

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

ГАЗДЕЛИАНИ КИРИЛЛ ТАМАЗОВИЧ
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Повышение уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.25

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Газделиани К.Т.
(фамилия, инициалы)

21.05.25

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ	5
1.1. Понятие и роль общей физической подготовки	5
1.2. Морфофункциональные особенности детей 7-8 лет	11
1.3. Содержание и методика общей физической подготовки хоккеистов 7-8 лет.....	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1. Организация исследования	29
2.2. Методы исследования.....	31
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ	34
3.1. Результаты анкетирования тренеров-преподавателей по хоккею	34
3.2. Результаты наблюдения за тренировочным процессом хоккеистов 7-8 лет.....	41
3.3. Разработка и апробация комплекса упражнений для повышения уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Во всех видах спорта есть две ключевые фигуры: сам спортсмен и его тренер, – и успешность первого напрямую зависит от деятельности второго. Тренерская деятельность сложна сама по себе, в силу высокой моральной ответственности и физической активности. Вместе с тем, можно без преувеличения говорить о том, что работа тренера в командных видах спорта объективно гораздо сложнее, чем в одиночных видах спорта, ведь под руководством тренера находится сразу целая команда спортсменов, каждому из которых нужно уделить должное внимание.

Хоккей – один из самых популярных командных видов спорта, что обусловлено, прежде всего, исключительно высокой зрелищностью игры. Зрелищность хоккея, в свою очередь, проистекает из его динамичности и непредсказуемости хода игры.

Популярность хоккея среди широких слоёв населения приводит к появлению множества любительских клубов и команд, открытию спортивных секций по подготовке игроков. Многие родители записывают своих детей в такие секции, и это нельзя не признать верным решением, в силу того, что хоккей обладает значительным потенциалом для укрепления здоровья ребёнка и его полноценного физического развития.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что успешность овладения ребёнком технической стороной игры в хоккей во многом зависит от уровня развития у него основных двигательных качеств (скорости, силы, выносливости и т.д.), и наиболее благоприятным периодом для их интенсивного развития является возраст 7-8 лет. Поэтому именно на этот возраст приходится начальный этап подготовки.

Результативность начальной подготовки юных хоккеистов 7-8 лет требует правильного подхода к организации общей физической подготовки, и ведущую роль в этом играет тренер. От мастерства тренера, его профессиональных знаний и умений зависят и результативность

спортивной подготовки детей, и интерес юных спортсменов к учебно-тренировочному процессу. Предварительный обзор литературных источников по теме исследования показал, что проблематика общей физической подготовки юных хоккеистов активно разрабатывается в теоретическом и методическом аспектах. Однако вопросы, связанные с деятельностью тренеров (оценка профессиональных знаний и умений, выявление дефицитов в знаниях и умениях, анализ особенностей организации тренерами занятий с детьми, личный опыт совершенствования учебно-тренировочного процесса и т.д.) практически не освещаются в научно-исследовательских публикациях и

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 7-8 лет.

Предмет исследования: повышение уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет.

Цель исследования – разработать и проверить комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности хоккеистов.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Изучить теоретические и методические аспекты общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет.
2. Организовать исследование по заявленной проблеме и подобрать соответствующие методы.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет.

Гипотеза исследования: мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений позволит повысить уровень физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

1.1. Понятие и роль общей физической подготовки

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физических качеств [11].

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена [3].

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). Кроме того, с целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из борьбы.

Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества при выполнении упражнений специальной подготовки [2].

Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов [4].

Говоря об общей физической подготовке как средстве подготовки к освоению специальных умений и навыков в определённом виде спорта, специалисты в области физической культуры и спорта имеют в виду развитие основных двигательных способностей или качеств человека.

Двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей [11].

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что основу человеческих двигательных способностей составляют физические качества, форма проявления навыки и умения. Двигательные способности бывают скоростные, силовые, двигательно-координационные, скоростно-силовые способности, общая и специфическая выносливость [10].

Каждому человеку присуще своё развитие двигательных способностей. Основа различного развития способностей находится в иерархии врожденных задатков анатомо-физиологического характера: анатомо-морфологические особенности нервной системы и мозга; биологические; физиологические; хромосомные, телесные [1].

В практике физвоспитания и спортивной подготовки принято различать такие главные двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Причем уровень развития этих качеств обеспечивается перестройкой некоторых систем и органов, в том числе субклеточного и клеточного уровня.

Рассмотрим каждое из названных двигательных качеств подробнее.

Ловкость представляет собой способность человека овладеть новыми для него двигательными навыками, быстро их перестраивать в зависимости от требований обстановки, которая изменяется. Основу ловкости составляет точность движений [9].

Точность движения, в свою очередь, состоит из силовых, временных и пространственных параметров. Из этого следует, что ловкость представляет комплексное качество, по этой причине при измерении руководствуются, с одной стороны, координационной сложностью движений, с иной – оценкой точности движения по временным, силовым и пространственным характеристикам. Точность и быстрота психомоторных реакций, как таковых, за пределами сложных поведенческих актов выступать характеристикой уровня ловкости не могут [16].

Если рассматривать ловкость с позиций системного подхода, то главная отличительная её черта состоит в проявлении находчивости

при выборе наиболее оптимального способа для решения задачи, а также путей двигательной реализации этой задачи. [22].

Ловкость характеризуется также специфичностью, которая выражается в том, что способность к быстрому овладению одними движениями зачастую не связана со способностью к быстрому овладению иным движениям [13]. Иначе говоря, что способность к ловкому управлению телом или отдельными частями тела жесткой связи между собой не имеет.

Вместе с тем, если движения подобны по биомеханическим характеристикам, то эффект переноса тренированности в этом случае существует. В качестве примера можно привести освоение человеком новой профессии: рабочий-станочник освоит профессию столяра, слесаря быстрее, чем бухгалтер, так как новые совершаемые им профессиональные операции будут сходны с теми, которые совершались им прежде.

Следовательно, способность выполнять сложные координированные движения связана тесно с накопленным ранее двигательным опытом. Чем большим объёмом двигательных навыков обладает человек, тем менее затратным по времени будет процесс освоения им новых движений в силу того, что овладение новым, не известным, а потому объективно сложным движением выстраивается на наборе простых, ранее освоенных движений.

Быстрота – это такая двигательная способность человека, которая позволяет ему выполнять движение без наступления утомления в минимально короткий промежуток времени. Будучи физическим качеством, быстрота представляет собой совокупность следующих относительно автономных компонентов [13]:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- темп (частота) движений.

Сила представляет способность человека противодействовать внешнему сопротивлению либо преодолевать его мышечными усилиями. Понятие силы также трактуется как способность проявить мышечные усилия некоторой

определенной величины. Под силой мышц физиологи подразумевают способность их к максимальному напряжению [30].

Целый ряд исследователей предлагает различать относительную и абсолютную силу [10, 28-30]. Первая характеризует силу человека, отнесенную к его весу, а вторая – максимальную силу. Абсолютная сила с увеличением веса человеческого тела возрастает; и наоборот, относительная уменьшается на каждом килограмме веса, превышающем 60 кг. В таком случае из всех спортсменов, чей вид спорта связан с оперированием тяжёлыми предметами и объектами, самая большая относительная сила у атлетов, которые весят 60 кг, самая наименьшая – у супертяжеловесов (вес которых достигает показателя свыше 150 кг) [29].

Относительной силе в жизни любого современного человека отводится доминирующая роль. К тем факторам, которые определяют силу мышц, относят: пол, возраст, профессию, наследственность, образ жизни. Время года и суток тоже накладывает отпечаток на величину силы мышц. В ходе индивидуального развития сила отдельных групп мышц формируется неравномерно: мышцы, которые отвечают за осанку и моторику, развиваются быстрее, а мелкие группы мышц медленнее.

Всё вышесказанное относится к статической силе, которая проявляется при статических положениях человека. Её развитие предусматривает такой режим, когда не изменяется сила мышц. Такой режим называют изометрическим [28].

Статическая сила при характеристике собственно силовых возможностей человека показывает уровень остальных сил и динамическую силу, в частности. Данная сила проявляется во время совершения некоторой работы, перемещения массы тела к примеру. Мышцы в этом случае работают в режиме преодоления или в уступающем режиме. Преодолевающий режим присутствует во время поднимания предметов разного веса либо во время преодоления внешнего сопротивления. Примером движений такого плана могут служить: поднятие партнера, штанги, преодоление сопротивления

амортизаторов, разгибание ног и рук, подтягивание и т. д. Уступающий режим присутствует в таких движениях, как медленное отпуская снарядов, наклоны назад в положении сидя, приседание, сгибание рук в упоре и т.д. Упражнения, которые характерны для режима преодолевающего, могут присутствовать и в уступающем режиме (подтягивание-опускание, разгибание-сгибание рук, т. д.) [28].

Выносливость состоит в способности к выполнению на протяжении длительного времени некоторой деятельности без снижения эффективности.

Определяется понятие «выносливость» как возможность долгого сохранения работоспособности при выполнении физической работы различных видов [30].

Весьма разнообразна биологическая сущность выносливости не только во время различных форм трудовой деятельности, но также при выполнении физических упражнений. Определение понятия выносливости, в связи с этим, как человеческой способности выполнять работу с умеренной мощностью длительное время с применением большинства мышц будет также верно. Как следствие, не существует выносливости вообще, безотносительно совершения действий конкретного свойства. Выносливость формируется применительно к определенным видам деятельности, имеющим специальный характер биохимических, физиологических, морфологических изменений в организме [11].

Под аэробной или общей выносливостью в спортивной практике понимается способность организма на протяжении длительного времени работать в устойчивом состоянии, то есть в состоянии, когда потребность в кислороде отвечает количеству его поглощения [3]. Эта выносливость возможна при работе, когда участие принимает не меньше 70% всей мышечной массы. Это могут быть, к примеру, плавание либо бег на длинные дистанции, велосипедные и лыжные гонки, академическая гребля и другие виды спорта, в которых успешная деятельность связана тесно с аэробными

возможностями, то есть со способностью организма доставлять нужное количество кислорода, потреблять его и усваивать.

В качестве показателя аэробной производительности выступает величина потребления (максимального) кислорода (МПК). Показатель этот очень вариативен и зависит от множества средовых и наследственных факторов. Он, увеличиваясь с возрастом, остаётся большим у мужчин, он связан тесным образом с весом тела (и мышечной массой в особенности), в некоторой степени обусловлен генетикой [4].

Гибкость. Наибольший эффект при развитии гибкости достигают в случае, когда целенаправленно его начинают осуществлять в младшем школьном возрасте, когда для этого имеются наиболее благоприятные условия. Если естественные возрастные предпосылки не были использованы своевременно (до начала полового созревания), то в дальнейшем совершенствовать подвижность в суставах можно только с большим трудом [26].

То же самое можно сказать и о ловкости. Однако в деле развития ловкости средствами общей физической подготовки имеется ещё одна особенность. Она заключается в том, что действенность упражнений, направленных на развитие ловкости, не всегда одинакова. Речь в данном случае идёт о том, что, по мере овладения техникой выполнения каждого упражнения на развитие ловкости, результат становится менее выраженным. Иначе говоря, чем лучше техника выполнения упражнения на ловкость, тем меньше развивается сама ловкость. Именно поэтому в практике общей физической подготовки юных спортсменов, имеющей своей целью развитие их двигательных способностей, очень важно, чтобы периодически менялись сами упражнения и/или условия их выполнения.

Итак, сущность развития двигательных качеств заключается в создании условий для реализации основных двигательных потребностей юного спортсмена через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: ловкость, быстроту, силу, скоростно-

силовые, гибкость, выносливость через совокупность средств и методов физической культуры.

1.2. Морфофункциональные особенности детей 7-8 лет

Рассмотрение закономерностей физического и психофизиологического развития детей 7-8 лет следует начать с упоминания о том, что именно в этом возрасте происходит переход ребёнка из старшего дошкольного возраста в младший школьный возраст. Этот переход знаменуется наступлением подробно изученного и описанного в психолого-педагогической литературе кризиса 7 лет [20].

Фундаментальное основание кризиса 7 лет – радикальная смена социального статуса ребёнка. С поступлением в школу ребёнок приобретает первый в своей жизни общественно значимый статус школьника. Ребёнок осознаёт тот факт, что он занимает определённое место в системе социальных отношений, и это осознание приходит к нему тогда, когда он сталкивается с системой требований, предъявляемых к нему взрослыми как к человеку, занимающему позицию школьника [22].

С осознанием наличия социального статуса школьника ребёнок начинает утрачивать свойственную ему прежде наивность и непосредственность в суждениях и поведении, ведь отныне самооценку ребёнка как личности начинает определяться степенью его соответствия требованиям нового статуса. На протяжении первого года обучения в школе самыми значимыми для ребёнка являются ситуации успеха, вся его деятельность направлена на повышение самооценки и утверждения себя в обществе [5]. Описывая кризис 7 лет, Л.С. Выготский отмечал следующее: «Негативное содержание этого возраста проявляется, в первую очередь, в нарушении психического равновесия, в неустойчивости воли, настроения и т.д.» [цит. по: 12].

Все эти негативные проявления являются следствием адаптации ребёнка к социальному статусу и радикальным переменам в образе его жизни.

Социальное пространство первоклассника расширяется, появляется новый значимый для него взрослый – учитель. С появлением в жизни ребёнка учителя связаны изменения во взаимоотношениях со взрослыми. Речь в данном случае идёт о том, что если для дошкольника самыми авторитетными фигурами были родители, то с поступлением в школу авторитетность родителей снижается, уступая место авторитету учителя. Это очень важная особенность в психофизиологическом развитии первоклассника, так как ребёнок во многих вопросах начинает апеллировать к словам и действиям учителя, что может создавать определённую напряжённость в общении с родителями [24].

Следовательно, для психологического благополучия ребёнка очень важно, чтобы мнения значимых для него взрослых по одним и тем же вопросам были едиными, а не противоположными. Особое значение имеет единство мнений в оценке значимыми взрослыми достижений ребёнка. Для ребёнка важно, чтобы родители обращали внимание на его достижения в учебной деятельности и на те оценки, которые даёт этим достижениям учитель. На основе таких реакций со стороны взрослых у первоклассника формируется самосознание и самооценка [18].

С поступлением ребёнка в школу существенным образом меняются и его отношения со сверстниками. Для ребёнка становится важным признание его сверстниками, поэтому в поведении первоклассников можно нередко наблюдать манерничанье, попытки произвести благоприятное впечатление, скрыть какие-то свои недостатки [22].

Применительно к вопросу о значении сверстников в жизни первоклассника, следует заметить, что школьный коллектив сильно отличается от детского коллектива группы детского сада наличием учебной целеустремлённости.

На протяжении первого года обучения в школе у ребёнка формируется особое восприятие учебных задач – они воспринимаются как задачи, стоящие перед всем классом, вследствие чего ребёнок начинает проявлять заинтересованность в учебных достижениях своих одноклассников [21].

Совместная учебная деятельность, подчинённая единой цели, приводит к сплочению детского коллектива. Совместные внеурочные мероприятия усиливают эту сплочённость. В то же время, так же, как в дошкольном детстве, у первоклассников имеются определённые предпочтения в выборе тех одноклассников, с которыми они предпочитают общаться за пределами школы. Однако мотивы такого выбора иные, отличающиеся от мотивов дошкольников. Если дошкольники обычно выбирают с кем дружить, исходя из приоритета соседства (живут в одном дворе), то в первом классе дети начинают ориентироваться на степень привлекательности одноклассников в контексте их учебных достижений [19]. Большинство первоклассников привлекают те сверстники, которые демонстрируют значительные успехи в учебной деятельности. В некоторых случаях первоклассники руководствуются принципом сходства учебных достижений других с собственными учебными достижениями (например, «троечнику» бывает легче найти общий язык и сдружиться с такими же «троечниками», как он, так как в общении с ними он не испытывает дискомфорта от осознания того, что его достижения не достигают уровня достижений других).

В 7-летнем возрасте меняется ведущий вид деятельности. На смену игровой деятельности приходит учебная деятельность, однако это не означает, что ребёнок перестаёт играть. На протяжении всего периода обучения в начальной школе игровая деятельность продолжает оставаться значимой для ребёнка, особенно в первом классе, чем обусловлено широкое разнообразие применяемых в методике обучения первоклассников учебным дисциплинам игровых методов и приёмов. Обогащение учебной деятельности игровыми приёмами позволяет первокласснику лучше адаптироваться к образовательной среде, легче усваивать материал [22].

Что касается непосредственно игровой деятельности, то, оставаясь значимой для первоклассника, игра приобретает новые характеристики, не свойственные игре дошкольников. Во-первых, первоклассники отдают приоритет сюжетно-ролевым играм с актуальной для них смысловой нагрузкой. Чаще всего это игры в школу и в семью, то есть такие игры, в которых имеется возможность проигрывать значимые для детей социальные роли [20].

