Учителя физической культуры должны сами разрабатывать такие упражнения, чтобы осуществить контроль за технической подготовленностью учащихся.

**Раздел «Физическое совершенство»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программах предлагаются физические упражнения и двигательные действия из конкретного вида спорта.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного конкретного спорта.

Завершаются программы изложением *Требований к уровню подготовки выпускников школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют темам раздела «Физическое совершенство» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых конкретным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы,

разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений. [19, 45]

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Исследование было организовано в четыре этапа:

**I этап** (ноябрь 2020 г.) был посвящен теоретическому обоснованию исследования, изучению учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

**На II этапе** (ноябрь 2020г.) была обоснована и разработана структура и содержание третьего урока физической культуры для учащихся 6 классов общеобразовательной школы, основанной на игре в хоккей, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

**На III этапе** (декабрь 2020г.) для проведения исследования были отобраны две группы учащихся СШ №151 – контрольная (6 «А» класс) и экспериментальная (6 «Б» класс). В экспериментальной группе – 20 учащихся, в контрольной группе – 20 учащихся.

В *экспериментальной группе* третий урок физической культуры был основан на игре в хоккей, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

В *контрольной группе* на третьем уроке физической культуре применялась комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [автор В. И. Лях].

Здесь же было проведено тестирование показателей двигательной подготовленности учащихся 6 классов экспериментальной и контрольной групп. В тестирование были включены следующие контрольные упражнения:

- **Челночный бег 3x10 м, с.**- служит для оценки уровня развития координационных и скоростных способностей в двигательных действиях.



Процедура тестирования. По команде «**На старт!**» учащийся встает в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны набивного мяча, находящегося на этой черте (или другого предмета). По команде «**Марш!**» с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, бежит третий раз 10 м и финиширует. Критерием оценки этих показателей служит минимальное время.

- *Подтягивание на перекладине (раз)* – используют для оценки уровня развития силы и выносливости мышц.

Процедура тестирования. Мальчики – из виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнения выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми. Девочки выполняют упражнения на низкой перекладине (высотой не более 110 см) из положения виса лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию; разрешается пятками фиксировать об опору до 4 см. Недопустимо совершать при выполнении упражнения следующие действия: сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах; поочередное сгибание и разгибание рук; «отдых» в положении виса более 3 сек. Критерием этих показателей служит максимальное по число подтягиваний.

- *Прыжок в длину с места (см)* – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Процедура тестирования. И. п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперед-вверх с одновременным энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

- *Три кувырка вперед* - используется для оценки уровня координационных способностей.

Процедура тестирования. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает и.п. (основную стойку). Когда он приготовился, следует команда «Можно», после которой учащийся принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка он должен принять и.п.

**На IV этапе** (январь 2021г. – февраль 2021г.) был проведен основной педагогический эксперимент, целью которого стало непосредственное внедрение разработанной программы с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и координационных способностей учащихся 6 класса. Также было организовано повторное тестирование, которое позволило определить динамику показателей физической подготовленности учащихся 6 классов экспериментальной и контрольной групп.

После чего следовала обработка полученных данных, анализ и описание результатов исследования, оформление выводов по проделанной работе.

## **ГЛАВА III РАЗРАБОТКА ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ В ХОККЕЙ**

### **3.1. Обоснование и внедрение структуры и содержания третьего урока физической культуры основанного на игре в хоккей**

Своеобразие внедренной структуры и содержания третьего урока физической культуры заключается в том, что он организован на основе курса обучения игре в хоккей, с преимущественным направлением на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в хоккей таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных двигательных качеств.

Третий дополнительный час по физической культуре дает возможность проведения дополнительно 34 урока в год.

#### **Содержание учебного материала по хоккею:**

*1. Овладеть и совершенствовать технику передвижений:*

-перемещение спиной вперед, на определенном участке

-ускорение, остановка и имитация технических приемов.

2. *Осваивать технику приема и передачи шайбы:*

- передача шайбы (передача шайбы на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача шайбы в парах: встречная; с перемещением вправо, влево, вперед, назад)

- прием шайбы и передача шайбы

3. *Закреплять технику перемещений, владения шайбой* - комбинация из освоенных элементов (прием, передача, бросок)

4. *Осваивать тактику игры:*

- тактика игры от обороны

- тактика интенсивного прессинга

5. *Совершенствование технических элементов в игре:*

- игра по упрощенным правилам мини-хоккей;

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

#### **Развитие двигательных качеств:**

1. Координационные способности
2. Скоростно-силовые способности
3. Выносливость
4. Скоростные способности
5. Силовые способности

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1. На месте и в движении, как с шайбой, так и без неё.

#### **Домашние задания:**

1. Прыжки высоко поднимая бедро в течении минуты: 30 раз девочки, мальчики 40 раз.

2. Подтягивание из виса (мальчики) – 7 раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) – 15 раз.

4. Приседание на одной ноге с поддержкой: мальчики – 8 раз, девочки – 5 раз.

5. Прыжки в длину с места: 180 см (мальчики), 165 см (девочки).
6. Из приседа прыжки вверх за 30 секунд: 9 раз (мальчики), 6 раз (девочки).
7. Задания из пройденного материала.

**Овладения организаторскими умениями:**

1. Организация и проведение подвижных и игровых заданий.
2. Помощь в судействе.
3. Комплектование команды.
4. Подготовка места проведения игры.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию мы предложили обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками, проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей мы включали на 2-х уроках, через один:

1, 2 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

3 урок – развитие выносливости;

4, 5 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

6 урок – развитие ловкости;

7, 8 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

9 урок – развитие быстроты;

10, 11 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

12 урок – развитие выносливости;

13, 14 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

15 урок – развитие скоростных способностей;

16, 17 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

18 урок – развитие ловкости и т.д.

Таким образом, из 34-х дополнительных уроков на развитие координационных и скоростно-силовых способностей – 23 урока (67,7 %), на развитие выносливости, ловкости, скоростных и силовых способностей – 11 уроков (32,3 %).

### ***Естественные основы***

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.[19]

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

### ***Социально-психологические основы.***

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.[45]

### ***Культурно-исторические основы.***

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены, их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.)

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное,

лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: «массовый спорт» и «спорт высших достижений»).

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.[19]

Обучение в процессе воспитания обеспечивает одну из сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [Л. П. Матвеев, 1991].

В процессе физического воспитания учащихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труду, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия, наличия двигательного опыта; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.



Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.[1, 2]

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т. е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.[5]

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1. Двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта учащегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения).

2. Возраста учащегося.

3. Координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения).

4. Профессионального мастерства преподавателя.

5. Уровня мотивации, сознательности, активности учащегося.

В процессе обучения у учащихся формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.[12, 14]

Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания. Это в равной мере относится к спортивным играм.

Знание закономерностей данного процесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развития качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия.

**Двигательные умения и навыки** – это функциональные образования в организме человека, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий при обучении. Поэтому основные положения обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств опираются на физиологические и психологические закономерности формирования навыков.

**Двигательное умение.** Практическое («двигательное») овладение приемом игры начинается с овладения основной техники, формирования двигательного умения, опирающегося на полученные знания о приеме игры,

имеющийся двигательный опыт и сформированное представление, модель, «образ приема».

Двигательное умение – это способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием.