Во-вторых, меняются игровые мотивы. Особенно заметно это в играх мальчиков, для которых ведущим мотивом является соревновательный мотив. В большинстве игр мальчиков-первоклассников присутствуют элементы соревнования в физической силе и ловкости, притом нередко желание победить приводит к нарушению правил поведения. Постепенно дети приучаются контролировать свои устремления и соподчинять соревновательные мотивы с общепринятыми нормами [21].

Ещё одна особенность игры первоклассников заключается в её переходе из внешнего плана во внутренний – дети часто проигрывают определённые ситуации в своём воображении, при этом при проигрывании в воображении реальных ситуаций объективная картина может дополняться вымышленными фактами и персонажами. Особую значимость такие игры в воображении имеют для эмоционального отреагирования ребёнком сложных ситуаций, в которых он не смог сориентироваться, найти решение [22].

Поступление ребёнка в школу сопровождается полной сменой привычного для него уклада жизни, который теперь полностью определяется режимом учебных занятий. Установление нового режима требует особого внимания со стороны взрослых, так как отсутствие оптимальных условий и рационального сочетания времени, отведённого на учебный труд и на отдых, может привести к дезадаптации [23].

Особые требования к организации режима для первоклассника обусловлены, в первую очередь, особенностями физического развития ребёнка в первый год обучения в школе.

В биологическом отношении в организме ребенка в этом возврате происходят изменения, которые, так или иначе, влияют на деятельность ребенка. Процесс физического развития в младшем школьном возрасте несколько замедляется, подготавливая почву для своего резкого ускорения в подростковом возрасте [18]. В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга и усиливается специализация полушарий головного мозга. Также происходит изменение пропорций тела: соотношение туловища и головы становится почти таким же, как у взрослых за счет резкого увеличения длины рук и ног. Несовпадение в темпах роста костей и мышечной ткани – первые развиваются интенсивно, а вторые медленнее, опережающее развитие крупных мышц в сравнении с мелкими – всё это является причиной плохой координации движений, быстрой утомляемости, нарушения осанки младших школьников [19].

Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки при статических нагрузках в течение долгого времени (в период учебы) и неправильная поза может привести к нарушениям осанки, которое в свою очередь может повлиять на нормальное развитие всего организма [21].

Неблагоприятные условия воспитания (безнадзорность, излишняя опека, конфликтные ситуации в семье) также могут негативно сказаться на состоянии здоровья и физическом развитии ребенка [20]. Все биологические процессы, протекающие в данном возрасте, очень сильно истощают нервную систему ребенка, приводят к росту утомляемости и беспокойства. Младший школьный возраст – период интенсивной перестройки в когнитивной сфере: на смену конкретно-образному мышлению постепенно приходит словесно-логическое, усвоенные в дошкольном детстве житейские понятия об окружающем мире заменяются научными, появляется интеллектуальная рефлексия, выступающая в качестве базиса теоретического мышления, усложняются механизмы работы восприятия, памяти и воображения, совершенствуются свойства внимания [23].

Не менее значимые качественные преобразования происходят и в мотивационной сфере младших школьников. Одной из ведущих потребностей для ребёнка становится потребность в самоутверждении и признании себя в новом социальном статусе школьника. Реализация этой потребности напрямую связана с успешностью ребёнка в учебной деятельности, поэтому академические достижения для младшего школьника представляют большую значимость, а неуспешность в учебной деятельности способна спровоцировать серьёзные эмоциональные переживания [12].

Помимо прочего, мотивационная сфера младшего школьника характеризуется появлением у ребёнка таких свойств, как целеустремлённость и ответственность. Заметим, что в рассматриваемом периоде онтогенеза говорить о сформированности целеустремлённости и ответственности, как личностных черт, преждевременно. Речь идёт лишь об их зарождении и начальном развитии под воздействием предъявляемых требований, которые, поступая и контролируясь извне, постепенно проходят процесс интериоризации, в результате чего формируются внутренние механизмы, способствующие достижению поставленных целей и самоконтролю [19].

Специфическими чертами обладает и эмоциональная сфера первоклассников. Ребёнок по-прежнему остаётся очень восприимчивым, эмоциональная окрашенность свойственна всем видам деятельности в структуре эмоциональных переживаний появляется способность ощущать угрозу своему статусу, специфические переживания страха, связанные с процессом и результатами учебной деятельности. Эмоциональное состояние первоклассников находится в сильной прямой зависимости от его академической успешности и оценок со стороны учителя. Первоклассника отличает эмоциональная лабильность, однако положительный эмоциональный фон преобладает над отрицательным [5]. Ещё одна особенность, присущая эмоциональной сфере первоклассников, - высокая частота неадекватного реагирования на транслируемые окружающими невербальные эмоциональные проявления, обусловленная недостаточной

сформированностью способности к их объективному восприятию и безошибочному распознаванию. При этом у первоклассника имеются чёткие представления и хорошая способность к вербализации эмоциональных переживаний радости и страха [5].

Все новообразования данного возраста формируют в первокласснике такое качество как самостоятельность. Условно самостоятельность можно подразделить: на познавательную самостоятельность (формирование знаний) и самостоятельность как черту характера (формирование навыков). Ответственность за формирование познавательной самостоятельности лежит как на учителе, так и на родителях, а вот за формирование самостоятельности как черты характера ответственность полностью несут родители. Изменение позиции ребенка, стремление его проявлять самостоятельность в любом виде деятельности требуют от взрослых определенных усилий. В частности, поощрение инициативы, творчества, предоставление максимальной свободы действий в выборе занятий и возможности самореализации [23].

Важно понимать, что самостоятельность детей в этом возрасте зависит от взрослых: если взрослые будут чрезмерно опекать и контролировать действия первоклассника, то это может сделать ребёнка зависимым, несамостоятельным, следовательно, приостановить развитие самостоятельности, либо же слишком ранних упор на самостоятельность может привести к непослушанию и отстраненности ребенка. Общение со сверстниками, где ребенок может безбоязненно проявить инициативность (зачастую это наблюдается в совместной физкультурно-спортивной деятельности детей), также укрепляет чувство самостоятельности и независимости.

Таким образом, возраст 7-8 лет – это кризисный период в жизни ребёнка, связанный с поступлением в школу, изменением его роли и приобретением социально значимого статуса. На фоне изменения социального статуса у ребенка происходит переоценка себя как личности.

Первоклассник начинает анализировать и обобщать отношение к нему как взрослых, так и сверстников.

В этом возрасте у детей происходит утрата детской непосредственности. Появляется способность к самооценке действий и поступков. Поведение первоклассника теперь регулируется не его собственными ощущениями, как это было в дошкольном возрасте, а социальными требованиями и правилами общества и коллектива. Формируются моральные убеждения и моральное сознание школьника. Значимость игровой деятельности претерпевает ряд изменений и уходит на второй план, теперь учебная деятельность занимает большую часть времени ребенка. Благодаря обучению в школе, формируется произвольное внимание и произвольная память. Важным приобретением данного возраста является возможность регулировать своё поведение и контролировать эмоции. Увеличивается эмоциональная, физическая и интеллектуальная нагрузка, что влечёт за собой изменения психических функций организма и развитию всех психических процессов.

1.3. Содержание и методика общей физической подготовки хоккеистов 7-8 лет

Подготовка хоккеистов представляет собой многолетний тренировочный процесс, который, как правило, начинается по достижению детьми семилетнего возраста и подразделяется на четыре этапа [27].

Первый этап – предварительная подготовка, охватывает возрастной диапазон от 7 до 9 лет.

С 10 до 12 лет юные хоккеисты проходят этап начальной специализации.

Углубленная специализация (третий этап) осуществляется в подростковом возрасте – с 13 до 16 лет.

Заключительный этап – этап спортивного совершенствования – приходится на ранний юношеский возраст (17-18 лет).

Для каждого этапа существуют свои цели и задачи, методы и средства педагогической работы со спортсменами, которые отбираются с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Применительно к теме настоящего исследования, речь пойдёт о методических аспектах подготовки юных хоккеистов на предварительном этапе подготовки.

В первую очередь, следует отметить, что предварительная подготовка есть не что иное, как фундаментальное основание дальнейшей работы тренера, и от результативности работы с юными спортсменами на этом этапе самым непосредственным образом зависит степень успешности их овладения игрой в хоккее в дальнейшем [7].

Особенность предварительного этапа подготовки юных хоккеистов также состоит в том, что, как говорилось выше, с вступлением ребёнка в фазу младшего школьного возраста, у него существенно возрастает восприимчивость к различным педагогическим воздействиям – и общим обучающим, и тренировочным [14]. Кроме того, в семилетнем возрасте начинается закладка основ почти всех физических данных будущего взрослого человека, интенсивное физическое развитие и физиологическая перестройка. В психолого-педагогической науке периоды особой восприимчивости к тем или иным воздействиям и наиболее благоприятных объективных условий для разностороннего развития именуют сензитивными периодами [17]. В этой связи возраст 7-8 лет по праву можно считать сензитивным периодом для начала освоения ребёнком такого вида спорта, как хоккей, и продуктивной общей физической подготовки как базового компонента будущей специальной подготовки.

Задачи предварительного этапа подготовки юных хоккеистов довольно обширны. В их число входят [6]:

- 1) Укрепление здоровья юных спортсменов;
- 2) Выявление индивидуальных задатков и способностей, необходимых для успешного тренировочного процесса, спортивно одарённых детей;

3) Овладение правильной техникой совершения естественных движений;

4) Обучение юных хоккеистов базовым элементам техники и тактики игры в хоккей;

5) Воспитание в юных спортсменах трудолюбия и командного духа, приучение к дисциплине и солидарной ответственности за результаты совместной деятельности;

6) Интенсивное развитие двигательных способностей;

7) Формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта.

Прежде чем перейти непосредственно к задачам, связанным с общей физической подготовкой юных хоккеистов, вкратце остановимся на последней из перечисленных задач этапа предварительной подготовки. Необходимость акцентировать внимание на этой задаче обусловлена, прежде всего, тем фактом, что выбор спортивной секции для ребёнка или вопрос поступления его в детско-юношескую спортивную школу чаще всего осуществляется родителями. При этом родители руководствуются не только интересами ребёнка, но и соображениями пользы, а также перспективности занятий тем или иным видом спорта. Не все дети обладают ярко выраженным интересом к предложенному им родителями виду спорта. Более того, столкнувшись с трудностями, которые на первых порах возникают у всех, кто начинает приобщаться к систематическим занятиям спортом, а затем и по мере возрастания интенсивности нагрузок, может происходить снижение интереса, а это, безусловно, негативно сказывается и на мотивации к достижениям, и на результативности тренировочного процесса [8]. Из этого следует, что тренеру необходимо уделять большое внимание формированию у детей устойчивого интереса к хоккею на предварительном этапе подготовки.

Что касается непосредственно общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет, то на предварительном этапе подготовки она направлена на [14]:

- всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем;

- формирование навыков выполнения двигательных действий в общих чертах;
- формирование умения выполнять каждое двигательное действие с заданной точностью через углубленное разучивание.

В соответствии с обозначенными задачами общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет на предварительном этапе, к числу основных методов и приёмов работы с детьми относят показ, рассказ, анализ выполнения действия, анализ и исправление ошибок [14].

Общая физическая подготовка хоккеистов 7-8 лет предусматривает развитие двигательных способностей и поддержание их на таком уровне, который бы обеспечивал высокую эффективность игровых действий. Тренировочный эффект в общей физической подготовке юных спортсменов переносится на подготовительные, основные и соревновательные упражнения [27].

Общая физическая подготовка тесно связана со специальной физической подготовкой, предназначенной для развития тех двигательных способностей, которые требуются непосредственно в игре в хоккей [27]. В тренировочном процессе общая и специальная физическая подготовка осуществляются не изолированно, а в комплексе, и эти два вида тренировок призваны дополнять друг друга.

В процессе рассмотрения сути и предназначения общей физической подготовки мы рассматривали те двигательные качества (или способности), на формирование и развитие которых эта подготовка нацелена. К ним относятся быстрота (или скорость), гибкость, сила, ловкость, выносливость.

Скоростные качества имеют для хоккеистов первостепенное значение. Игрок должен уметь быстро бегать на коньках, быстро стартовать и тормозить, быстро маневрировать, быстро ориентироваться в ситуации и реагировать на то, как складывается обстановка.

Физиологические процессы совершенствования всех структур головного мозга и центральной нервной системы, которые начинаются

в семилетнем возрасте, создают исключительно благоприятные условия для развития у юных хоккеистов 7-8 лет столь необходимых им скоростных способностей [7].

С методической точки зрения, для достижения положительного эффекта необходимо, чтобы используемые тренером упражнения отвечали ряду требований [15]:

- техника упражнений должна быть таковой, что будет обеспечивать выполнение их на предельной скорости;
- перед выполнением упражнений они должны быть хорошо изучены и освоены, чтобы усилия были направлены именно на скорость выполнения упражнений, а не на способ их выполнения;
- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость выполнения к концу упражнения не снижалась вследствие утомления спортсмена. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать десять секунд;
- упражнения по своей направленности и характеристикам должны соответствовать соревновательным упражнениям.

В качестве упражнений для скоростной подготовки хоккеистов можно привести следующие [17]:

- подвижные игры (не все, а те, которые предполагают опережение действий соперника);
- старты с места из различных положений и в движении, которые выполняются по сигналу (зрительному и/или звуковому);
- игра в теннис (настольный и большой), а также отдельные упражнения с теннисными мячами у стенки;
- различные виды прыжков (в том числе, со скакалкой);
- бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 метров);
- челночный бег;
- различные виды бега на месте;
- бег по пересечённой местности на разные дистанции;

- различные виды эстафет.

Во время хоккейного матча игроки постоянно выполняют действия, требующие от них хорошо развитой силы мышц (торможение, прыжки, остановки, ускорения, броски, торможение с последующими быстрыми стартами, силовые единоборства, зигзаги, катания спиной вперед и многое другое). Развитие силы мышц для хоккеистов весьма специфическое: для стабилизации игровой позы хоккеиста большое значение имеют мышцы – разгибатели туловища, для отталкивания ото льда, большое значение имеют мышцы – сгибатели стопы, мышцы – разгибатели голени и бедра, мышцы брюшного пресса и кистей рук, приводящие мышцы ног [14].

При воспитании силовых качеств хоккеиста следует учитывать, что наиболее быстрыми темпами мышечная система развивается в период полового созревания и после его окончания. У 7-8-летнего ребенка мышечная ткань составляет только 27 % от всей массы тела, и это следует учитывать при выборе упражнений на развитие силовых качеств [8].

Для того чтобы развивать силу, необходимо добиться максимальных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате использования отягощений и в результате волевых усилий. Вместе с воспитанием силы, юным хоккеистам надо привить способность и умение расслаблять мышцы после их напряжения. Мышцы тела, которые не принимают участия в перемещении частей тела или в поддержании в нужном положении тела, не должны быть напряжены. Поэтому упражнения направленные на развитие силы, должны сочетаться с упражнениями на расслабление групп мышц (бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц, семенящий бег) [6].

С учётом объективно слабой развитости у детей 7-8 лет связно-мышечного аппарата стопы и верхних конечностей, очень важны точный расчёт и строгое соблюдение дозировки силовых упражнений, чтобы не допустить появления плоскостопия и повреждения связок [15].

Во избежание травмирования связок, прежде чем начинать выполнять силовые упражнения, необходимо провести полноценную разминку, а при возникновении болей в мышцах и суставах выполнение упражнения необходимо прекратить без промедлений. Практика выполнения ребёнком любого силового упражнения в режиме преодоления болевых ощущений недопустима. Обязательно следует включать в программу общей физической подготовки упражнения на тренировку мышц спины, при этом излишняя нагрузка на позвоночник должна быть исключена. Этого можно достигнуть применением упражнений, выполняемых в положении лежа, сидя, в упоре, в висах. В процессе выполнения силовых упражнений на тренировку мышц спины тренеру следует тщательно следить за тем, чтобы позвоночник ребёнка был прямым, а нагрузка была равномерной. Равномерность нагрузки предполагает обязательное включение в тренировку по общей физической подготовке упражнений на развитие мышц всего тела: запястий и предплечий, брюшного пресса, спины, бёдер и т.д. [14]

В современном хоккее от игрока требуется способность играть в высоком темпе на протяжении и отдельного матча, и турнира в целом, поэтому очень важно развитие такого качества, как выносливость.

Процессы энергетического обеспечения организма во время нагрузки являются важными факторами, которые определяют разные виды выносливости. Учитывая эти сведения, выносливость бывает двух типов: аэробная (с участием кислорода) и анаэробная (без участия кислорода) [17].