Для приема игры на уровне двигательного умения характерны признаки:

- управление движениями, составляющими целостный прием, не автоматизировано, сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно при значительной степени утомления;

- способ решения двигательной задачи нестабильный, происходит поиск лучшего решения.

Первостепенное значение имеют здесь подводящие и подготовительные упражнения, тренажерные устройства. Однако долго на них задерживаться нельзя, в целостном приеме части его выглядят не так, как в отдельности. По мере освоения частей приема они объединяются до его выполнения в целом. К подводящим и подготовительным упражнениям возвращаются с целью исправления ошибок.[6]

**Двигательный навык.** В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения, формируется двигательный навык – способность выполнить прием игры, позволяющий акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. На этом уровне для приема характерны признаки:

1. Выполнение движений, входящих в ДД, происходит без сосредоточения внимания на них учащихся, т.е. автоматизировано при ведущей роли сознания: автоматизируется процесс исполнения движений, составляющих структуру приема (последовательность, координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязь двигательных и вегетативных компонентов, нет противоречия «сознание-автоматизация»).

2. Сознание учащегося направлено в основном на узловые компоненты приема, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи, коррекцию исполнения, в спортивных играх изменение первоначального решения.

3. Выраженная системность в движениях, которые объединены в целостный прием с устранением лишних движений, экономная затрата сил.

4. Повышается роль двигательного анализатора, мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями, зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результаты деятельности.

5. Высокая устойчивость к сбивающим факторам: прием игры уверенно выполняется в новой обстановке («чужое поле», шум зрителей и т.п.).

Совершенное владение навыком приводит к возникновению комплексного ощущения как результат показаний всех анализаторов.[5]

Формирование системы технических приемов и тактических действий на уровне двигательных навыков – одна из важнейших задач в спортивных играх. В качестве примера могут служить программы по игровым видам спорта для общеобразовательных учреждений, для СДЮШОР.

Формирование двигательных навыков, техники приема игры в хоккей неразрывно связано с развитием физических качеств.

К наиболее значимым способностям при подготовке юных хоккеистов многие авторы относят *координационные и скоростно-силовые способности*. Они напрямую связаны с обучаемостью технико-тактическим действиям, что впоследствии должно проявиться в эффективности и результативности соревновательной деятельности.[12]

Основным средством развития *координационных способностей* являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и

динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. [3]

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически.

Затем они теряют свою ценность, т. к. любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей. [17]

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. *Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.* Этот подход широко используется на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, учащиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

2. *Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.* Этот методический подход находит применение в игровых видах спорта.

3. *Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия.* Данный методический подход широко используется в спортивных играх.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

- стардартно-повторного упражнения
- вариативного упражнения
- круговой тренировки

- тестирование

- игровой.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростно-силовых способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростно-силовых способностей.[19]

Средствами развития скоростно-силовых способностей являются упражнения. Их можно разделить на три основные группы [В. И. Лях, 2012]:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростно-силовых способностей.
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростно-силовых способностей.
3. Упражнения сопряженного воздействия.

Основными методами развития скоростно-силовых способностей являются:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

В процессе специальной физической подготовки юных хоккеистов возникает проблема развития и совершенствования двигательных способностей. В связи с этим был организован педагогический эксперимент, в котором приняло участие две группы учащихся 6-х классов.

С каждой из групп было проведено первичное тестирование для определения уровня развития двигательных способностей учащихся. После обработки результатов первого исследования для учащихся экспериментальной группы была предложена экспериментальная методика развития двигательных качеств юных хоккеистов.

В содержание экспериментальной методики были отобраны следующие группы координационных и скоростно-силовых упражнений.

*Общеразвивающие упражнения без предметов*

1. Поочередные движения руками в одной плоскости. И. п. – о. с., 1 – правая рука вверх – наружу, 2 – левая вверх - наружу, 3 – правая рука вверх, левая – вверх наружу, 4 – обе руки вверх, 5 – правая рука вверх наружу, левая – вверх, 6 – руки вверх наружу, 7 – правая рука вниз, левая рука вверх наружу, 8 – и. п.

2. Поочередные упражнения руками в двух плоскостях. Например: и. п. – о. с., 1 – правая рука в сторону книзу, 2 – правая рука в сторону книзу, левая – вперед кверху, 3 – правая рука в сторону, левая вперед кверху, 4 – руки вперед кверху, 5 – левая рука в сторону, правая рука кверху, 6 – правая рука в сторону книзу, левая – вперед кверху, 7 – правая рука вниз, левая – в сторону книзу, 8 – и. п. и т. д.

3. Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой. Например: 1) и. п. – о.с. 1 – левую на носок в сторону, правую руку в сторону, 2 – мах левой вправо, руки в стороны, 3 – левую на носок в сторону, левую руку в сторону, правую – вниз, 4 – и. п., 5 – правую на носок в сторону, левую руку в сторону, 6 – мах правой влево, руки в стороны, 7 – правую на носок в сторону, правую руку в сторону, левую вниз, 8 – и. п.; 2) и. п. – о. с., 1 – мах левой вперед, руки назад. 2 – и. п., 3 – мах правой вперед, руки назад.

4. Сочетание движений руками с подскоками. 1) и. п. – о. с., 1 – подскок ноги врозь, правая рука в сторону, 2 – подскок ноги вместе, руки в стороны, 3 – подскок ноги врозь, левая рука в сторону, 4 – подскок ноги вместе, руки вниз и т. д.; 2) и. п. – о. с., 1 – подскок ноги врозь, правая рука вперед кверху, 2 – подскок ноги вместе, руки вперед кверху, 3 – подскок ноги врозь, левая рука вперед кверху, 4 – подскок ноги вместе, руки вниз и т. д.

5. Сочетание движений руками с приседаниями. 1) И. п. – о. с.; 1 – 2 полуприсед на носках, руки вперед кверху, 3 – 4 – и. п.; 2) и. п. – о. с.; 1 – полуприсед на носках, правая рука в сторону, 2 – присед, руки в стороны, 3 – полуприсед на носках, левая рука в сторону, 4 – и. п.

*Парные упражнения без предметов*

1. Партнеры находятся в стойке ноги врозь, лицом друг к другу, упираются ладонями. Одновременно сгибание и разгибание рук с возвращением в вертикальное положение.
2. Партнеры находятся в стойке ноги врозь лицом друг другу на расстоянии большого шага в наклоне вперед с прямым туловищем, руки в стороны – кверху, пальцы соединены в замок. Пружинящие повороты туловища налево и направо, помогая друг другу.
3. Партнеры лежат на спине головой друг другу, руки вверху соединены глубоким хватом. Одновременно выполнение стоек на лопатках с согнутыми или прямыми ногами.
4. Первый лежит на спине, ноги вперед, руки на поясе (за голову, вверх). Второй, стоя со стороны ног первого, держит руками сверху ступни партнера. Нажимая на ноги первого, второй поднимает его до седа и опускает обратно. Первый сохраняет согнутое положение тела.
5. Стойка ноги врозь лицом друг другу на расстоянии шага, правые (левые) руки соединены обычным хватом. Первый прогибается и наклоняется назад, поворачивая туловище налево (направо), левую (правую) руку в сторону – вниз до касания пятки одноименной ноги. Второй поддерживает первого.