От возраста спортсмена, уровня его физической подготовки, характера мышечной деятельности, от характера тренировок и применяемых тренировочных средств значительно изменяется роль аэробного и анаэробного компонента выносливости. Часто в спортивной практике понятие «общая выносливость», понимают, как термин «аэробная работоспособность» [17].

Аэробная работоспособность имеет наибольшее значение в продолжительной мышечной деятельности, когда работающие мышцы

полностью удовлетворяются кислородом. Неоценимо значение аэробных возможностей и при восстановлении сил в интервалах между тренировками, а также в перерывах между играми и после нагрузок анаэробного и смешанного аэробно-анаэробного характера [17].

Аэробные процессы достигают своей максимальной эффективности к пятой минуте после начала работы. При работе без кислорода образуется значительное количество молочной кислоты, которая оказывает неблагоприятные воздействия на ряд физиологических функций: изменяет рН крови в кислую сторону; угнетает тканевое дыхание; уменьшает скорость сокращения мышц; снижает силу мышечных сокращений. При этом возникают болезненные ощущения и стойкое желание прекратить тренировку. Поэтому на анаэробные возможности влияют волевые качества спортсменов и такой показатель как, анаэробная производительность имеет особое значение [27].

Среди способов развития выносливости, при воспитании хоккеистов применяют следующие методы: соревновательный метод; равномерный непрерывный метод; повторный метод; игровой метод; интервальный метод; переменный непрерывный метод [7].

Способность овладеть сложными движениями, способность к быстрому обучению и способность приспосабливаться к требованиям меняющейся обстановки и есть ловкость. Среди всех прочих физических упражнений, ловкость занимает особое место. Важной предпосылкой для развития ловкости является «запас движений». Каждое изученное движение опирается на старые знания, которые вместе с новыми движениями вступают в связь и образуются новые навыки [14].

Самым благоприятным периодом для заучивания и усвоения различных форм движений является период до полового созревания. Дети в этом возрасте легко приспосабливаются и легко обучаются, поэтому, чем больше движений в этот период будет усвоено, тем легче будет спортсмену впоследствии координировать свои дальнейшие движения [6].

Воспитание ловкости связано с выполнением и обучением различным двигательным действиям, среди которых: упражнения на элементы акробатики (кувырки, кульбиты, перевороты); упражнения из художественной и спортивной гимнастики; упражнения из легкой атлетики (прыжки, бег, метание и т. д.); подвижные игры, воспитывающие умение быстро переходить от одного действия к другому, быстро менять движения, упражнения для развития равновесия [6].

Чтобы более полно воспитывать ловкость движений у хоккеиста необходимо постоянно обновлять упражнения, проводить их в разных условиях [6].

Упражнения на развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Перерывы между тренировками должны быть достаточными для относительно полного восстановления сил у организма [15].

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Различают две формы гибкости: активную, которая характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении физических упражнений, благодаря усилиям мышц; пассивную, когда максимальная амплитуда движений достигается при действии внешних сил. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая амплитуда движений, чем в активных упражнениях. Пассивные упражнения выполняются за счёт внешних отягощений, за счет партнера, активные упражнения выполняются самостоятельно за счёт активной работы мышц [17].

Гибкость зависит от возраста. Подвижность крупных звеньев тела увеличивается с семи до 13–14 лет. Поэтому упражнения на развитие гибкости следует включать в тренировочный процесс по нарастающей [7].

Подвижность в суставах индивидуальна, подвижность в одном суставе, направление ее, совершенно не влияет на увеличение амплитуды и направление подвижности в другом суставе. Поэтому развивать подвижность надо во всех плоскостях и во всех суставах [7].

Для развития подвижности и гибкости суставов надо выполнять упражнения с максимально возможной амплитудой движений – статические, динамические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. К таким упражнениям относятся: маховые движения отдельными звеньями тела; пружинящие движения; статические упражнения, которые позволяют сохранить максимальную амплитуду движений в течение нескольких секунд [8].

При планировании тренировок на гибкость следует учитывать следующие факторы. Максимальный эффект тренировок на гибкость достигается в 8–9 часов утра, однако в это время гибкость суставов снижена. Гибкость снижается в холодную погоду, а при повышении температуры внешней среды, после разминки повышается. Наступившее утомление снижает активную гибкость и способствует проявлению пассивной [14].

Существуют два основных метода развития гибкости [14]:

- метод многократного растягивания;
- метод статического растягивания.

При многократном растягивании используется свойство мышц, способность их к растяжению при многократных повторениях упражнения, постепенно увеличивая амплитуды движений. Начинается упражнение с небольшой амплитуды движений, к 10–12 повторению амплитуда движений увеличивается до своего максимального значения. Наступление начало уменьшения размаха движений говорит о том, что выполнено оптимальное количество повторений упражнения [17].

Зависимость величины растягивания от продолжительности упражнения использует в своей основе метод статического растягивания. Сначала мышцы расслабляются, а затем выполняется упражнение, удерживая конечное положение от нескольких секунд до нескольких минут. Комплексы статических упражнений можно выполнять в парах [7].

Подводя итог всему вышеизложенному, мы можем сформулировать вывод о том, что методика общей физической подготовки юных хоккеистов

7-8 лет выстраивается на основе знаний о закономерностях анатомического строения и физиологического развития организма ребёнка соответствующего возраста и сопутствующих этому возрасту психологических особенностей. При выстраивании тренировочного процесса очень важно чётко просчитывать нагрузку, подбирать оптимальный набор упражнений, их последовательность и дозировку, соблюдать меры профилактики перегрузок и травматизма.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Организация исследования включает ряд этапов, последовательное выполнение которых позволит достигнуть поставленной цели.

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Теоретико-методические аспекты общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет». Отобрано и проанализировано 30 литературных источников.

2 этап – в период с ноября по декабрь 2022 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов мужского пола, из них:

- 25 % (25 чел.) – тренеры профессиональных детско-юношеских команд по хоккею, функционирующих на базе спортивных школ, в том числе, узкоспециализированных (хоккейных);

- 50 % (50 чел.) – тренеры любительских хоккейных команд, функционирующих на базе общеобразовательных школ, которые являются учителями физической культуры в этих же школах;

- 25 % (25 чел.) – тренеры любительских хоккейных команд, функционирующих на базе спортивных клубов и секций по месту жительства. Возраст участников анкетирования варьирует от 27 до 57 лет. География исследования охватывала несколько городов Красноярского края: г. Красноярск, г. Железногорск, г. Дивногорск, г. Сосновоборск, г. Ачинск, г. Канск.

Анкетирование было направлено на выявление у тренерско-преподавательского состава знаний в области теории и методики общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет. Полный текст анкеты – в Приложении 1.

3 этап – наблюдение за работой тренеров и деятельностью юных хоккеистов 7-8 лет во время тренировочных занятий по общей физической

подготовке. Наблюдение осуществлялось в период с ноября по декабрь 2022 года на базе Краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа по хоккею «Сокол»», в двух группах обучающихся 7-8 лет под руководством двух тренеров.

4 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое тестирование, которое проходило в апреле 2023 года на базе Краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа по хоккею «Сокол»». В нём приняли участие юные хоккеисты в возрасте 7-8 лет. Численность участников педагогического тестирования составила 20 человек. Педагогическое тестирование было направлено на определение уровня общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет. По результатам педагогического тестирования были сформированы две группы: экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.).

5 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие юные хоккеисты в возрасте 7-8 лет и их тренеры. В ходе педагогического эксперимента осуществлялась разработка и апробация усовершенствованного методического подхода к организации тренировочного процесса по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет. Эксперимент проходил в течение 6 месяцев (сентябрь 2023 – февраль 2024 года) на базе Краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа по хоккею «Сокол»». Первая часть педагогического эксперимента – проведение серии семинаров-практикумов для тренеров-преподавателей, результатом чего стала разработка комплексов упражнений для ОФП юных хоккеистов. Вторая часть педагогического эксперимента – апробация комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы. На протяжении указанного периода общая физическая подготовка юных хоккеистов 7-8 лет, вошедших в состав контрольной группы, осуществлялась по общепринятой традиционной методике.

6 этап – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение контрольного эксперимента, в ходе которого проводилась оценка уровня общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет. В нём приняли участие юные хоккеисты 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе осуществлялась повторная диагностика уровня общей физической подготовки и сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп.

7 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов, формулировка выводов об эффективности предложенного методического подхода к общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов теории и методики общей физической подготовкой юных хоккеистов 7-8 лет. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Понятие и роль общей физической подготовки», «Морфофункциональные особенности детей 7-8 лет», «Содержание начальной подготовки юных хоккеистов 7-8 лет», «Методика общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления у тренерско-преподавательского состава знаний в области теории и методики общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет.

Наблюдение – один из самых информативных методов, применяемых в педагогическом исследовании, суть которого состоит в сборе и фиксации

проявляющихся во внешнем плане признаков, характеристик изучаемого явления или процесса. В нашей работе метод наблюдения использовался для сбора сведений о том, как тренерско-преподавательским составом выстраивается учебно-тренировочный процесс по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет в организационном и содержательном аспектах, в контексте требований, предъявляемых к методике планирования и проведения тренировок, а также фактических данных о наиболее значимых, внешне наблюдаемых характеристиках деятельности самих обучающихся во время тренировочного процесса по общей физической подготовке.

Педагогическое тестирование – метод, с помощью которого осуществляется оценка каких-либо знаний или практических умений и навыков с применением специальных измерительных средств – тестов. Главное преимущество тестирования перед наблюдением заключается в том, что оценка его результатов осуществляется путём сравнения индивидуальных данных каждого тестируемого с определёнными общепринятыми нормативами, что обеспечивает объективность и достоверность полученных результатов.

Наше педагогическое тестирование было направлено на определение уровня общей физической подготовки юных хоккеистов. Оно проводилось с использованием стандартизованных диагностических проб, а результаты участников сопоставлялись с нормативами ОФП для детей 7-8 лет.

Педагогический эксперимент – метод исследования педагогических явлений, фактов, событий, выявления особенностей протекания процессов обучения и воспитания в школе, оценки различных факторов образовательной среды на результаты обучения и различные аспекты развития обучающихся, апробации новых средств обучения и образовательных технологий в целях повышения развивающего потенциала образовательной среды школы. В настоящем исследовании педагогический эксперимент предусматривал апробацию авторского методического подхода к организации и

проектированию содержания занятий по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет.

5. Методы математической статистики – группа методов исследования, предназначенная для выявления степени достоверности и статистической значимости различий, появляющихся в результате целенаправленного коррекционно-развивающего воздействия. В настоящем исследовании предполагается сравнительный анализ данных об уровнях ОФП юных хоккеистов 7-8 лет, тренировочный процесс которых был организован по-разному: одна группа занималась по традиционной методике ОФП, другая – по экспериментальной. Необходимо выяснить, насколько существенными будут различия в общей физической подготовленности у этих двух групп юных хоккеистов. Наиболее подходящим методом математической статистики является расчёт t-критерия Стьюдента для несвязных выборок.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

3.1. Результаты анкетирования тренеров-преподавателей по хоккею

Цель проведения анкетирования заключалась в выявлении у тренерско-преподавательского состава знаний в области теории и методики общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет.

Для проведения анкетирования нами была разработана анкета (Приложение 1), состоящая из 30 вопросов, сгруппированных в три блока:

Блок 1. Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 7-8 лет.

Блок 2. Теория ОФП.

Блок 3. Методика ОФП.

В каждом блоке по 10 вопросов с вариантами ответа, из которых респондентом, на основе его знаний и опыта, выбирается один ответ.

Только один из предложенных вариантов ответа является правильным, его выбор респондентом оценивается в 1 балл. Выбор неправильного варианта ответа оценивается в 0 баллов.

Таким образом, респондент может набрать от 0 до 10 баллов по каждому блоку. В зависимости от количества набранных баллов, определяется уровень знаний участников анкетирования в трёх названных выше областях:

- 9-10 баллов – высокий уровень;
- 7-8 баллов – уровень выше среднего;
- 5-6 баллов – средний (или допустимый) уровень;
- менее 5 баллов (от 0 до 4 баллов) – низкий уровень.

Такая уровневая градация эквивалентна принятой в педагогической практике системе количественной и качественной оценки знаний, умений

и навыков: 5 баллов – отлично (высокий уровень теоретических знаний и/или практических умений), 4 балла – хорошо (знания и/или умения выше среднего), 3 балла – удовлетворительно (знания и/или умения сформированы на достаточном уровне, но не превышают его), 2 балла – неудовлетворительно (знания и/или умения ниже минимально допустимого требованиями к освоению программы),

На рисунке 1 представлено распределение участников анкетирования по уровням сформированности у них знаний о морфофункциональных и психофизиологических особенностях детей 7-8 лет.

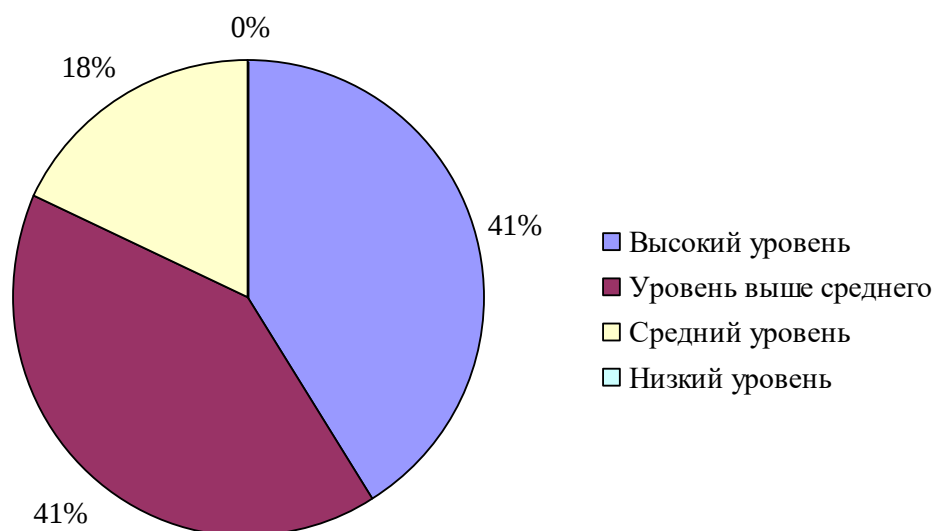


Рисунок 1 – Распределение респондентов по уровням сформированности знаний по блоку 1 «Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 7-8 лет»

Как видно из распределительной диаграммы на рисунке 1, среди участников анкетирования нет обладателей низкого уровня сформированности представлений о морфофункциональных и психофизиологических особенностях детей 7-8 лет.

Наименьшая доля (18 %) приходится на респондентов со средним уровнем знаний о морфофункциональных и психофизиологических особенностях детей 7-8 лет. Это удовлетворительный или допустимый уровень знаний, необходимых педагогу, тренеру, работающему с детьми данного возраста.

Основная масса участников анкетирования распределились в равных долях (по 41 %) между высоким уровнем и уровнем выше среднего.

Самые часто встречающиеся ошибки в выборе варианта ответа из предложенных у обладателей среднего уровня сформированности знаний о морфофункциональных и психофизиологических особенностях детей 7-8 лет таковы:

- отвечая на вопрос о том, является ли возраст 7-8 лет благоприятным (сензитивным) для вовлечения ребёнка в занятия не только любительским, но и профессиональным спортом, вместо ответа «Да, так и есть» выбирают ответ «Нет, это нужно делать раньше»;

- отвечая на вопрос о том, оказывает ли кризис 7 лет влияние на процесс и результат общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет, вместо утвердительного ответа выбирают вариант «это зависит от индивидуальных особенностей психофизиологического развития ребёнка»;

- отвечая на вопрос об авторитетности позиций педагогов, в том числе, тренера, и родителей для ребёнка, вместо ответа «Авторитет педагогов (в том числе, тренера) становится выше авторитета родителей» выбирают «Авторитетность родителей и педагогов (в том числе, тренера) для ребёнка одинаковы»;

- отвечая на вопрос о преобладающем у детей 7-8 лет типе мышления, вместо наглядно-образного типа мышления выбирают наглядно-действенный тип.

Обладатели уровня выше среднего чаще всего допускали ошибки при выборе ответа на вопросы:

- об авторитетности для ребёнка позиций педагогов и родителей;

- о произвольности психических процессов (вместо отрицательного ответа выбирают вариант «Это зависит от индивидуальных особенностей психофизиологического развития ребёнка»).

Практически все обладатели высокого уровня безошибочно ответили на все поставленные вопросы. В единичных случаях допускалась ошибка либо с определением преобладающего типа мышления, либо с оценкой произвольности психических процессов у детей 7-8 лет.

На рисунке 2 представлено распределение участников анкетирования по уровням сформированности у них теоретических знаний об общей физической подготовке.

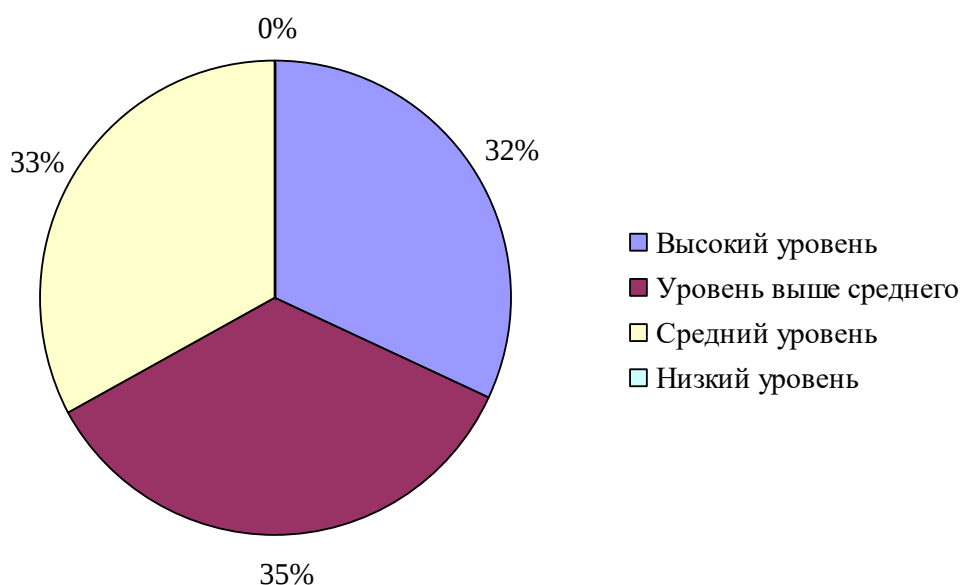


Рисунок 2 – Распределение респондентов по уровням сформированности знаний по блоку 2 «Теория ОФП»

Как видно из распределительной диаграммы на рисунке 2, респондентов с низким уровнем знаний по данному блоку не выявлено, а доли участников анкетирования с высоким, средним уровнями и уровнем выше среднего практически одинаковые, с незначительным перевесом в пользу последнего.

Наиболее часто встречающиеся ошибки у респондентов, продемонстрировавших средний уровень сформированности знаний из области теории ОФП (33 % от общей численности выборки):

- отвечая на вопрос о зависимости уровня специальной физической подготовки спортсмена от уровня общей физической подготовки, выбирают ответ «Нет, уровень СПФ зависит только от индивидуальных особенностей каждого ребёнка», в то время как в действительности уровень СПФ спортсмена напрямую зависит от уровня ОФП;

- отвечая на вопрос о том, какие данные являются основополагающими для выводов об уровне общей физической подготовленности ребёнка, вместо результатов сдачи нормативов выбирают антропометрические данные и морфофункциональные показатели;

- отвечая на вопрос о приоритетном направлении работы с детьми 7-8 лет, выбирают специальную физическую подготовку, в то время как в начальной подготовке юных хоккеистов первостепенное значение отводится общей физической подготовке;

- отвечая на вопрос о возможностях занятия хоккеем детьми, у которых при сдаче нормативов по ОФП выявлено отставание от установленных возрастных норм, выбирают вариант либо абсолютного несоответствия исходных данных ребёнка занятиям хоккеем, либо относительного несоответствия.

Самые распространённые ошибки у обладателей уровня выше среднего (35 % от общей численности выборки) – это:

- выбор варианта ответа «нужно сначала улучшить уровень ОФП, и только после этого принимать решение о занятиях хоккеем» в вопросе о возможностях занятия хоккеем детьми, у которых при сдаче нормативов по ОФП выявлено отставание от установленных возрастных норм;

- выбор антропометрических данных и морфофункциональных показателей в качестве основания для выводов об уровне ОФП ребёнка.

Обладатели высокого уровня сформированности знаний из области теории ОФП (32 % от общей численности выборки) в большинстве своём не допускали ошибок. В редких случаях ошибочным был выбор варианта ответа в вопросе о зависимости уровня специальной физической подготовки спортсмена от уровня общей физической подготовки (вместо варианта «Да, утверждение абсолютно верное» выбирали вариант «Нет, уровень СПФ зависит только от индивидуальных особенностей каждого ребёнка»).

На рисунке 3 представлено распределение участников анкетирования по уровням сформированности у них знаний в области методики общей физической подготовки.

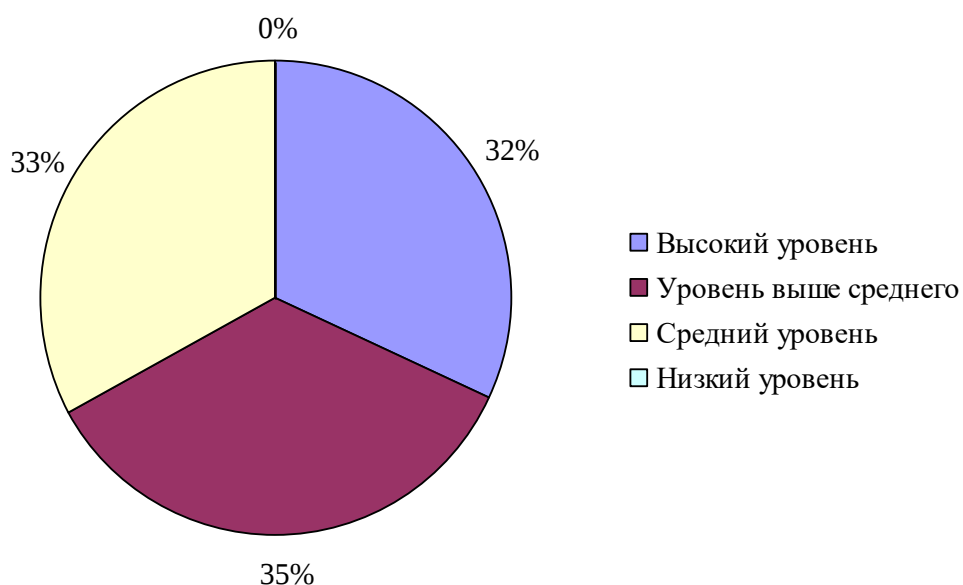


Рисунок 3 – Распределение респондентов по уровням сформированности знаний по блоку 3 «Методика ОФП»

Распределение участников анкетирования по уровням сформированности знаний в области методики ОФП аналогично распределению респондентов по уровням сформированности знаний в области теории ОФП.

Наиболее часто встречающиеся ошибки у респондентов, продемонстрировавших средний уровень сформированности знаний из области методики ОФП (33 % от общей численности выборки):

- отвечая на вопрос о наиболее результативном в тренировочном процессе по ОФП методе, чаще всего выбирают метод стандартного повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки и игровой метод вместо правильного варианта различного комбинирования всех перечисленных методов;

- выбирая приемлемые организационно-методические формы проведения занятий по ОФП, останавливаются на сочетании поточной с круговой, исключая отдельную;

- в качестве обязательных для включения в тренировочный процесс по ОФП называют упражнения на специальных тренажёрах вместо упражнений из других видов спорта;

- выбирая из предложенного перечня упражнения, при помощи которых наиболее эффективно формируется ловкость, отдают предпочтение броскам мяча из баскетбола и волейбола, в то время как наибольшей эффективностью обладают спортивные и подвижные игры.

Самые распространённые ошибки у обладателей уровня выше среднего (35 % от общей численности выборки):

- наиболее результативным в тренировочном процессе по ОФП считают метод стандартного повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки и игровой метод вместо различного комбинирования всех методов, которые перечислены в вариантах ответа на поставленный вопрос;

- приемлемыми организационно-методическими формами проведения занятий по ОФП считают сочетание поточной с круговой, исключая отдельную;

Из обладателей высокого уровня сформированности знаний методики ОФП (32 % от общей численности выборки) те, кто допускал единичные ошибки, чаще всего ошибались в выборе наиболее эффективных для развития ловкости упражнений.

Таким образом, по результатам проведённого анкетирования можно сформулировать вывод о том, что знания тренерско-преподавательского состава в области теории и методики общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет в большинстве случаев достаточно полные и достоверные. Вместе с тем, имеется ряд моментов, требующих уточнения и конкретизации, на что указывает сходство допускаемых разными участниками анкетирования ошибок.

3.2. Результаты наблюдения за тренировочным процессом хоккеистов 7-8 лет

Цель наблюдения заключалась в сборе сведений о том, как тренерско-преподавательским составом выстраивается тренировочный процесс по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет в организационном и содержательном аспектах, в контексте требований, предъявляемых к методике планирования и проведения тренировок, а также фактических данных о наиболее значимых, внешне наблюдаемых характеристиках деятельности самих обучающихся во время тренировочного процесса по общей физической подготовке.

Для этой цели были разработаны две карты наблюдений: одна – для регистрации данных о работе тренеров (Приложение 2), вторая – для регистрации сведений о деятельности обучающихся (Приложение 3).

Как известно, все тренировки выстраиваются в соответствии с методическими требованиями к их проведению. Это касается и подготовки к проведению тренировки, и к дозировке тренировочной нагрузки, и ко всем остальным содержательным и организационным характеристикам. При этом проведение каждой тренировки может иметь свои особенности. Исходя из цели настоящей работы и практических задач, для нас важно отследить не столько единично встречающиеся случаи (разово проявляющиеся особенности), сколько общие закономерности в работе тренера, в его

поведении, исходя из которых можно будет сделать объективные выводы о том, насколько, в целом, деятельность тренера при проведении занятий по общей физической подготовке соответствует требованиям к начальной подготовке юных хоккеистов, как содержание тренировочного процесса и методика работы тренера отражается в деятельности обучающихся, чтобы понимать, какие коррективы нужно внести для того, чтобы общая физическая подготовка юных хоккеистов была более результативной.

В этой связи каждая из двух карт содержит перечень наиболее значимых параметров, подлежащих фиксированию с применением балльной системы оценки. Каждый регистрируемый параметр оценивается в баллах – от 5 до 1 балла по убывающей. В 5 баллов оценивается наблюдаемая характеристика при максимальном её соответствии, в 1 балл – при минимальном соответствии. Так, например, если тренер всегда показывает, как нужно выполнять упражнение, то по параметру «Демонстрация выполнения каждого упражнения» выставляется 5 баллов. Если тренер в единичных случаях (1-2 раза за всю тренировку) пропустил показ выполнения упражнения, озвучив только инструкцию, то оценивается в 4 балла. Если тренер допускает отсутствие показа упражнения 3-5 раз за всё время тренировки, то присваивается 3 балла. Если до 20 % упражнений без показа (т.е. тренер не показывает каждое пятое упражнение, ограничиваясь словесной инструкцией), то 2 балла; более 20 % упражнений без показа – 1 балл.

Наблюдения проводились в течение пяти тренировочных дней в каждой из двух групп, подготовкой которых занимаются два разных тренера. Результаты наблюдений фиксировались в протоколах, которые затем подвергались количественному и качественному анализу.

Рассмотрим данные, полученные в ходе наблюдения. В таблице 1 представлены средние показатели по параметрам наблюдения за работой тренеров.

Таблица 1

Результаты наблюдения за работой тренерско-преподавательского состава
во время тренировочного процесса по ОФП юных хоккеистов 7-8 лет

Регистрируемые параметры	Средняя оценка в баллах за 5 дней наблюдения	
	Тренер 1	Тренер 2
Наличие плана-конспекта тренировочного занятия с описанием комплексов упражнений и указанием времени на выполнение	4,4	4,6
Соответствие продолжительности разминки нормативам	5	5
Разнообразие упражнений, включённых в тренировку по ОФП	3	4
Оптимальное соотношение упражнений на развитие двигательных способностей (скорости, силы, выносливости, координации)	3	4
Чёткость и правильность инструкций к выполнению упражнений	4,4	4,6
Демонстрация выполнения каждого упражнения	3,6	4,6
Оптимальная дозировка упражнений	3,4	4
Оптимальная продолжительность выполнения комплексов упражнений	3,4	4
Равномерность распределения нагрузки при выполнении комплексов упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, координации	3,4	4
Суммарная величина тренировочной нагрузки по ОФП соответствует норме (65 % от общего объёма)	4,6	4,8
Реализация индивидуального подхода в форме корректировки неправильно/неточно выполняемых движений обучающегося при выполнении упражнения	3,6	4,6
Реализация индивидуального подхода в форме изменения дозировки для отдельных обучающихся	4,4	4,8

Сведения, отображённые в таблице 1, позволяют сделать вывод о том, что подходы тренеров к планированию и осуществлению тренировочного процесса по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет различаются по многим параметрам. Одинаковое количество средних баллов получено только по параметру соответствия продолжительности разминки нормативам. При этом оценки максимально высокие, что указывает на безупречное следование обоими тренерами правилу начала тренировки с полноценной разминки, которая позволит обучающимся хорошо подготовиться к основной части и избежать травматизма.

Планы-конспекты тренировочных занятий у тренеров имеются всегда, однако не во всех случаях они содержат полное описание комплексов упражнений и указание времени на их выполнение. Применительно к данной особенности, которая была выявлена в ходе наблюдения, следует заметить, что оба тренера имеют большой опыт работы в детско-юношеской спортивной школе по хоккею, умение проводить занятия по общей физической подготовке у них сформировано на уровне автоматизированного навыка, что позволяет им обходиться в процессе тренировки без планов-конспектов. В то же время, наличие подробного плана-конспекта играет большую роль в выстраивании тактики проведения занятия в тех случаях, когда на работоспособность обучающихся влияют внешние факторы, и требуется оперативная перестройка части содержания занятия. Кроме того, наличие таких методических разработок позволяет тренеру проводить качественный самоанализ собственной деятельности и деятельности обучающихся, чтобы вносить изменения в структуру занятия, последовательность выполнения тех или иных упражнений на будущее.

Высокие средние баллы у обоих тренеров по параметру соответствия норме суммарной величины тренировочной нагрузки по общей физической подготовке. За редким исключением норматив в 65 % от общего объёма тренировочной нагрузки выдерживается. Первым тренером дважды было допущено увеличение суммарной тренировочной нагрузки по общей физической подготовке по причине введения новых упражнений, что потребовало их разучивания и отработки. Вторым тренером объём нагрузки на одном из занятий, напротив, был уменьшен по причине включения в содержание тренировочного занятия сдачи части нормативов по общей физической подготовке.

Среди параметров, которые проявлялись на стабильно высоком уровне, следует назвать чёткость и правильность инструкций к выполнению упражнений и реализацию индивидуального подхода в форме изменения дозировки для отдельных обучающихся.

В большинстве случаев инструкции формулируются методически грамотно, произносятся чётко, последовательно и понятно. Первым тренером на трёх занятиях из пяти изредка допускалось произнесение неполной инструкции к выполнению уже известных детям упражнений. У второго тренера подобные сокращения наблюдались в ходе выполнения 1-2 упражнений на двух занятиях из пяти. Применительно к полноте формулировки инструкций, необходимо заметить, что хорошее знание детьми техники выполнения того или иного упражнения не отменяет обязательного произнесения всей инструкции.

Оба тренера наблюдают за деятельностью всех детей во время тренировок, отслеживают их состояние, и в случае необходимости (например, при наличии у ребёнка признаков утомления, ЧСС или дыхания выше нормативных показателей для конкретного вида физической нагрузки) индивидуально корректируют дозировку выполняемых упражнений. Первым тренером на трёх занятиях было однократно допущено выполнение ребёнком силового упражнения на пределе возможностей, вторым тренером – тоже однократно на одном из занятий. Как говорилось в теоретической главе настоящего исследования, в методике общей физической подготовки детей 7-8-летнего возраста содержится запрет на выполнение силовых упражнений на пределе возможностей, так как это травмоопасно.

Несмотря на то, что произнесение инструкций первым тренером в большинстве случаев было чётким и правильным, по параметру «Демонстрация выполнения каждого упражнения» средний балл довольно низкий, так как отсутствие сопровождения словесной инструкции показом техники выполнения упражнений в его работе встречалось довольно часто – от 3 до 5 раз. Методика любой педагогической деятельности, осуществляемой взрослым с детьми младшего школьного возраста, в том числе, методика физкультурно-спортивной работы в целом и общей физической подготовки, в частности, требует учёта возрастных особенностей обучающихся. Более того, учёт возрастных особенностей обучающихся является одним из базовых

принципов дидактики, а, значит, и частным методик обучения, что, по определению, требует неукоснительного следования этому принципу. Ведущим типом мышления у детей младшего школьного возраста, в особенности, на начальном этапе этого возрастного периода (в 7-8 лет), является наглядно-образное мышление, что предопределяет необходимость наглядной демонстрации большинства тех действий, которые обучающимся предстоит выполнить. Из этого следует, что словесная инструкция при выполнении упражнений должна сопровождаться показом техники его выполнения взрослым даже тогда, когда выполняется уже знакомое упражнение. Вторым тренером озвучивание словесной инструкции без демонстрации двигательного образца выполнения упражнения допускалось редко – в единичных случаях на двух занятиях.