#### *Упражнения с шайбой*

1. Стоя на месте перевод шайбы клюшкой влево, вправо. Шайбу в одной стороне не задерживать.
2. Бросок шайбы в борт.
3. Кружимся вокруг своей оси одновременно с клюшкой и шайбой.
4. Передача шайбы в борт. После передачи руки с клюшкой поднимаются в вверх.
5. Присесть на коньках – клюшка вверх, встать – клюшка вниз, присесть – клюшка вперед, встать – клюшка вверх и т. д.

#### *Ациклические упражнения на земле:*



1. Прыжки с места из различных и. п.: а) лицом; б) спиной; в) боком (правым, левым) к месту приземления; г) с вращением в одну и другую стороны на заданное и максимальное количество градусов.
2. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние с использованием ориентиров (флажков, кубиков и др.)
3. Прыжки из круга в круг в различных направлениях. То же, но стоять за кругом (обручем) и прыгать через него в различных направлениях. То же, но с поворотом на 90 – 180 градусов в правую или левую стороны.
4. Прыжки на скамейку – ноги вместе, со скамейки – ноги врозь с продвижением вперед.
5. То же, но в руках набивной мяч массой 1-2 кг.

#### *Циклические упражнения на коньках*

1. Старты из различных и. п. и перемещения различными способами по свистку или зрительным сигналам. Варианты и. п.: а) стоя лицом; б) стоя спиной; в) правым боком к направлению бега; г) то же левым боком; д) сидя на полу; е) стоя на коленях; ж) сидя со скрещенными ногами. Стартовать 2-3 раза, дистанция 15-20 м. Одновременно стартуют 8-10 человек. Учитель, стоя у финиша, называет победителя и призеров забега.
2. «Ловля парами». По сигналу двое водящих начинают ловить убегающих на площадке размером 9х12 м. Пойманный отходит в сторону. Когда пойман второй, они образуют новую пару и начинают ловить самостоятельно. Таким образом, количество пар все время увеличивается. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.
3. «Пятнашки в парах». Один ученик – защитник, другой – нападающий. Задача нападающего запятнать рукой защитника: за плечо, бедро, голень. Оба перемещаются приставными шагами лицом (нападающий) и спиной вперед (защитник) на ограниченных участках площадки. Смена ролями по сигналу преподавателя.

### *Упражнения в равновесии на коньках*

1. Равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперед.
2. Передвижение на коньках: а) боком (правым, левым); б) спиной вперед. Руки принимают различные положения.
3. И.п.- руки на пояс. Стать на носки, высоко поднимая пятки. То же с закрытыми глазами.
4. И. п. – стойка на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс. Поменять положение ног. То же, но с закрытыми глазами.
5. И. п. – стойка на левой, правая сзади на носке, руки в стороны, 1-4 – четыре шага вперед с правой, 5 – опустить на колено, 6-7 – держать, 8-и.п.

### *Акробатические и гимнастические упражнения на снарядах*

1. Кувырки вперед и назад.
2. Два – три кувырка слитно.
3. И.п. – упор присев, 1-перекат назад в группировке, 2-перекат вперед в упор присев, 3-выпрямляясь, поворот кругом, 4-упор присев.
4. И.п. – упор присев, 1-2 – кувырок вперед и поворот кругом, 3-4 – кувырок назад.
5. И.п. – стоя руки вверх. Толчком двух ног длинный кувырок вперед на горку из 2-3 гимнастических матов.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств на земле.**

1. *И.п.* Стойка ноги врозь, руки произвольно.

*Задание.* Темповые подскоки вверх.

- а) То же, но сгибая ноги в коленях во время подскоков.
  - б) То же, но касаясь руками ног.
2. *И.п.* Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди.

*Задание.* Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. Обращать внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении.

а) То же, но темповые прыжки, опираясь на скамейку и отталкиваясь от скамейки со сменой ног в безопорном положении.

б) То же, но в руках набивной мяч массой 1-3 кг.

**3. И.п.** Основная стойка, скакалка сзади.

*Задание.* Темповые подскоки с промежуточным прыжком, прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.

а) То же, но на одной ноге, поднимая правую (левую) вперед.

б) То же, но подскок в полушпагате, чередуя правую и левую ногу.

**4.И.п.** Основная стойка, руки внизу.

*Задание.* Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.

а) То же, но в руках набивной мяч массой 1-3 кг.

б) То же, но в руках гантели массой 3-5 кг.

**5. И.п.** Основная стойка, руки на поясе.

*Задание.* Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в исходное положение. Плечи и голову держать прямо, не напрягаясь.

а) То же, но руки за головой.

б) То же, но в руках набивной мяч массой 3 кг.

**6. И.п.** Стойка ноги врозь, руки на поясе.

*Задание.* Три темповых подскока на месте, на четвертом - поворот на 180 с продолжением задания. Плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать.

а) То же, но чередуя ноги вместе и ноги врозь с поворотом на 180.

б) То же, но чередовать ноги скрестно и ноги врозь с поворотом на 180.

**7. И.п.** Стойка на коленях, руки сзади.

*Задание.* В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев и наоборот. Вдох делать перед началом прыжка, выдох – в упоре присев на колени.

а) То же, но после выхода в присед, не выпрямляясь, поворот на 180 с продолжением задания.

б) То же, но после выхода в присед поворот на 360 с продолжением задания.

**8. И.п.** Партнеры стоят на одной ноге рядом, положив на плечо друг другу руку, другой, взявшись за голень своей ноги.

*Задание.* Передвижение прыжками в паре на одной ноге.

а) То же, но партнеры держат друг друга за голень ноги, поднятой в горизонтальную сторону.

б) То же, но первый партнер стоит впереди и держит руки на поясе, поднимая ногу, а второй сзади держит ногу партнера и свою стопу.

**9. И.п.** Партнеры в низком приседе держатся за руки.

*Задание.* Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе.

а) То же, но партнеры находятся в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.

б) То же, но партнеры находятся в низком приседе, но лицом друг другу, взявшись за руки и одновременно выносят левые (правые) ноги.

**10. И.п.** Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй – в упоре на коленях.

*Задание.* Прыжки через партнера, сгибая ноги.

а) То же, но опорный прыжок ноги врозь через второго партнера, находящегося в упоре присев.

б) То же, но второй в упоре согнувшись, опираясь руками на бедра.

**11. И.п.** Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки.

*Задание.* Поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.

а) То же, но положив руки на плечи.

б) то же, но стоя друг за другом, руки того, кто сзади, лежат на плечах впереди стоящего.

**12. И. п.** Стойка ноги врозь друг другу спиной, руки соединены в локтевых суставах.

*Задание.* Передвигаться боком на отрезках прямой приставными прыжками.

а) То же, но передвигаться вперед на одной ноге лицом друг к другу, захватив одной рукой плечо партнера, другой свою ногу.

б) То же, но с поддержкой одной рукой ноги партнера, другая на поясе.

**13. И. п.** Лежать на спине, руки вдоль туловища.

*Задание.* Сгибать и разгибать поочередно ноги в группировку.

а) То же, но в положении вися на гимнастической лестнице.

б) То же, но в положении стойки на лопатках, руки под спину.

**14. И.п.** Стойка на лопатках в группировке, руки под спину.

*Задание.* Поочередно (с максимальной быстротой) сгибать и разгибать ноги.

а) То же, но поочередно сводить и разводить прямые ноги – «ножницы».