Ещё один проблемный момент, выявленный в ходе наблюдения за работой первого тренера – это периодическое невмешательство в ситуации, когда кто-то из обучающихся неправильно или неточно выполняет упражнение в целом или отдельные его элементы. Неправильное или неточное выполнение упражнений может быть следствием отсутствия демонстрации тренером техники его выполнения. Вторым тренером индивидуальный подход в форме корректировки неправильно или неточно выполняемых детьми движений реализовывался практически всегда, за исключением единичных упущений из виду совершаемых детьми ошибок на двух занятиях из пяти.

Довольно низкие оценки первым тренером были получены по параметрам оптимальной дозировки упражнений, оптимальной продолжительности выполнения комплексов упражнений и равномерности распределения нагрузки при выполнении комплексов упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, координации. У второго тренера по всем перечисленным параметрам средние баллы выше, однако, и они не выходят за пределы уровня выше среднего, которому соответствует количественная оценка в четыре балла. Полагаем, что этого можно было бы избежать при условии более пристального внимания тренеров

к конструированию содержания тренировочных занятий с детализированной разбивкой деятельности по времени.

Самые низкие показатели результативности деятельности первого тренера – по параметрам разнообразия упражнений, включённых в тренировку по общей физической подготовке и оптимальности соотношения упражнений на развитие скоростных, силовых, координационных качеств и выносливости. Как говорилось в теоретической главе настоящего исследования, ограниченное количество упражнений приемлемо в тех случаях, когда нужно отработать какое-то конкретное качество. Это относится, прежде всего, к упражнениям на развитие скоростных способностей юных хоккеистов – обучающиеся осваивают технику выполнения ограниченного количества упражнений, а затем сосредотачиваются на достижении высокой скорости их выполнения, и когда такой результат будет достигнут, вводятся новые упражнения. Разнообразие упражнений требуют и возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста – смена видов деятельности, в том числе, в условиях двигательной активности, является средством поддержания высокой заинтересованности детей в достижении поставленных задач и профилактики переутомления. Что касается соотношения упражнений на развитие скоростных, силовых, координационных качеств и выносливости, то все перечисленные двигательные способности в равной степени важны для юных хоккеистов, поэтому доленое распределение соответствующих упражнений в содержании тренировочного занятия должно быть примерно одинаковым.

В деятельности второго тренера недостаточная сбалансированность объёмов упражнений на развитие разных двигательных способностей и недостаточное разнообразие упражнений наблюдались реже, но на большинстве занятий эти признаки можно было наблюдать.

Обратимся к результатам наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе тренировочных занятий по общей физической подготовке.

В таблице 2 представлены средние показатели по параметрам наблюдения за деятельностью юных хоккеистов 7-8 лет.

Таблица 2

Результаты наблюдения за деятельностью юных хоккеистов 7-8 лет во время тренировочного процесса по ОФП

Регистрируемые параметры	Средняя оценка в баллах за 5 дней наблюдения	
	Группа 1	Группа 2
Двигательная активность во время разминки, способствующая достаточной подготовке к основной части занятия	5	5
Заинтересованность в выполнении всех упражнений на протяжении всего занятия	3	4
Правильность и точность движений при выполнении упражнений	3,6	4,6
Сохранение нормальной работоспособности на протяжении всего занятия	4,6	4,8

Как видно из таблицы 2, деятельность обучающихся во время разминки на протяжении всех наблюдаемых занятий характеризовалась надлежащим уровнем двигательной активности, способствующим разогреву мышц, связок и суставов до состояния, необходимого для полноценной тренировки.

Высокие средние баллы в обеих группах обучающихся по параметру сохранения нормальной работоспособности на протяжении всего занятия. В данном случае можно говорить о согласованности результатов наблюдения за детьми с результатами наблюдения за работой тренеров, которые реализуют индивидуальный подход, отслеживая физиологическое состояние обучающихся во время занятий и вовремя корректируя дозировку упражнений.

Что касается правильности и точности движений при выполнении упражнений, что по данному параметру показатели в двух группах заметно различаются в пользу второй группы. Такие результаты согласуются с оценками, полученными тренерами по параметру наглядности используемых ими методов работы с детьми. Речь в данном случае идёт

о том, что в первой группе, с которой занимается тренер, периодически допускающий предъявление словесных инструкций без показа техники выполнения упражнений, обучающимися совершается больше ошибок и неточностей, нежели во второй группе, тренер которой только изредка упускает демонстрацию двигательного образца при предъявлении инструкции к выполнению упражнений.

Самые низкие оценки в обеих группах – по параметру заинтересованности в выполнении всех упражнений на протяжении всего занятия. Вероятнее всего, недостаточно устойчивый интерес обусловлен невысоким разнообразием упражнений, включаемых тренерами в содержание тренировочных занятий, о котором говорилось выше.

Таким образом, результаты наблюдения за работой тренеров во время проведения занятий по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет и за деятельностью обучающихся во время тренировочного процесса показали, что при планировании таких занятий и конструировании их содержания необходимо больше внимания уделять:

- подбору упражнений, чтобы обеспечить их разнообразие, что будет способствовать поддержанию стабильного интереса к выполняемой деятельности у детей;
- сбалансированности упражнений, предназначенных для тренировки разных двигательных качеств, что успешно решать задачи развития всех необходимых юным хоккеистам способностей одновременно;
- использованию наглядности в тренировочном процессе, что позволит уменьшить количество допускаемых детьми ошибок и неточностей при выполнении упражнений, а также повысит уровень соответствия методики проведения занятий с детьми 7-8 лет их возрастным особенностям.

3.3. Разработка и апробация комплекса упражнений для повышения уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет

Как говорилось во второй главе, педагогический эксперимент состоял из двух частей. Первая часть – разработка серии интерактивных семинаров-практикумов для тренеров-преподавателей КГАУ «Спортивная школа по хоккею «Сокол»». Тематика семинаров-практикумов и краткое описание их содержания представлены в таблице 3. Проведение семинаров-практикумов осуществлялось с использованием информационно-коммуникационных технологий, а именно – специализированного Интернет-сервиса для проведения видео-конференций «Яндекс-телемост».

Таблица 3

Тематика и содержание семинаров-практикумов для тренеров-преподавателей по хоккею

№ п/п	Тема семинара-практикума	Краткое содержание деятельности участников
1	Возрастные особенности наших воспитанников	Презентация результатов анкетирования по блоку «Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 7-8 лет». Обсуждение допущенных ошибок. Просмотр обучающих видеороликов. Формулировка выводов.
2	Теория ОФП	Презентация результатов анкетирования по блоку «Теория ОФП». Обсуждение допущенных ошибок. Просмотр обучающих видеороликов. Формулировка выводов.
3	Методика ОФП	Презентация результатов анкетирования по блоку «Методика ОФП». Обсуждение допущенных ошибок. Просмотр обучающих видеороликов. Формулировка выводов.
4	Актуальное состояние учебно-тренировочного процесса	Презентация результатов наблюдения. Обсуждение особенностей деятельности тренера и обучающихся, анализ недочётов. Обмен опытом. Формулировка выводов.
5	Совершенствование методики ОФП. Часть 1.	Индивидуальные и парные упражнения без предметов. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.

6	Совершенствование методики ОФП. Часть 2.	Упражнения с надувным и набивным мячом. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.
7	Совершенствование методики ОФП. Часть 3.	Упражнения с гимнастическими палками и на гимнастической стенке. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.
8	Совершенствование методики ОФП. Часть 4.	Упражнения со скакалкой, обручем и гантелями. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.
9	Совершенствование методики ОФП. Часть 5.	Индивидуальные и групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.
10	Совершенствование методики ОФП. Часть 6.	Упражнения в движении, в кругу. Обмен опытом использования в тренировочном процессе. Разработка комплексов упражнений.

Как видно из табл. 3, тренеры-преподаватели в режиме реального времени, ориентируясь на собственный опыт и опыт своих коллег, разрабатывают комплексы упражнений, подтвердившие свою эффективность в учебно-тренировочном процессе.

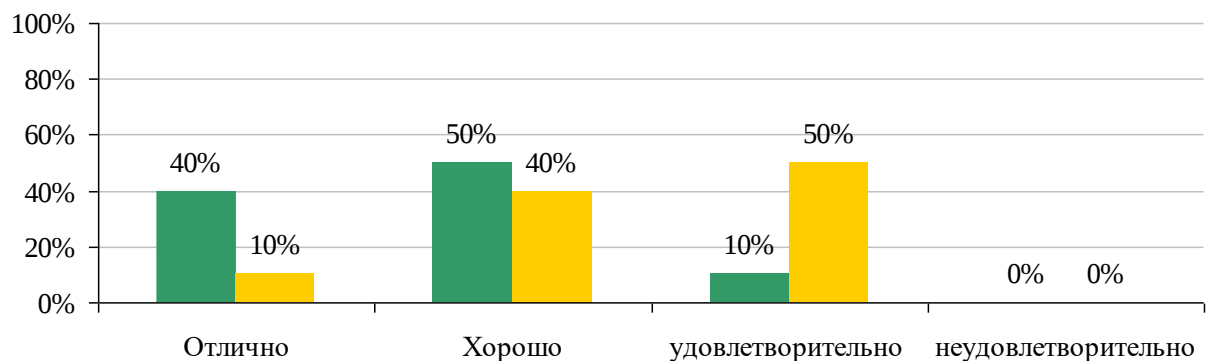
Результат совместной работы участников семинаров-практикумов представлен в таблицах 4-16 в Приложении 4.

Вторая часть педагогического эксперимента – внедрение разработанных комплексов упражнений в практику работы тренера-преподавателя с одной из групп юных хоккеистов 7-8 лет.

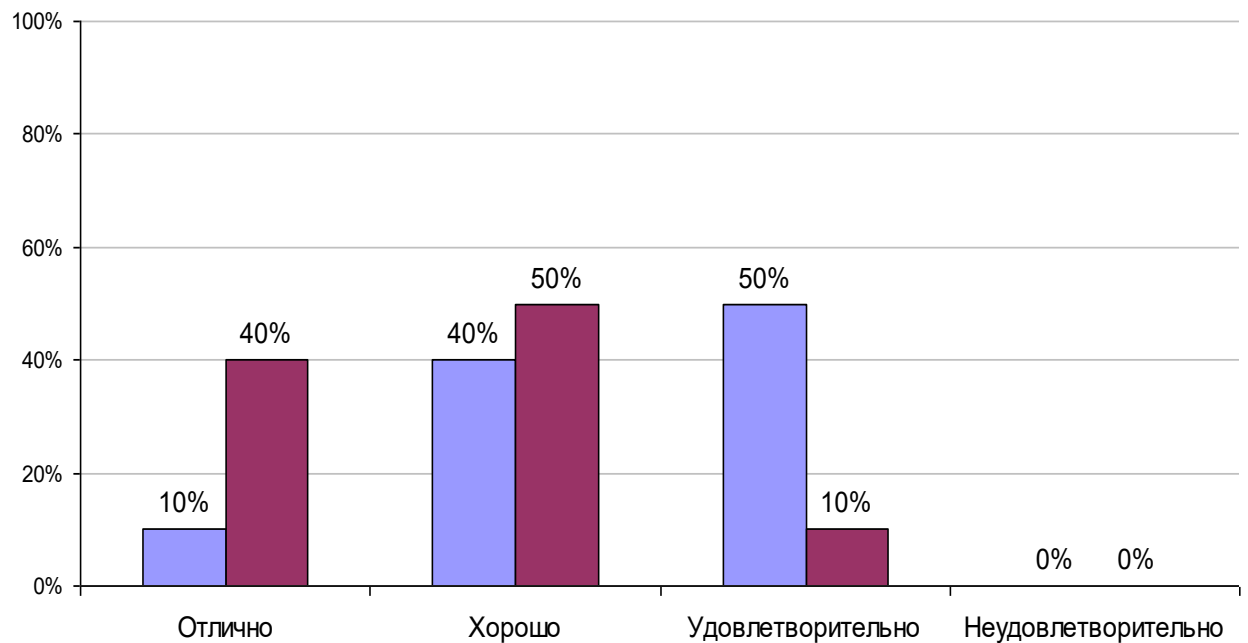
Оценка результативности мероприятий по совершенствованию деятельности тренера по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет осуществлялась путём сравнительного анализа данных об уровнях физической подготовленности детей, занимавшихся по традиционной программе ОФП, и тех, в чей учебно-тренировочный процесс регулярно и систематически включались разработанные тренерами-преподавателями комплексы упражнений. Оценка физической подготовленности предполагает определение уровня развития основных двигательных качеств: координационных способностей, скорости, силы, гибкости, выносливости. Для оценки этих параметров физического развития применялись специальные

тестовые пробы – сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по ОФП, будучи разновидностью педагогического тестирования, предполагает перевод количественных результатов в качественные оценки, поэтому уровень развития каждой двигательной способности может быть отличным, хорошим, удовлетворительным или неудовлетворительным.

Показатели развития скоростных способностей у участников педагогического эксперимента представлены на рисунке 4.



■ Экспериментальная группа ■ Контрольная группа



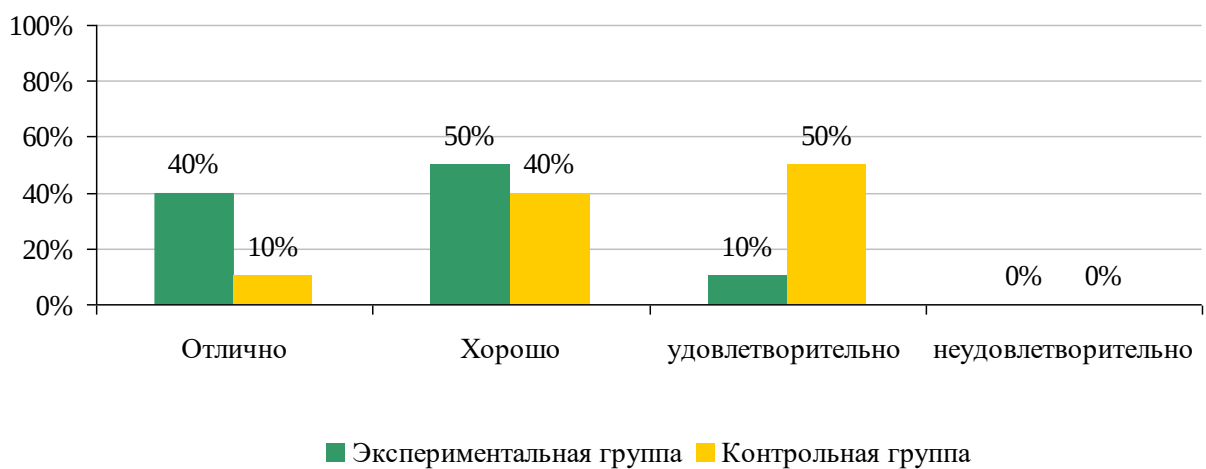
■ Констатирующий этап ■ Контрольный этап

Рисунок 4 – Сравнительные данные о состоянии скоростных способностей юных хоккеистов 7-8 лет

Согласно данным, представленным на рис. 4, соотношение детей с хорошим результатом прохождения контрольных испытаний на скорость в экспериментальной и контрольной группах примерно одинаковое.

В экспериментальной группе в четыре раза больше, чем в контрольной группе, детей с отлично развитыми скоростными способностями, и в пять раз меньше детей, сдавших нормативы на скорость на удовлетворительном уровне. Учитывая тот факт, что до проведения эксперимента долевое распределение юных хоккеистов по уровням развития скоростных способностей в двух выборках было приблизительно одинаковым, можно констатировать наличие в экспериментальной группе выраженной положительной динамики.

На рисунке 2 представлены показатели развития координационных способностей у юных хоккеистов 7-8 лет, вошедших в состав экспериментальной и контрольной групп.