б) То же, но вращать ноги по конусу, чередуя вращение по часовой стрелки и против нее.

**15. И. п.** Упор присев перед наклонной доской, руками взяться за ее края.

*Задание.* Лезть вверх и спускаться вниз спиной вперед по наклонной доске с помощью рук и ног.

а) То же, но вверх только с помощью рук, вниз с помощью рук и ног.

б) То же, но подниматься вверх и спускаться вниз головой вперед с помощью рук.

На 3-ем уроке физической культуры в экспериментальной группе мы также применяли игровые упражнения, эстафеты.

*Игровые упражнения и эстафеты.*

1. «Быстрые передачи шайбы». По сигналу оба партнера, стоящие в 3-4 м друг против друга, начинают как можно быстрее передавать между собой шайбу, ведя вслух подсчет. Побеждает пара, первой сделавшая 30 передач.

Возможно самые разнообразные, но обусловленные заранее способы передачи шайбы.

2. «Шайбы в борт». Игроки строятся в несколько колонн по одному лицом к борту на расстоянии 3м от нее. У направляющих в клюшках шайбы. По сигналу первые в колоннах начинают как можно быстрее бросать шайбу в борт, передач нужно сделать определенное количество раз (5-10). После этого первые становятся в конце своих колонн, а передачи выполняют следующие игроки, и так до последнего участника. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Таким образом, основными средствами развития скоростно-силовых и координационных способностей являются упражнения повышенной сложности и содержащие элемент новизны. Предложенные средства и методы помогут развить скоростно-силовые и координационные способности.

Ведущими методами развития скоростно-силовых и координационных способностей были отобраны следующие:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Метод сопряженного воздействия
3. Круговой метод

Эффективность скоростно-силовых и координационных упражнений и методов во многом зависит от организации деятельности учащихся. Поэтому в процессе занятий мы использовали поточный, групповой, индивидуальный и круговой способы организации учащихся.

### **Комплексы круговой организации учащихся**

#### **Комплекс №1:**

1. Обкатывание 5-6 стоек, набивных мячей или стульев, установленных на расстоянии 2, 5 м друг от друга;

2. Последовательные ускорение с места на коньках из различных и. п.; лицом, спиной, боком (правым, левым) к месту;
3. Балансирование клюшкой, установленной вертикально на ладони, поднимая и опуская руку вверх-вниз;
4. Передача шайбы за спиной из одной руки в другую и перед собой.

#### **Комплекс № 2:**

1. Передача шайбы на точность и быстроту в парах разными способами;
2. Одновременное и попеременное ведение двух шайб;
3. Ловля и передача шайбы с отскоком от борта;
4. «Челночное» ведение шайбы клюшкой в правой, левой рукой;
5. Передача шайбы в парах (тройках).

#### **Комплекс № 3:**

1. Передача и ловля в парах двух шайб;
2. Ведение шайбы с изменением хвата клюшки правой и левой рукой;
3. Серийные ускорение на коньках;
4. Передачи шайбы в борт на точность попадания в цель.

### **3.2.ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОСНОВАННОГО НА ИГРЕ В ХОККЕЙ**

Тестирование двигательных способностей школьников экспериментальной и контрольных групп показало следующие результаты:

- По результатам первичного тестирования учащиеся экспериментальной группы (ЭГ) по показателям исследуемых двигательных способностей имели незначительное превосходство над контрольной группой (КГ).

Динамика показателей исследуемых двигательных способностей после проведения эксперимента составила:

- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценки уровня развития координационных и скоростных способностей (тест

«Челночный бег 3x10м») у учащихся ЭГ увеличился на 4,2% , в КГ на 1,0%. По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превосшли КГ на 3,2 %.

Рисунок 1

«Челночный бег 3x10 м»  
(мальчики)

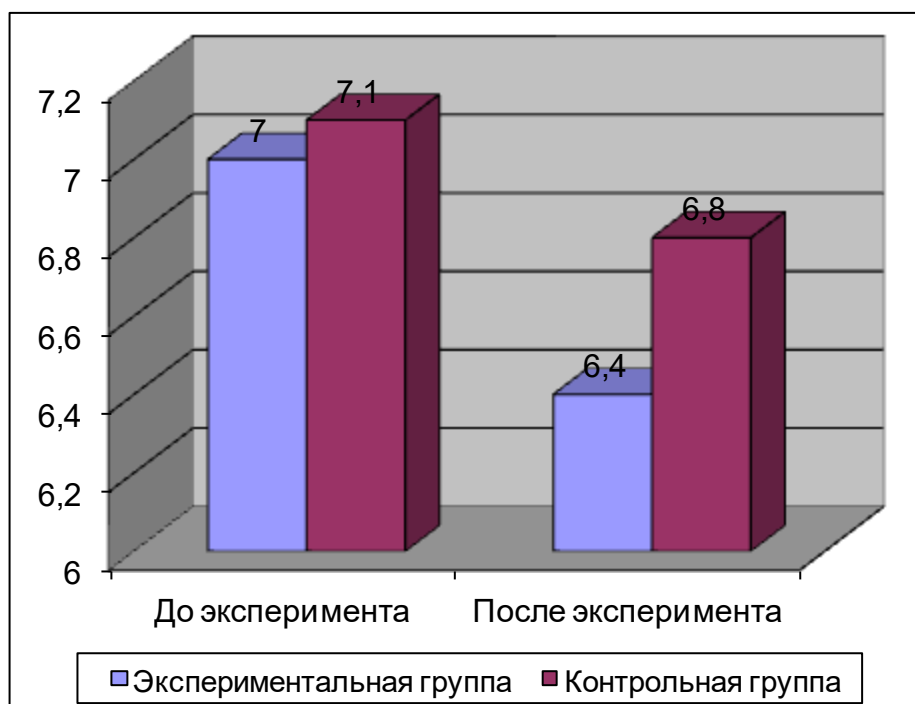
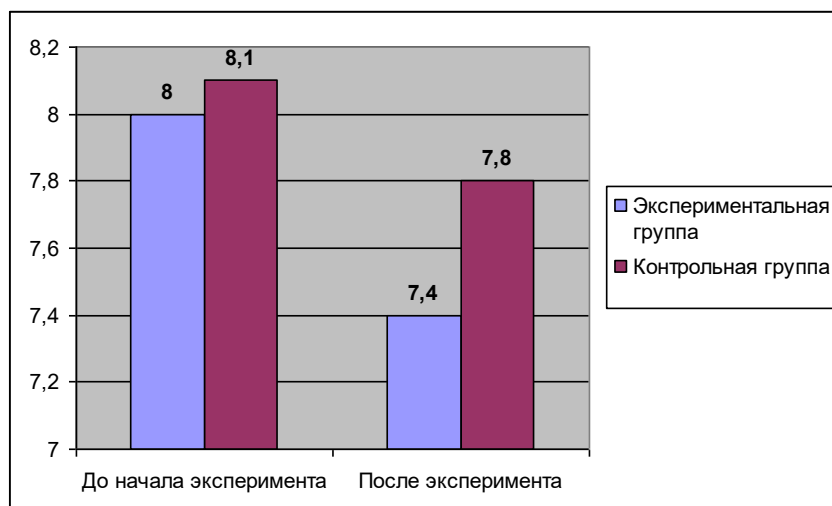


Рисунок 2

«Челночный бег 3x10 м»  
(девочки)





- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценки уровня развития силы и выносливости мышц (тест «Подтягивание на перекладине») у учащихся ЭГ увеличился на 70 % (у девочек на 69 %) и достигли высокого уровня развития этой способности; в КГ на 20% (у девочек на 19 %) , при среднем уровне развития этой способности. Учащиеся ЭГ по данному показателю превзошли КГ на 50%.