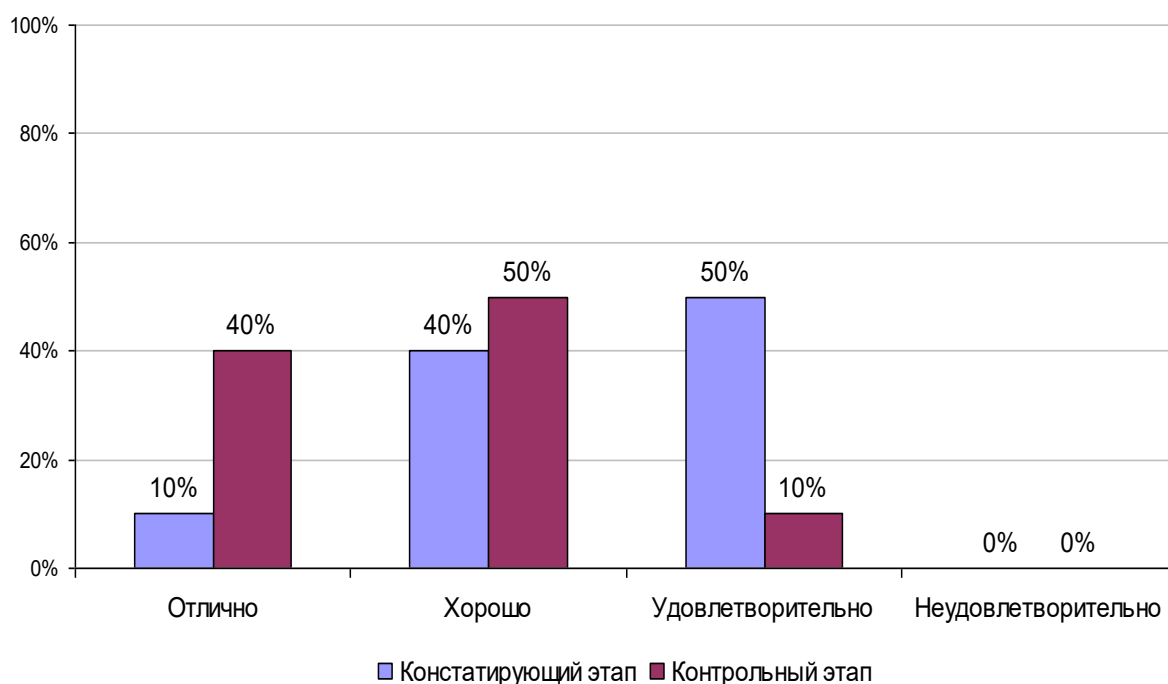


Рисунок 5 – Сравнительные данные о состоянии координационных способностей юных хоккеистов 7-8 лет

Распределение участников исследования по уровням успешности сдачи нормативов на оценку координационных способностей идентично тому, которое можно было видеть на рис. 4, а именно: в экспериментальной группе наибольшая доля приходится на детей с хорошим результатом, в контрольной группе – с удовлетворительным результатом. Численность юных хоккеистов с отличными показателями развития координационных способностей в экспериментальной группе существенно превышает численность обладателей отличных координационных способностей в контрольной группе. В то же время доля детей с удовлетворительным результатом сдачи нормативов на оценку координационных способностей в экспериментальной группе значительно меньше, чем в контрольной группе.

На рисунке 6 представлены показатели развития гибкости у юных хоккеистов 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп.

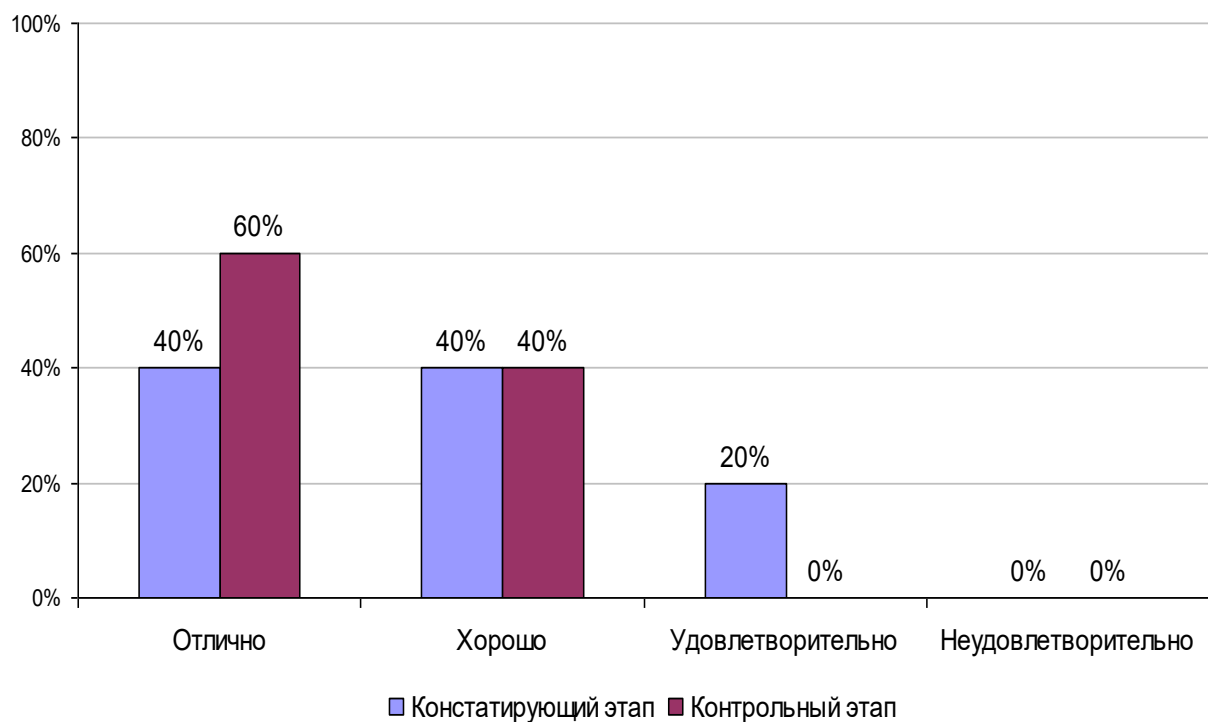
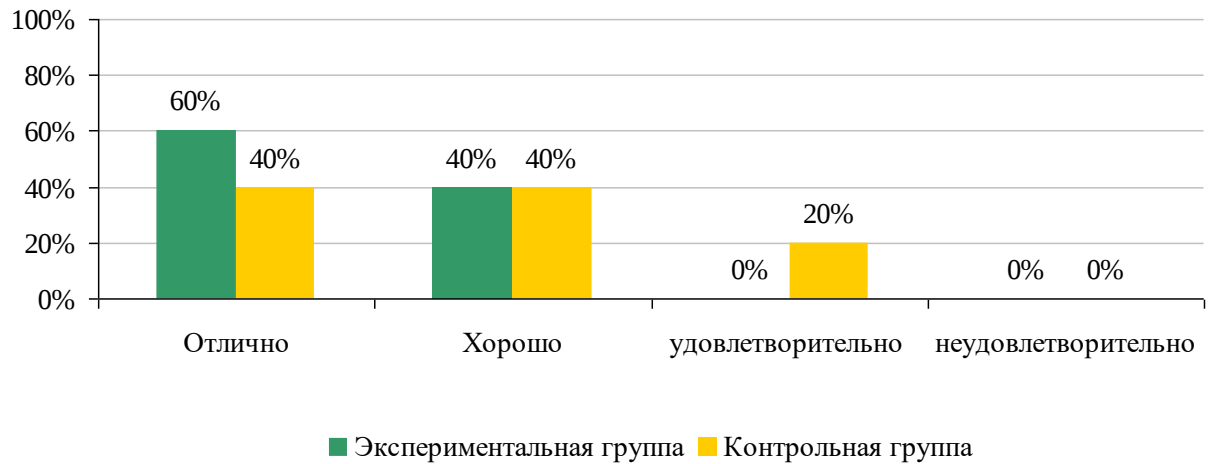


Рисунок 6 – Сравнительные данные о состоянии гибкости у юных хоккеистов 7-8 лет

Согласно данным распределительной гистограммы на рис. 6, большинство юных хоккеистов экспериментальной группы обладают отличной гибкостью. В контрольной группе таких детей на треть меньше. Доли детей с хорошими показателями гибкости в экспериментальной и контрольной группах равны. Часть юных хоккеистов контрольной группы продемонстрировала удовлетворительный результат прохождения

контрольных испытаний на гибкость, в экспериментальной группе детей с такими показателями нет.

На рисунке 7 представлены показатели развития силовых способностей.

В данном случае разница в численности детей с отличными и хорошими показателями в двух выборках невелика, она не превышает 10 %, (в абсолютном выражении это 1 чел.). В то же время, нельзя не заметить, что удовлетворительные показатели силовых способностей в экспериментальной группе демонстрирует втрое меньше юных хоккеистов, нежели в контрольной группе.

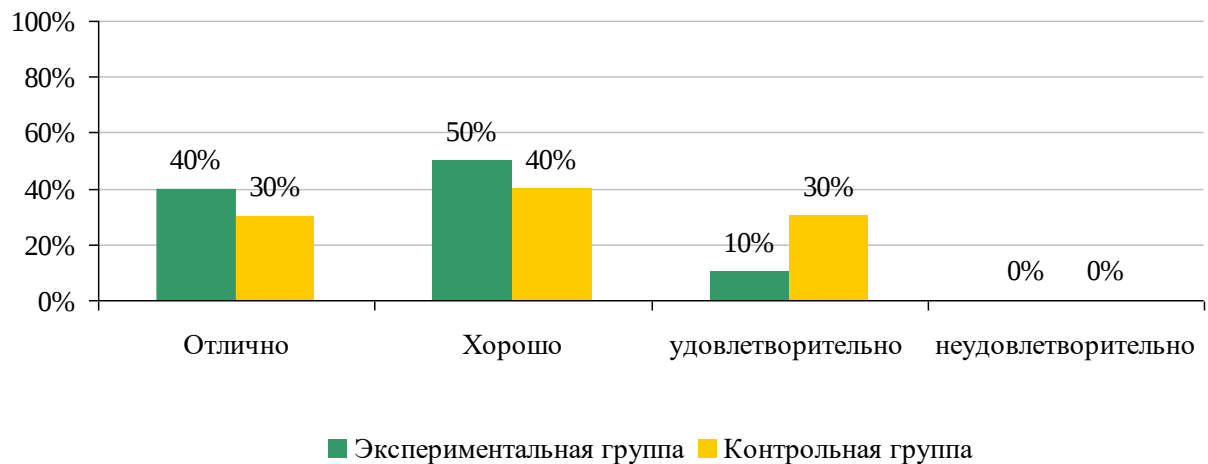


Рисунок 7 – Сравнительные данные о силовых способностях юных хоккеистов 7-8 лет

На рисунке 8 представлены показатели развития выносливости в экспериментальной и контрольной группах юных хоккеистов.

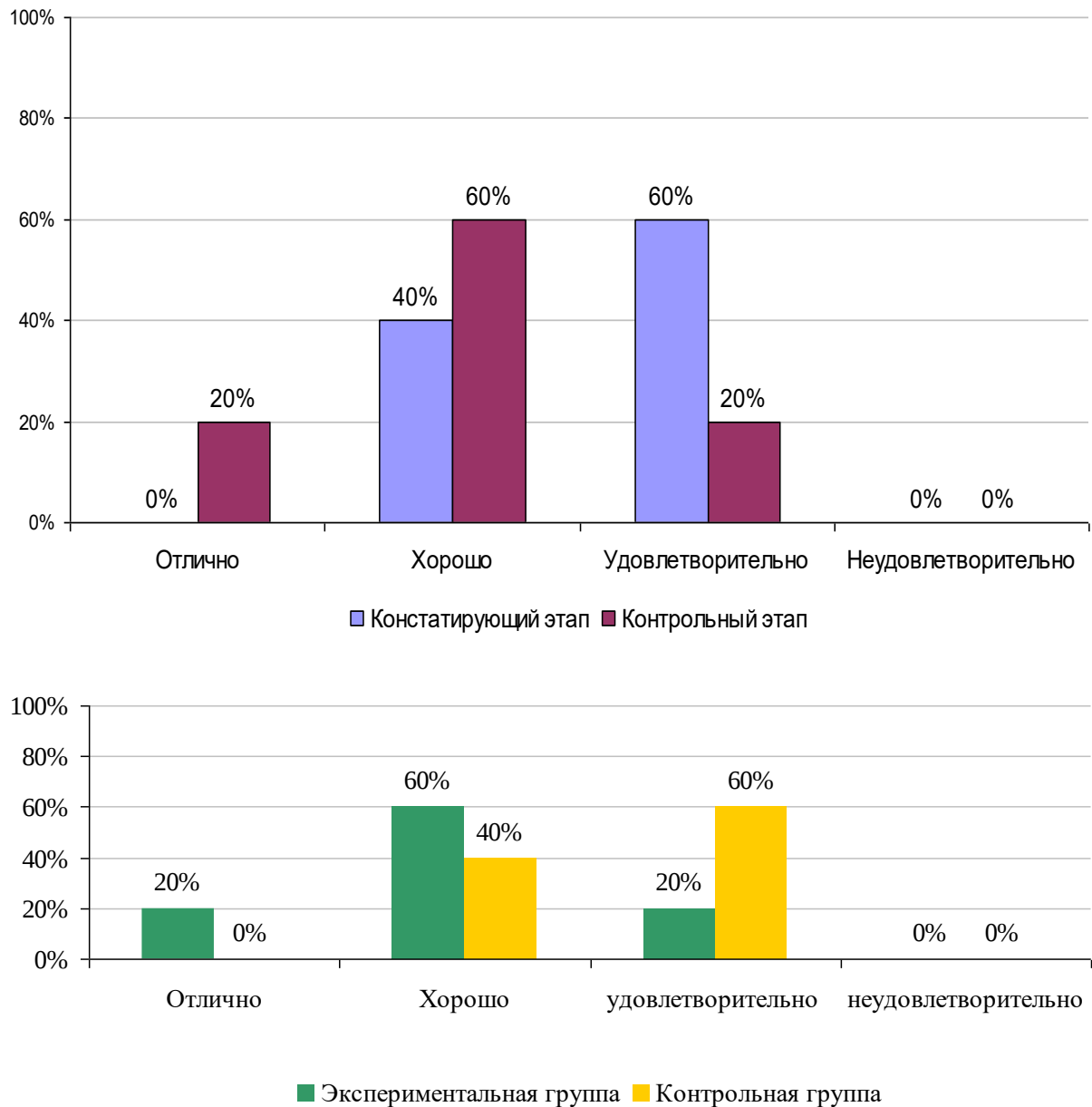


Рисунок 8 – Сравнительные данные о состоянии выносливости юных хоккеистов 7-8 лет.

Согласно данным, представленным на рис. 8, доля юных хоккеистов, обладающих отличной выносливостью, в экспериментальной группе невелика. Вместе с тем, в контрольной группе обладателей отличной выносливости нет, что можно расценивать как значительное отличие показателей экспериментальной группы, в сравнении с показателями контрольной группы. Большинство участников исследования из экспериментальной группы продемонстрировали хороший уровень

выносливости, и лишь пятая часть – удовлетворительный. В контрольной группе, напротив, у большинства детей удовлетворительные показатели выносливости, и менее половины состава этой группы выполнили норматив по выносливости хорошо.

Применительно к рассмотренным выше данным сравнительного анализа результатов сдачи юными хоккеистами нормативов по ОФП, следует заметить, что ситуация в контрольной группе, в целом, отражают возрастные закономерности развития двигательных способностей у детей 7-8-летнего возраста. В экспериментальной группе результат опережает возрастную норму.

Для определения статистической значимости выявленных различий между экспериментальной и контрольной группами количественные данные были подвергнуты математической обработке с применением t-критерия Стьюдента. Результаты произведённых расчётов – в таблице 17.

Таблица 17

Результаты расчёта t-критерия Стьюдента

Параметры	t _{эмп}	Уровень значимости различий
Координационные способности	4,1	≤0.01
Скоростные способности	3,0	≤0.01
Силовые способности	2,8	≤0.05
Гибкость	2,3	≤0.05
Выносливость	3,1	≤0.01

Как видно из табл. 17, из пяти параметров, эмпирические данные по которым подвергались математической обработке, трём параметрам свойственна статистическая значимость различий между экспериментальной и контрольной выборками на уровне от 95,1 % до 99 %. По двум параметрам статистическая значимость различий между двумя выборками на уровне 95 % и менее. К числу таких параметров относятся показатели силовых способностей и гибкости. По большинству показателей физической

подготовленности обучающиеся контрольной группы значительно уступают обучающимся экспериментальной группы.

На основании сравнительного анализа данных педагогического тестирования и их статистической обработки, гипотезу можно признать подтверждённой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель выполнения выпускной квалификационной работы заключалась в теоретическом обосновании, разработке и реализации мероприятий по усовершенствованию деятельности тренера по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет.