Рисунок 3

**«Подтягивание на перекладине»  
(мальчики)**

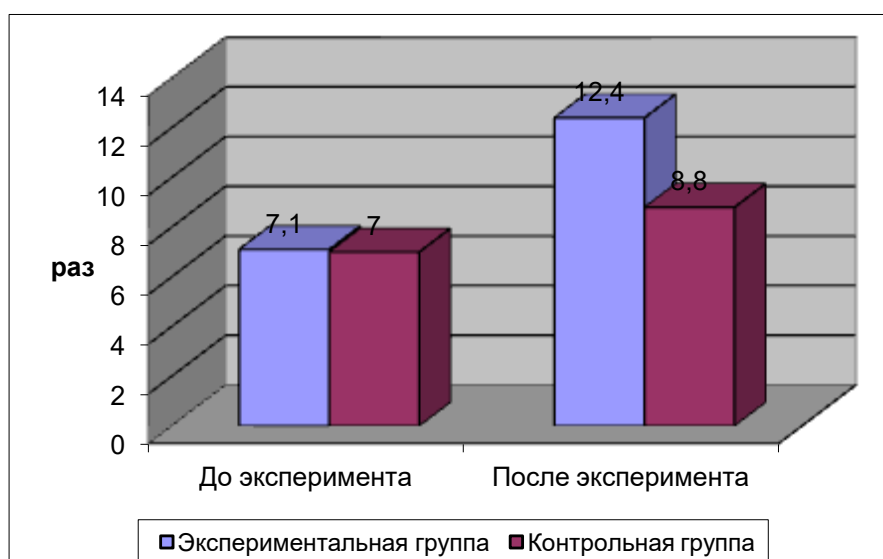
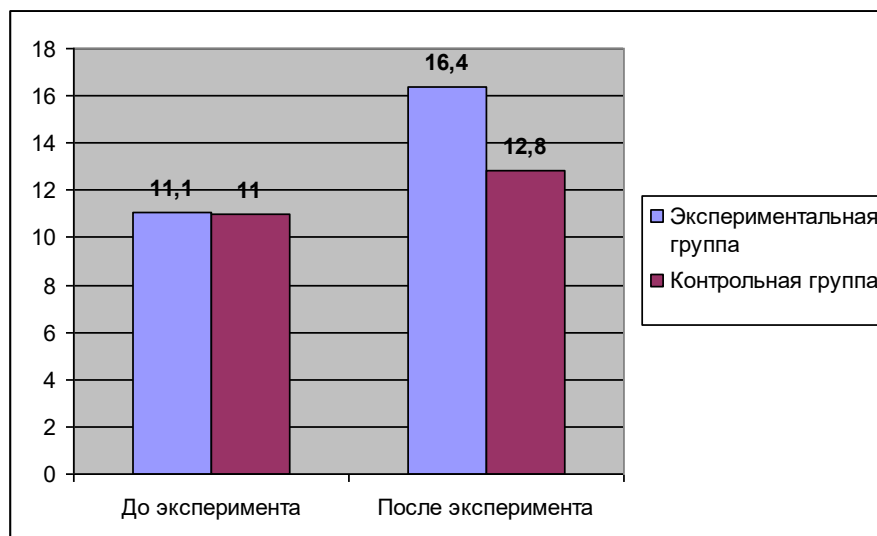


Рисунок 4

**«Подтягивание на перекладине»  
(девочки)**



- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей (тест «Прыжок в длину с места») у учащихся ЭГ увеличились на 12,2% (у девочек на 12,4%), в КГ на 4,1% (у девочек на 4,3%). По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превзошли учащихся КГ на 8,1%.

Рисунок 5

**«Прыжок в длину с места»  
(мальчики)**

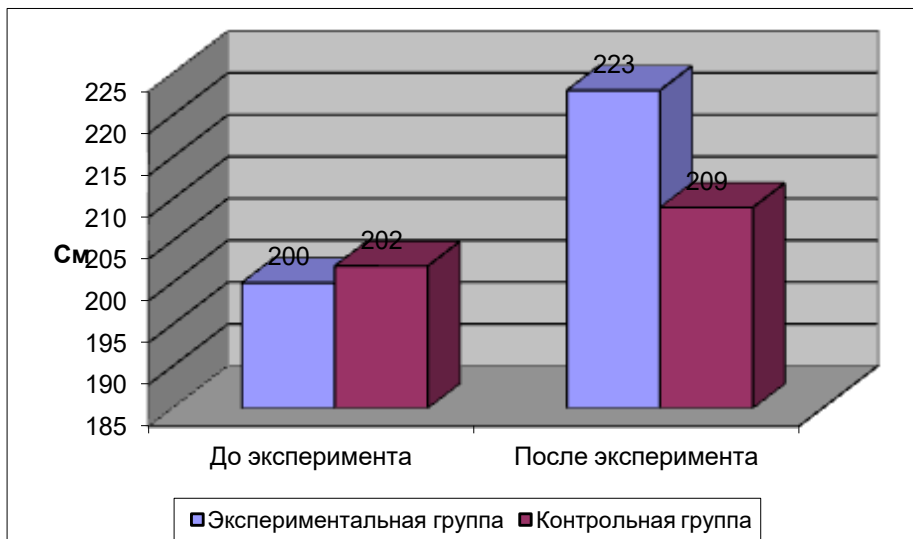
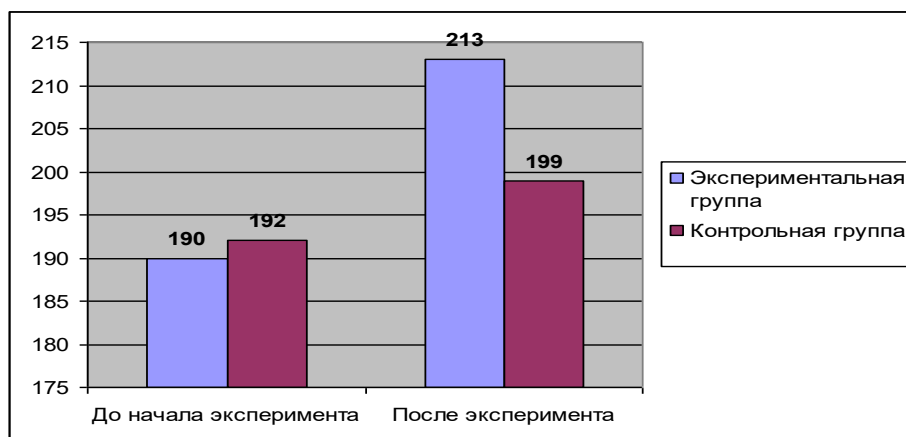


Рисунок 6

**«Прыжок в длину с места»  
(девочки)**



- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценки уровня координационных способностей (тест «Три кувырка вперед») у учащихся ЭГ увеличился на 12,2 %, в КГ на 3,05 %. По данному показателю учащиеся ЭГ после эксперимента превзошли учащихся КГ на 11 %.

Рисунок 7

**«Три кувырка вперед»  
(мальчики)**

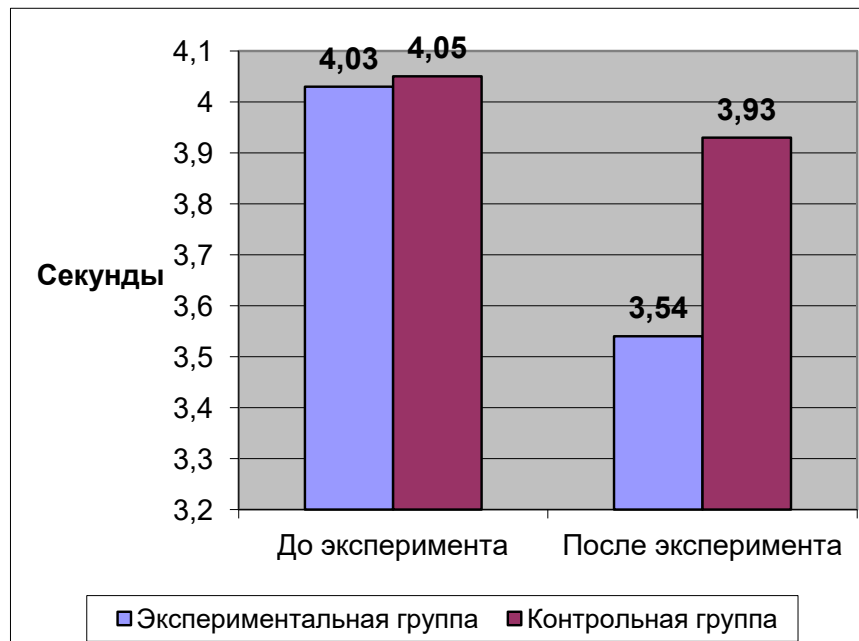
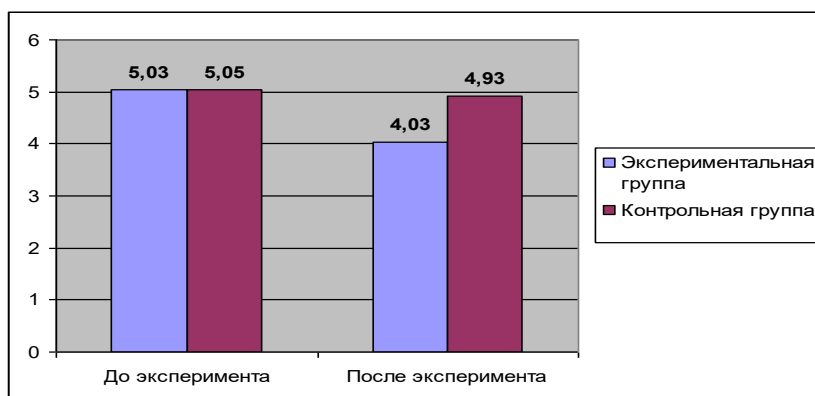


Рисунок 8

**«Три кувырка вперед»  
(девочки)**



Показатели способности к динамическому равновесию (тест «Повороты на гимнастической скамейке») у учащихся ЭГ увеличился на 19,6 %, в КГ на 2,3 %. По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превзошли КГ на 19,6 %.

Рисунок 9

**«Повороты на гимнастической скамейке»  
(мальчики)**

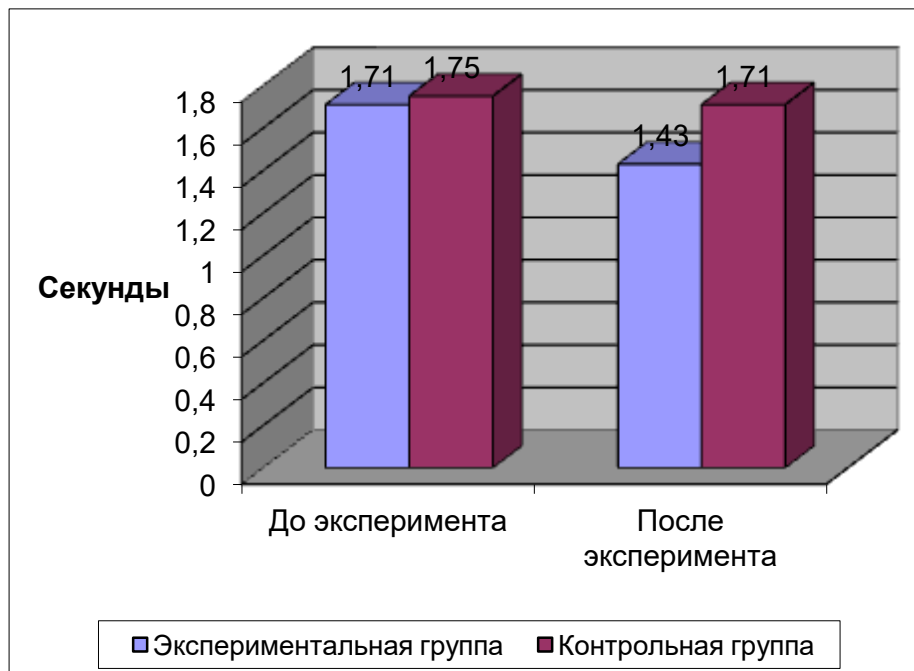
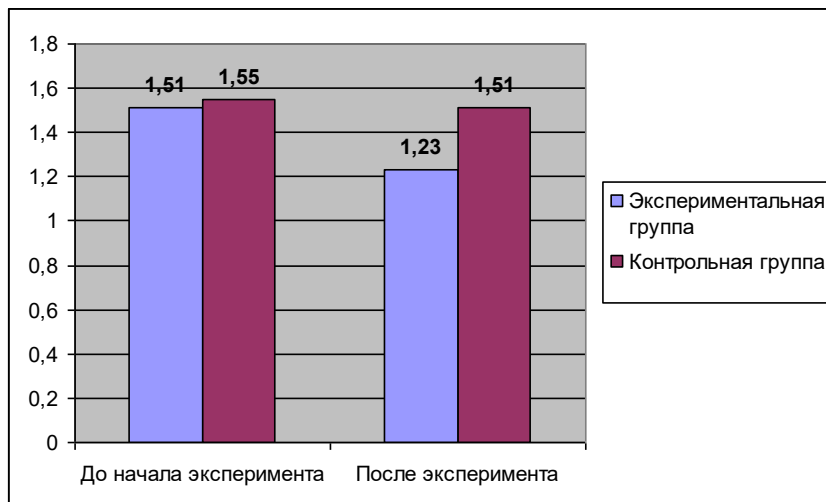


Рисунок 10

**«Повороты на гимнастической скамейке»  
(девочки)**



## ВЫВОДЫ

На основании материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что применение на третьем уроке физической культуры у учащихся 6 классов спортивной игры хоккей, позволит повысить у учащихся интереса к занятиям физической культурой.

2. Разработанная структура и содержание третьего урока заключается в том, что она описана на основе курса обучения игре в хоккей, с преимущественным направлением на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в хоккей таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;- развитие основных двигательных качеств. Третий дополнительный час по физической культуре дает возможность проведения дополнительно 34 урока в год. В экспериментальную программу третьего часа занятий физической культуры с учащимися 6 классов мы включили материал по хоккею и материал по развитию двигательных качеств.