В качестве рабочей гипотезы выступает предположение о том, что деятельность тренеров по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет будет более результативной при соблюдении следующих условий:

- проведение оценки профессиональных знаний тренеров для обнаружения и своевременного устранения недостатков;
- осуществление наблюдения за тренировочным процессом, которое позволит выявить недочёты в организации и проведении занятий;
- организация профессионального обучения тренеров в интерактивном режиме, позволяющем обмениваться опытом и осуществлять совместное педагогическое проектирование комплексов упражнений для общей физической подготовки юных спортсменов.

Анализ литературных источников по теме исследования позволил установить, что под общей физической подготовкой следует понимать специально организованный процесс укрепления здоровья и организма будущего спортсмена, развития его двигательных способностей, необходимых для достижения высоких результатов в выбранном виде спорта. К числу двигательных способностей, подлежащих развитию в процессе общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет, относятся скоростные способности (быстрота), сила, выносливость, гибкость и ловкость. В возрасте 7 лет в жизни ребёнка происходят очень существенные трансформации. Прежде всего, меняется социальная ситуация его развития, что обусловлено его поступлением в школу. Ребёнок приобретает первый в своей жизни общественно значимый социальный статус. Это событие сопровождается множественными морфофункциональными изменениями в

организме ребёнка: активным созреванием мозговых структур, физическим ростом, совершенствованием строения всех внутренних органов и систем. Всё это сказывается на развитии интеллектуальных и физических способностей ребёнка, его эмоциональной сферы и поведения. Возраст 7-8 лет по праву считается сензитивным периодом для начала занятий спортом. В многолетнем цикле подготовки хоккеистов этот возрастной период соответствует этапу предварительной подготовки, в содержании которого основной акцент делается именно на общей физической подготовке юного спортсмена. Методика общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет выстраивается на основе знаний о закономерностях анатомического строения и физиологического развития организма ребёнка соответствующего возраста и сопутствующих этому возрасту психологических особенностей. Основные принципы организации общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет таковы: учёт возрастных особенностей спортсменов (как анатомо-физиологических, так и психологических), чёткий и максимально точный расчёт нагрузки, подбор оптимального перечня упражнений на развитие скорости, силы, гибкости, выносливости и ловкости, следование правилам дозировки, соблюдение мер профилактики перегрузок и травматизма.

Структурная организация исследования включала восемь этапов. Для проведения исследования были подобраны методы, соответствующие поставленной цели и выдвинутой гипотезе. Анкетирование тренерско-преподавательского состава показало, что знания тренеров-преподавателей в области теории и методики общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет в большинстве случаев достаточно полные и достоверные. Вместе с тем, в ответах участников исследования по каждому блоку анкеты были выявлены наиболее частые, типичные ошибки, из чего следует, что некоторые знания требуют уточнения и конкретизации. Результаты наблюдения за работой тренеров во время проведения занятий по общей физической подготовке юных хоккеистов 7-8 лет и за деятельностью обучающихся во время тренировочного процесса показали, что при планировании таких

занятий и конструировании их содержания необходимо больше внимания уделять:

- подбору упражнений, чтобы обеспечить их разнообразие, что будет способствовать поддержанию стабильного интереса к выполняемой деятельности у детей;

- сбалансированности упражнений, предназначенных для тренировки разных двигательных качеств, что успешно решать задачи развития всех необходимых юным хоккеистам способностей одновременно;

использованию наглядности в тренировочном процессе, что позволит уменьшить количество допускаемых детьми ошибок и неточностей при выполнении упражнений, а также повысит уровень соответствия методики проведения занятий с детьми 7-8 лет их возрастным особенностям.

Первичное обследование юных хоккеистов 7-8 лет показало, что у большинства из них невысокие показатели развития скоростных способностей, недостаточно развита координация движений, большинство детей не отличаются выносливостью.

Педагогический эксперимент состоял из двух частей. Первая часть – разработка серии интерактивных семинаров-практикумов для тренеров-преподавателей КГАУ «Спортивная школа по хоккею «Сокол»». Вторая часть педагогического эксперимента – внедрение разработанных участниками семинаров-практикумов комплексов упражнений в практику работы тренера-преподавателя с одной из групп юных хоккеистов 7-8 лет.

Контрольная сдача нормативов по ОФП на момент завершения педагогического эксперимента показала существенный прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости у юных хоккеистов экспериментальной группы.

Таким образом, гипотеза подтверждена, все поставленные задачи решены, цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Архипова Л.А. Современные технологии в физическом воспитании обучающихся: учебно-методическое пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2015. – 92 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
3. Бурухин С Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
5. Данилова Е.Е., Дубровина И.В. Младший школьник: развитие познавательных способностей. – М.: Просвещение, 2003. – 201 с.
6. Ишматов Р.Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов: учебное пособие. – СПб.: [б.и.], 2015. – 114 с.
7. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие. – СПб.: [б.и.], 2011. – 220 с.
8. Ишматов Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник. – М.: ИД «МедиаЛайн», 2016. – 388 с.
9. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. – 120 с.
10. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

12. Кузнецова К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – Саратов, 2012. – 24 с.

13. Михайлов Н.Г., Чечельницкая С.М. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Электронная научная библиотека «КиберЛенинка». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/dvigatelnaya-aktivnost-kak-pokazatel-kultury-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta>

14. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебное пособие. – СПб.: [б.и.], 2011. – 193 с.

15. Михно Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров. – СПб.: [б.и.], 2017. – 616 с.

16. Мякотных В. Двигательная активность и возрастная инволюция функциональных систем. – М.: LAP, 2012. – 136 с.

17. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография (2-е издание) / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2018. – 150 с.

18. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы // Электронная научная педагогическая библиотека МГППУ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode-001.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode-001.htm#$p1)

19. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие // ЭБС Издательского центра «Академия». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/ovcharova_20953.pdf

20. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога // Электронная научная педагогическая библиотека PedLib.ru. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/5/0321/5_0321-1.shtml

21. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования // Электронная библиотека Государственной научной педагогической

библиотеки им. К.Д. Ушинского. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:10186>

22. Пристинский В., Пристинская Т., Краснолуцкий К. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. – М.: РАР, 2013 – 144 с.

23. Сахановская О.Н. Психологические особенности младших школьников // Электронная научная библиотека «КиберЛенинка». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-mladshih-shkolnikov>

24. Сорокоумова Е.А., Попова В.К. Развитие когнитивной сферы современных младших школьников в учебной деятельности // Электронная научная библиотека «КиберЛенинка». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kognitivnoy-sfery-sovremennyh-mladshih-shkolnikov-v-uchebnoy-deyatelnosti>

25. Сосновский Б.А. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Юрайт, 2017. – 359 с.

26. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

27. Филатов В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие. – СПб.: [б.и.], 2014. – 145 с.

28. Флянку И. Двигательная активность и здоровье школьников. – М.: ЛАР, 2013 – 108 с.

29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с.

30. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта. – М.: Спорт, 2016 – 120 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета для тренеров

Уважаемые тренеры, в целях разработки авторского методического подхода к организации общей физической подготовки юных хоккеистов мы проводим анкетирование специалистов, занимающихся с детьми 7-8 лет.

Просим вас ответить на представленные ниже вопросы.

Для вашего удобства к каждому вопросу анкеты предлагается несколько вариантов ответа, из которых **нужно выбрать только один ответ**, соответствующий вашим представлениям, познаниям и тренерскому опыту.

Отмечайте выбранный вариант ответа, обводя соответствующую букву в кружочек.

Блок 1. Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 7-8 лет

1. Какое из перечисленных ниже утверждений, на Ваш взгляд, является соответствующим особенностям развития детей в 7-8-летнем возрасте?

- А. Физическое развитие ребёнка в возрасте 7-8 лет ускоряется
- Б. Физическое развитие ребёнка в возрасте 7-8 лет отличается нестабильностью и скачкообразностью
- В. Физическое развитие ребёнка в возрасте 7-8 лет замедляется

2. В чём, по Вашему мнению, выражается несовпадение в темпах роста костей и мышечной ткани у детей 7-8 лет?

- А. Кости развиваются интенсивно, а мышцы – медленнее, развитие крупных мышц опережает развитие мелких мышц
- Б. Мышцы развиваются интенсивно, а кости – медленнее, развитие крупных мышц опережает развитие мелких мышц
- В. Мышцы развиваются интенсивно, а кости – медленнее, развитие мелких мышц опережает развитие крупных мышц

3. Как Вы считаете, несовпадение в темпах роста костей и мышечной ткани у детей 7-8 лет является причиной быстрой утомляемости и плохой координации движений?

- А. Нет, не является
- Б. Да, является
- В. Да, является, но только для соматически ослабленных детей

4. Какова, по Вашему мнению, у детей 7-8 лет потребность в двигательной активности?

- А. Повышенная
- Б. Умеренная
- В. Пониженная

5. Как по-Вашему, для достижения высокого уровня общей физической подготовки ребёнка 7-8 лет достаточно занятий на уроках физической культуры в школе?

А. Да, уроки физической культуры в школе в полном объёме решают эту задачу

Б. Уроки физической культуры в школе обеспечивают базовый уровень необходимой физической нагрузки и двигательной активности, а, значит, базовый уровень ОФП

В. Нет, достижение высокого уровня ОФП требует физической нагрузки и двигательной активности сверх того, что обеспечивается занятиями на уроках физической культуры в школе

6. Согласны ли Вы с тем, что возраст 7-8 лет является благоприятным (сензитивным) для вовлечения ребёнка в занятия не только любительским, но и профессиональным спортом?

- А. Да, так и есть
- Б. Нет, это нужно делать раньше
- В. Нет, это нужно делать позже

7. Как Вы считаете, кризис 7 лет оказывает влияние на процесс и результат общей физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет?

- А. Нет, не влияет
- Б. Да, влияет
- В. Это зависит от индивидуальных особенностей психофизиологического развития ребёнка.

8. На основе имеющихся у Вас знаний, отметьте ту из перечисленных ниже закономерностей, которая соответствует психологическим особенностям развития детей 7-8-летнего возраста:

А. Авторитет педагогов (в том числе, тренера) становится выше авторитета родителей

Б. Авторитет родителей становится выше авторитета педагогов (в том числе, тренера)

В. Авторитетность родителей и педагогов (в том числе, тренера) для ребёнка одинаковы

9. Согласны ли Вы с тем, что произвольность психических процессов у детей 7-8 лет уже хорошо сформирована?

- А. Нет, это не так.
- Б. Да, это так.
- В. Это зависит от индивидуальных особенностей психофизиологического развития ребёнка.

10. Исходя из собственных знаний и опыта, скажите, какой из типов мышления является преобладающим у детей в возрасте 7-8 лет:

- А. Наглядно-действенный тип мышления
- Б. Наглядно-образный тип мышления
- В. Абстрактно-логический тип мышления

Блок 2. Теория ОФП

11. Какова, по Вашему мнению, цель общей физической подготовки юных хоккеистов?

- А. Достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена
- Б. Развитие двигательных способностей, обеспечивающих физическое развитие спортсмена и успешность игры в хоккей
- В. Достижение высокой работоспособности и высокой результативности игры в хоккей

12. Основываясь на собственных знаниях, выберите из представленных ниже трактовок правильное определение сущности такого двигательного качества, как выносливость:

- А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление
- В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

13. Основываясь на собственных знаниях, выберите из представленных ниже трактовок правильное определение сущности такого двигательного качества, как быстрота:

- А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление.
- В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

14. Основываясь на собственных знаниях, выберите из представленных ниже трактовок правильное понимание сущности такого двигательного качества, как гибкость:

- А. Способность преодолевать внешнее сопротивление.

Б. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

15. Основываясь на собственных знаниях, выберите из представленных ниже трактовок правильное определение сущности такого двигательного качества, как сила:

А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

Б. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В. Способность поднимать тяжелые предметы

16. Основываясь на собственных знаниях, выберите из представленных ниже трактовок правильное определение сущности такого двигательного качества, как ловкость:

А. Способность точно дозировать величину мышечных усилий

Б. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность

В. Освоить действие и сохранить равновесие

17. Является ли, по Вашему мнению, верным утверждение о том, что уровень специальной физической подготовки юного спортсмена напрямую зависит от уровня его общей физической подготовки?

А. Да, утверждение абсолютно верное

Б. Да, но не абсолютно верно, а относительно, более важную роль имеют индивидуальные особенности каждого ребёнка

В. Нет, уровень СПФ зависит только от индивидуальных особенностей каждого ребёнка

18. Исходя из собственных знаний и опыта, скажите, какие из перечисленных ниже данных составляют основу объективных, достоверных выводов об уровне общей физической подготовки юного спортсмена:

А. Антропометрические данные и морфофункциональные показатели (рост, вес, пропорции, ЧСС и т.д.)

Б. Результаты наблюдения за ребёнком в ходе выполнения им различных движений, действий (выполнение комплекса ОРУ, бег и т.д.)

В. Результаты сдачи ребёнком нормативов (бег на разные дистанции, прыжки в длину, челночный бег и т.д.)

19. Как Вы считаете, если исходные показатели сдачи ребёнком нормативов по ОФП ниже установленных возрастных значений, это является противопоказанием к занятиям хоккеем?

А. Да, хоккей – не тот вид спорта, которым ребёнку стоит заниматься

Б. Да, нужно сначала улучшить уровень ОФП, и только после этого принимать решение о занятиях хоккеем

В. Нет, ребёнку, напротив, показаны занятия хоккеем, и они приведут уровень ОФП ребёнка к требуемым показателям

20. Основываясь на собственных знаниях и опыте, скажите, какое из направлений подготовки имеет первостепенное значение в работе с юными хоккеистами 7-8 лет:

- А. Общая физическая подготовка
- Б. Специальная физическая подготовка
- В. Тактическая подготовка

Блок 3. Методика ОФП

21. Какой из перечисленных методов является, на Ваш взгляд, наиболее результативным в тренировочном процессе по ОФП?

А. Метод стандартного повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки

Б. Метод переменного (вариативного) упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки.

В. Игровой метод.

Г. Соревновательный метод

Д. Различные комбинации всех вышеперечисленных методов

22. Какие организационно-методические формы проведения занятий, по Вашему мнению, приемлемы в тренировочном процессе по ОФП?

А. Раздельная

Б. Поточная

В. Круговая

Г. Раздельная, поточная и круговая

Д. Поточная и круговая

23. Исходя из собственного опыта, определите, что из нижеперечисленного следует обязательно включать в содержание тренировочного процесса по ОФП:

А. Упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика и т.д.)

Б. Имитационные упражнения (прыжковые, беговые)

В. Упражнения на специальных тренажерных устройствах (в том числе, с использованием измерительных стендов)

24. Как Вы считаете, упражнения из какого вида спорта будут способствовать развитию у юных хоккеистов гибкости и координации

движений одновременно, если включать их в тренировочный процесс по ОФП?

- А. Фехтование
- Б. Баскетбол
- В. Художественная гимнастика

25. Укажите вид спорта, элементы которого при их включении в тренировочный процесс по ОФП обеспечат наибольший эффект развития у юных хоккеистов скоростных способностей.

- А. Спринтерский бег
- Б. Стайерский бег
- В. Биатлон

26. Укажите вид спорта, элементы которого при их включении в тренировочный процесс по ОФП обеспечат юным хоккеистам наибольший прирост в силе:

- А. Бокс
- Б. Вольная борьба
- В. Тяжёлая атлетика

27. Развитию какого двигательного качества, на Ваш взгляд, в наибольшей степени способствует бег на длинные дистанции?

- А. Быстрота (скорость)
- Б. Выносливость
- В. Быстрота и выносливость одновременно

28. Как Вы считаете, при помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется ловкость?

- А. Спортивные и подвижные игры.
- Б. Броски мяча из баскетбола и волейбола.
- В. Любые упражнения высокой интенсивности

29. Какое из перечисленных ниже средств развития быстроты, по Вашему мнению, можно назвать основным в тренировочном процессе по ОФП?

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения
- Б. Бег на короткие дистанции
- В. Подвижные игры

30. Какое двигательное действие Вы выберете для промежуточной оценки уровня силовых качеств?

- А. Прыжки со скакалкой
- Б. Подтягивание в висе
- В. Бег на длинные дистанции

Благодарим за участие!

Ключ к обработке

Блок 1. Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 7-8 лет									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Б	А	В	А	Б	А	А	Б
Блок 2. Теория ОФП									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	В	А	В	Б	Б	А	В	В	А
Блок 3. Методика ОФП									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Д	Г	А	В	А	В	Б	А	Б	Б

За каждый правильный ответ начисляет 1 балл.

Сумма баллов подчитывается по каждому блоку отдельно.

Распределение по уровням сформированности знаний:

- 9-10 баллов – высокий уровень;
- 7-8 баллов – уровень выше среднего;
- 5-6 баллов – средний (или допустимый) уровень;
- 0- 4 балла – низкий уровень.