3. Предложенные нами структура и содержание третьего часа по физической культуре позволила улучшить показатели физической подготовленности учащихся 6 классов от 12 % до 30 % в экспериментальной группе, тогда как у учащихся контрольной группы динамика этих показателей составила от 2 % до 7 %. Проведенные исследования

свидетельствуют о том, что организация и проведение третьего урока физической культуры, основанном на игре в хоккей, с преимущественным направлением на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся 6 классов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А.Абрамов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2011.-№ 5 (75).-С. 49-52.
2. Алпацкая Е.В. К вопросу о тестировании двигательных способностей детей / Е.В.Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2002. - С. 12-15.
3. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. . . . канд. пед. наук / А.В.Антипов. М., 2002. - 22 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
5. Бринза В.В. Комплексная оценка действий хоккеиста / В.В.Бринза, Ю.И.Моисеев, В.И.Агеев // Хоккей: Ежегодник. М., 1984. - С.33-38.
6. Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А.Ю.Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. -М., 2006. С. 19-23.
7. Букатин А.Ю. Юный хоккеист: Пособие для тренеров / А.Ю.Букатин,
8. Бурцева Л.И. Игры-эстафеты в школе / Л.И.Бурцева // Спорт в школе. -2003. -№15. С. 18-19.
9. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А.Быстров. М.: Terra-Спорт, 2000. - 64 с.
10. Верхошанский Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов / Ю.В.Верхошанский,

В.В.Лазарев В.В. // Тенденции развития спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 1993. С. 121-134.

11. Вишневский В.А. Динамические характеристики организма как системы на различных этапах школьного онтогенеза. Статистический и синергетический подходы / В.А.Вишневский // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 99.

12. Власов А.Е. Комплексное исследование функционального состояния хоккеистов высокой квалификации / А.Е.Власов, П.В.Квашук // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. Малаховка: МГАФК, 2002. - С. 109-111.

13. Горбунов С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А.Горбунов, С.С.Горбунов // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 5. - С. 33.

14. Горская И.Ю. Базовая координационная способность школьников с разным уровнем здоровья / И.Ю.Горская, Л.А.Суянгулова.- Омск, 2000. С 47-85.

15. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / Л.Горский. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 224 с.

16. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе / О.А.Григорьев. 2001. - № 4. - С. 46 - 52.

17. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: авто-реф. дис. . канд. пед. наук / С.Е.Дерябин. М., 1982. - 20 с.

18. Ермаков В.А. Подвижные игры для направленного развития двигательных способностей: Учебное пособие / В.А.Ермаков,- Ю.П.Монагоров, Р.А.Тер-Мкртчян // Тула: Изд-во ТулГУ, 2009. 128 с.

19. Завитаев С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов автореф. дисс. канд. пед. наук / С.П.Завитаев. Челябинск: УГАФК, 2004. - 23 с.



20. Зион Б. Игровое упражнение для всей хоккейной команды / Б.Зион // Хоккей. М., 1991. - №8. - С. 34-37.
21. Иванов А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: автореф. дис. . канд. пед. наук / А.А.Иванов. М., 2005. - 23 с.
22. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов / Л.В.Капилевич // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 11. - С. 12.
23. Квашук П.В. Комплексная оценка функциональных возможностей высококвалифицированных хоккеистов / П.В.Квашук // Вестник спортивной науки. 2003. - №2. - С. 15-21.
24. Козловский Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов/ Г.Н. Козловский // Хоккей. М.: ФиС, 1985. - С. 52-55.
25. Лебедева М.М. Контроль двигательной активности школьников 12-13 лет на основе комплексной оценки физической подготовки: автореф. дис. . канд. пед. наук. Малаховка / М.М.Лебедева, 2001. - 22 с.
26. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания / Е.В.Ливерова // Спорт в школе. №9. - 2003.
27. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И.Лубышева. М.: ИН-ФРА-М, 2004. - С. 42 - 56.
28. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П.Лукьяненко. М.: Советский спорт. - 2003. - 224 с.
29. Мануйлов С.И. Развитие быстроты движений на уроках физической культуры / С.И.Мануйлов // Физическая культура в школе. 1984, № 1. - С. 29-30.

30. Марьянович А.Т. Современные физиология и биохимия хоккея / А.Т.Марьянович // Всеросс. тренерский семинар профессиональной хоккейной лиги. СПб., 2004. - С. 49-51.
31. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. М.: Феникс, 2006.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
33. Матвеевко А.А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники движений хоккеиста / А.А.Матвеевко // СГИФК. Сб. науч. тр. мол. учёных. Смоленск. - 2002. - Вып. 9. - С. 7376.
34. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. - № 4 (26). - С. 49-52.
35. Михно Л.В. Определение эффективности использования средств развития гибкости для сокращения травматизма у хоккеистов / Л.В.Михно, В.В.Трунин, А.В.Хорозов // Культура физическая и здоровье. 2006. - №1. - С. 22-27.
36. Мудрук А.В. Определение способностей юных хоккеистов / А.В.Мудрук // СГУФКС. Научные труды: ежегодник за 2005 год. -Омск, 2005. С. 30-38.
37. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В.Никонов. Минск: Асар, 2008. - 320 с.
38. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. М.: Изд-во «Астрель», 2003. - 863 с.
39. Пятисоцкий Д.В. Изучение возрастных особенностей юных хоккеистов / Д.В.Пятисоцкий // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Матер, междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СГИФК, 2002. С. 217-223.

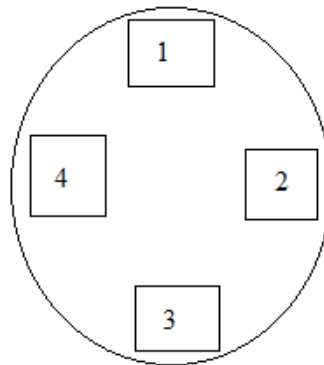
40. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.М.Савин. М.: Академия, 2003. - 400 с.
41. Сальников В.А. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей / В.А.Сальников // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 11. - С. 32.
42. Твист П. Хоккей: теория и практика / П.Твист. М.: Астрель, 2005. - 288 с.
43. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. М.: Советский спорт. - 2003. - 464 с.
44. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / О.А.Фатеева. Хабаровск: ДВГАФК, 2007 - 24 с.
45. Федеральная комплексная программа физического воспитания./ под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.. М.: Просвещение — 2012
46. Федотова Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки / Е.В.Федотова // Теория и практика физической культуры. 2001. - №3. - С. 56-60.
47. Физическое воспитание детей школьного возраста / Под ред. Ю. Ф. Луури. М.: Феникс, 2003. - С. 74-85.
48. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Сов. Спорт - 2006 - 101 с.
49. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М.: Академия, 2002. - 480 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Первый комплекс круговой организации занимающихся

Обкатывание 5-6 стоек,  
набивных мячей или стульев,  
установленных на расстоянии 2, 5 м  
друг от друга

Передача шайбы за  
спиной из одной руки в  
другую и перед собой.

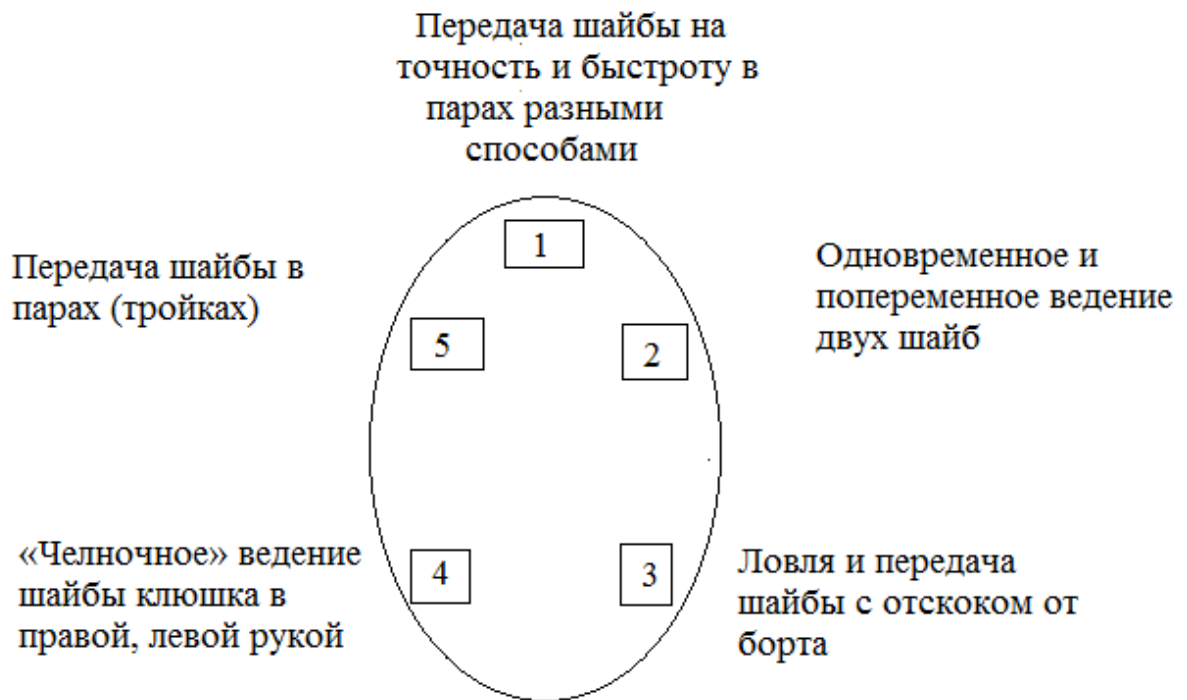


Последовательные ускорение  
с места на коньках из различных  
и. п.: лицом, спиной, боком  
(правым, левым) к месту;

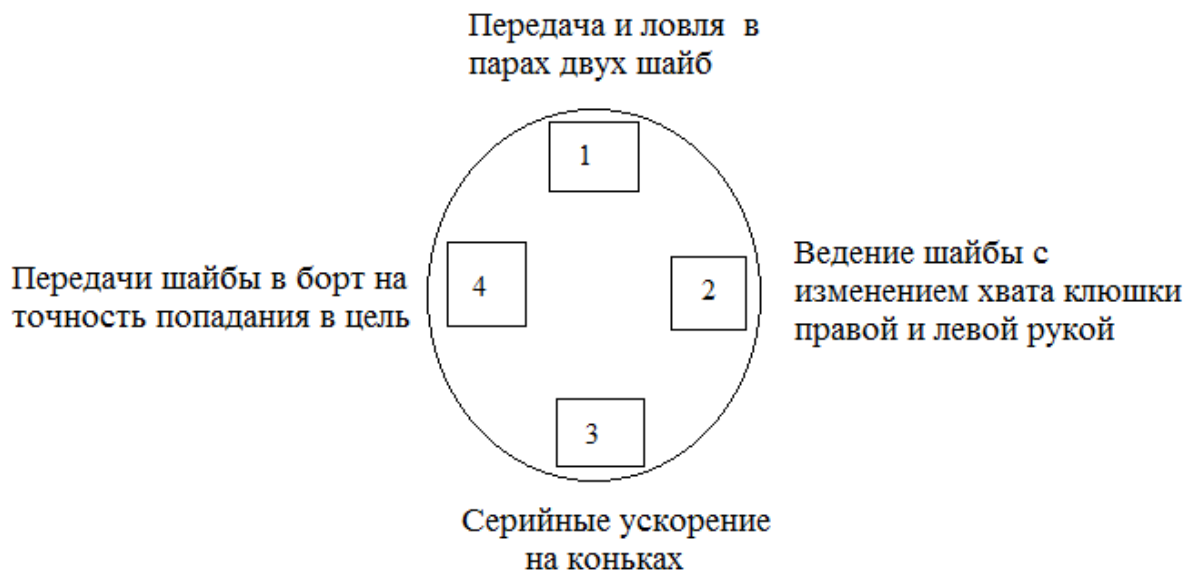
Балансирование клюшкой,  
установленной вертикально на ладони,  
поднимая и опуская руку вверх-вниз;

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## Второй комплекс круговой организации занимающихся



## Третий комплекс круговой организации занимающихся





**Показатели развития двигательных способностей (девочки)**

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Т
	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	
	М+	М+		М+	М+		
Три кувырка вперед (секунды)	5,03 <sup>+0,2</sup>	4,03 <sup>+0,2</sup>	12,2%	5,05 <sup>+0,3</sup>	4,93 <sup>+0,2</sup>	3,05%	<0,05
Повороты на г/скамейке (секунды)	1,51 <sup>+0,5</sup>	1,23 <sup>+0,4</sup>	19,6%	1,55 <sup>+0,2</sup>	1,51 <sup>+0,3</sup>	2,3%	<0,05
Челночный бег 3x10м (с)	8,0 <sup>+0,9</sup>	7,4 <sup>+0,9</sup>	4,2%	8,1 <sup>+1,0</sup>	7,8 <sup>+0,9</sup>	1,0%	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	190 <sup>+11,2</sup>	213 <sup>+11,4</sup>	12,4%	192 <sup>+10,8</sup>	199 <sup>+10,9</sup>	4,3%	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11,1 <sup>+1,3</sup>	16,4 <sup>+1,4</sup>	69%	11,0 <sup>+1,2</sup>	12,8 <sup>+1,3</sup>	19%	<0,05



## Показатели развития двигательных способностей (мальчики)

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Т
	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	
	М+	М+		М+	М+		
Три кувырка вперед (секунды)	4,03 <sup>+0,2</sup>	3,54 <sup>+0,4</sup>	12,2%	4,05 <sup>+0,3</sup>	3,93 <sup>+0,2</sup>	3,05%	<0,05
Повороты на г/скамейке (секунды)	1,71 <sup>+0,5</sup>	1,43 <sup>+0,4</sup>	19,6%	1,75 <sup>+0,2</sup>	1,71 <sup>+0,3</sup>	2,3%	<0,05
Челночный бег 3x10м (с)	7,0 <sup>+0,9</sup>	6,4 <sup>+0,9</sup>	4,2%	7,1 <sup>+1,0</sup>	6,8 <sup>+0,9</sup>	1,0%	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	200 <sup>+11,2</sup>	223 <sup>+11,4</sup>	12,2%	202 <sup>+10,8</sup>	209 <sup>+10,9</sup>	4,1%	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7,1 <sup>+1,3</sup>	12,4 <sup>+1,4</sup>	70%	7,0 <sup>+1,2</sup>	8,8 <sup>+1,3</sup>	20%	<0,05