Карта наблюдения за деятельностью тренера

Регистрируемые параметры	Оценка в баллах (от 1 до 5)				
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Наличие плана-конспекта тренировочного занятия с описанием комплексов упражнений и указанием времени на выполнение					
Соответствие продолжительности разминки нормативам					
Разнообразие упражнений, включённых в тренировку по ОФП					
Оптимальное соотношение упражнений на развитие двигательных способностей (скорости, силы, выносливости, координации)					
Чёткость и правильность инструкций к выполнению упражнений					
Демонстрация выполнения каждого упражнения					
Оптимальная дозировка упражнений					
Оптимальная продолжительность выполнения комплексов упражнений					
Равномерность распределения нагрузки при выполнении комплексов упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, координации					
Суммарная величина тренировочной нагрузки по ОФП соответствует норме (65 % от общего объёма)					
Реализация индивидуального подхода в форме корректировки неправильно/неточно выполняемых движений обучающегося при выполнении упражнения					
Реализация индивидуального подхода в форме изменения дозировки для отдельных обучающихся					

Приложение 3

Карта наблюдения за деятельностью обучающихся

Регистрируемые параметры	Оценка в баллах (от 1 до 5)				
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Двигательная активность во время разминки, способствующая достаточной подготовке к основной части занятия					
Заинтересованность в выполнении всех упражнений на протяжении всего занятия					
Правильность и точность движений при выполнении упражнений					
Сохранение нормальной работоспособности на протяжении всего занятия					

Таблица 4 – Комплекс индивидуальных упражнений без предметов

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - О.С. 1-2 - правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться; 3-4 - И.П.; 5-8 - то же с левой.	6-8 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. - О. С. 1 - шаг левой, руки в стороны, правую назад; 2 - И.П.; 3-4 - то же шаг правой.	6-8 раз	Отвести прямую ногу максимально назад.
3	И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - наклон вправо; 2 - выпрямляясь, круг руками вправо в И.П.; 3-4 - то же в левую сторону.	6-8 раз	Круги выполнять в лицевой плоскости. Поднимая руки вверх, смотреть на руки.
4	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону	6-8 раз	Руку держать на уровне плеча, при повороте смотреть на руку
5	И.П. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 - поворот туловища налево, руки в стороны; 2 - И.П.; 3 - наклон касаясь; 4 - И.П.; 5-8 - тоже в другую сторону.	10-12 раз	В наклоне касаться руками пола, ноги удерживать прямыми.
6	И.П. - руки назад в замок. 1-3 - пружинящие наклоны, руки назад; 4 - И.П.	10-12 раз	В наклоне руки отводить максимально назад.
7	И.П. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон касаясь правой; 2 - наклон касаясь левой; 3 - приставляя левую, присед, руки вверх; 4 - И.П.; 5-8 - то же приставляя правую.	6-8 раз	В наклоне колени не сгибать. Присед выполнять на полной стопе.
8	И.П. - широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 - присед на правой, руки вперед; 2 - И.П.; 3-4 - то же с другой ноги.	6-8 раз	Сгибая одну ногу, другую не сгибать, спину держать прямо.
9	И.П. - упор присев на правой, левую в сторону. На каждый счет смена положений ног.	6-8 раз	Смену ног выполнять прыжком. Таз высоко не поднимать.
10	И.П. - руки вверх. 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - И.П.	4-6 раз	В упоре лежа корпус прямой. Постепенно увеличивать темп выполнения.

Таблица 5 – Комплекс упражнений, выполняемых в парах, без предметов

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - стоя спиной к партнеру, взяться за руки снизу. 1-2 - стойка на носках, руки через стороны вверх; 3-4 - И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. - то же. 1 - выпад правой вперед, руки через стороны вверх; 2 - И.П.; 3 - то же левой; 4 - И.П.	6-8 раз	Спину прогнуть, в положении «руки вверх» смотреть на руки.
3	И.П. - стоя спиной к партнеру, взяться за руки снизу. 1 - наклон в сторону, противоположные руки вверх; 2 - И.П.; 3 - то же в другую сторону; 4 - И.П.	8-10 раз	Наклоны выполнять синхронно.
4	И.П. - стоя спиной к партнеру, взяться под руки. 1-2 - присед; 3-4 - И.П.	6-8 раз	Присед выполнять синхронно, опираясь на спину партнера.
5	И.П. - стоя лицом, руки на плечах партнеров, ноги врозь. 1 - наклон вперед; 2-3 - пружинящие наклоны вперед; 4 - И.П.	8-10 раз	Спина прямая, партнеры помогают друг другу.
6	И.П. - стоя лицом, руки на плечах партнеров. 1 - полунаклон, мах левой ногой назад; 2 - И.П.; 3-4 - то же правой ногой.	6-8 раз	Спина прямая, прямую ногу максимально назад.
7	И.П. - стоя лицом к партнеру, взяться за руки на уровне плеч. 1-4 - поворот вправо на 360 градусов, 5-8 – то же влево.	4-6 раз	Во время поворота руки не расцеплять.
8	И.П. - стоя лицом к партнеру, взяться за руки снизу. 1 - присед на левой, правую вперед; 2 - И.П.; 3 - присед на правой, левую вперед; 4 - И.П.	6-8 раз	Присед выполнять синхронно, держать равновесие.
9	И.П. - сед спиной к партнеру, взяться под руки (выполнять поочередно). 1 - сед согнув ноги; 2 - разгибая ноги лечь на спину партнера, прогнуться (партнер выполняет наклон); 3-4 - И.П.; 5-8 - то же второй партнер.	8-10 раз	Выполнять плавно, без рывков.
10	И.П. - сидя лицом к партнеру, ноги врозь с опорой о ступни, взяться за руки (выполнять поочередно). 1 - наклон вперед (партнер, отклоняясь назад, тянет за руки); 2 - И.П.; 3 - то же второй партнер; 4 - И.П.	8-10 раз	Спина прямая, колени не сгибать.

Таблица 6 – Комплекс упражнений с надувным мячом

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться; 3-4 - И.П. То же, но левую ногу назад.	6-8 раз	В приседе пятки от пола не отрывать.
2	И. П. - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч в левую руку; 2 - поворот туловища в И.П.; левую руку с мячом в сторону; 3-4 - то же, но поворот налево	8-10 раз	Стопы от пола не отрывать.
3	И.П. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног; 4 - взять мяч, вернуться в И.П.	6-8 раз в каждую сторону	Колени не сгибать. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо.
4	И.П. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 - выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3-4 - то же в другую сторону.	8-10 раз	Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.
5	И. П. - лежа на спине, мяч между стоп, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом до прямого угла; 3-4 - опустить ноги.	12-15 раз	В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета.
6	И.П. - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу.	6-8 раз	Ширину разведения рук следует постепенно увеличить.
7	И.П. - ноги на ширине плеч, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.	8-10 раз каждой рукой	Высоту броска мяча следует постепенно увеличить.
8	Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот.	20-30 сек	Дыхание равномерное.

Таблица 7 – Комплекс упражнений с набивным мячом

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - стойка ноги вместе, мяч внизу. 1 - левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 2 - стойка на носках, мяч вверх; 3 - стойка ноги врозь, мяч на грудь; 4 - приставляя левую И.П.; 5-8 - тоже с правой.	4-6 раз	Мяч вверх - посмотреть на мяч, держать равновесие, движения плавные.
2	И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-4 - круг мячом влево; 5-6 - поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх; 7-8 - с поворотом туловища направо И.П.; 2 х «8» - то же вправо.	4-6 раз	Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движение мяча взглядом.
3	И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-2 - мяч вперед; 3-4 - стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке; 5-6 - стойка ноги врозь, мяч вперед; 7-8 - И.П.; 2 х «8» - то же мяч на правой руке.	4-6 раз	Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки.
4	И.П. - стойка ноги врозь, мяч за голову. 1 - поворот туловища налево, мяч вверх; 2 - И.П.; 3 - то же направо; 4 - И.П.; 5 - наклон прогнувшись; 6 - мяч вверх; 7 - наклон прогнувшись, мяч за голову; 8 - И.П.	2-4 раза	Руки вверх - посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.
5	И.П. - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх. 1-2 - 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову; 3 - стойка на коленях, мяч вверх; 4 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх; 5-8 - то же влево.	4-6 раз	Держать осанку, равновесие, наклоны ниже, тяжесть тела на опорной ноге.
6	И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх. 1 - наклон вперед-книзу, положить мяч на пол; 2 - стойка ноги врозь, руки в стороны; 3 - наклон вперед-книзу, взять мяч; 4 - И.П.; 5 - наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами; 6 - стойка ноги врозь, руки в стороны; 7 - наклон вперед-книзу, взять мяч; 8 - И.П.	2-4 раза	Спину прогнуть и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже и положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать.
7	И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - присед, руки в стороны, мяч на левой руке; 2 - стойка, мяч вверх; 3 - присед, руки в стороны, мяч на правой руке; 4 - И.П.	4-6 раз	Держать осанку, руки не сгибать, в приседе пятки от пола не отрывать
8	И.П. - упор сидя, мяч зажат стопами. 1 - упор сидя, согнув ноги; 2 - упор, сидя	6-8 раз	Спину и руки не сгибать, в упоре сидя

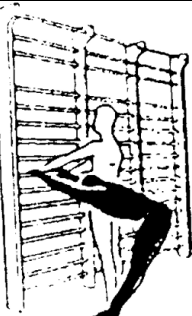
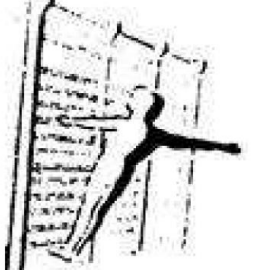
	углом; 3 - упор сидя, согнув ноги; 4 - И.П.		углом ноги прямые, угол как можно выше.
9	И.П. - упор лежа с опорой руками о мяч. 1 - правую руку на пол; 2 - левую руку на пол; 3 - правую руку на мяч; 4 - И.П.; 5 - мах правой назад; 6 - И.П.; 7 - мах левой назад; 8 - И.П.	4-6 раз	Поясницу не прогибать, смотреть вперед, махи выше.
10	И.П. - сед, мяч зажат стопами. 1-2 - перекатом назад положить мяч за голову; 3-4 - перекатом вперед - сед, руки в стороны; 5-6 - перекатом назад захватить мяч стопами; 7-8 - перекатом вперед, И.П.	4-6 раз	Ноги не сгибать, мяч не ронять, движения плавные.

Таблица 8 – Комплекс упражнений с гимнастическими палками

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - основная стойка, палка внизу. 1 - палка на грудь; 2 - палка вперед; 3 - палка на грудь; 4 - палка вверх; 5 - палка на грудь; 6 - палка вниз.	8-10 раз	Смотреть на палку.
2	И.П. - стоя палка внизу, хватом за концы. 1 - палку через перед вверх; 2 - палку за голову; 3 - палку вверх; 4 - И.П.	8-10 раз	Спина прямая, палка вверх - вдох.
3	И.П. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку на грудь, правую ногу согнуть вперед; 2 - И.П.; 3 - палка на грудь, согнуть левую ногу вперед; 4 - И.П.	8-10 раз	Ногу согнуть - выдох.
4	И.П. - стоя палку за голову на плечи хватом за концы. 1 - наклон вперед, палку вверх; 2 - И.П.; 3 - наклон назад, палку вверх; 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон вперед - спина прямая.
5	И.П. - стойка ноги врозь, шире плеч, палка внизу. 1 - поворот туловища направо, палка вперед; 2 - И.П.; 3 - поворот туловища налево, палка вперед; 4 - И.П.	6-8 раз	Руки не сгибать.
6	И.П. - стоя палка вертикально хватом за верхний край. 1 - наклон вперед, взмах левой назад; 2 - И.П.; 3 - наклон вперед, взмах правой назад; 4 - И.П.	8-10 раз	Наклон вперед - спина прямая.
7	И.П. - стоя, палка внизу, хватом за концы. 1 - палку через перед вверх, левую назад на носок; 2 - И.П.; 3 - то же, правую назад на носок; 4 - И.П.	8-10 раз	Смотреть на палку.
8	И.П. - стоя, палка внизу, хватом за концы. 1-2 - перемах согнутой левой ногой через палку; 3-4 - перемах назад; 5-8 - то же правой.	6-8 раз	Спина прямая, перемах - выдох.

9	И.П. - сед, палка вверх. 1 - наклон вперед; 2 - пружинящий наклон; 3 - коснуться палкой пола за стопами ног; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, наклон - выдох.
10	И.П. - сед, палка справа. 1-2 - сед углом, перевести палку влево; 3-4 - то же вправо.	4-6 раз	Сед углом - ноги прямые.

Таблица 9 – Комплекс упражнений на гимнастической стенке

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1-3 - сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем; 4 - И.П.	6-8 раз	
2	И.П. - упор стоя, хват за рейку на уровне плеч. Поочередные махи ногами назад. То же в стороны.	6-8 раз	
3	И.П. - стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1-2 - упор стоя, сзади прогнувшись; 3-4 - вернуться в И.П. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом.	6-8 раз	
4	И.П. - вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы. 1 - поворот туловища вправо с отведением руки в сторону; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону.	6-8 раз	
5	И.П. - упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди. 1-2 - согнуть руки до касания стенки грудью; 3-4 - разогнуть руки, И.П.	6-8 раз	

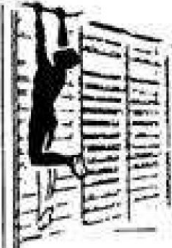
6	И.П. - вис на стенке, хват на уровне плеч. На каждый счет сгибание и разгибание рук.	6-8 раз	
7	И.П. - упор стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1 - 2 - опуститься на колени; 3-4 - вернуться в И.П.	6-8 раз	
8	И.П. - вис стоя лицом к стенке на нижней рейке, согнув руки, хват на уровне груди. 1 - поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону.	6-8 раз	
9	И.П. - вис лицом к стенке. 1 - согнуть ноги назад до отказа; 2 - И.П.	6-8 раз	
10	И.П. - вис стоя, ноги врозь на стенке, согнув руки, хват на уровне плеч. 1 - выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах; 2 - И.П.; 3 - выпрямляя руки, прогнуться; 4 - И.П.	6-8 раз	

Таблица 10 – Комплекс упражнений со скакалкой

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - основная стойка, скакалка сложена вдвое в опущенных руках. 1 - шаг левой вперед, скакалку вверх с поворотом туловища влево; 2 - И.П.; 3-4 - то же вправо.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на скакалку.
2	И.П. - основная стойка, скакалка сложена вчетверо вверху хватом за концы. 1-2-3 - три круга руками влево в лицевой плоскости; 4 - И.П.; 5-7 - то же вправо; 8 - И.П.	6-8 раз	Руки не сгибать.
3	И.П. - основная стойка, скакалка сложена вчетверо впереди хватом за концы. 1 - поворот туловища влево; 2 - И.П.; 3 - то же вправо; 4 - И.П.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на скакалку.
4	И.П. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое внизу хватом за концы. 1-2 - скакалку через перед вверх, выкрут вперед скакалка сзади; 3-4 - обратный выкрут в И.П.	4-6 раз	Спина прямая.
5	И.П. - стойка ноги врозь, шире плеч, сложена вдвое вверху хватом за концы. 1 - наклон вперед, коснуться носков; 2-3 - пружинящие наклоны вперед; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, наклон - выдох.
6	И.П. - сед, с зацепом скакалки о ступни ног руки в стороны. 1-2-3-4 - наклоны вперед с накручиванием скакалки на кисти рук; 5-8 - то же с раскручиванием в И.П.	4-6 раз	Спина прямая, наклон - выдох.
7	И.П. - лежа на спине скакалка сложена вчетверо впереди хватом за концы. 1-2 - поднять прямые ноги с перемахом через скакалку; 3-4 - обратный перемах в И.П.	4-6 раз	Поясницу от пола не отрывать, перемах - выдох.
8	И.П. - сидя скакалка сложена вчетверо вверху хватом за концы. 1-2 - наклон вперед, приподняв ноги, провести скакалку за пятки; 3-4 - приподняв ноги, И.П.	4-6 раз	Спина прямая, колени и руки не сгибать.
9	И.П. - стоя на левой, правую назад на носок, зацепить скакалку за носок правой ноги. 1-2 - наклон вперед, руки в стороны, равновесие на левой; 3-4 - И.П.; 5-8 - то же, но равновесие на правой	4-6 раз	Спина прямая, колени и руки не сгибать.
10	И.П. - основная стойка, скакалка в опущенных руках. Прыжки на двух с двойным вращением в «петлю».	10-20 раз	Подпрыгивать выше.

Таблица 11 – Комплекс упражнений с обручем

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - обруч внизу хватом руками снаружи. 1 - мах правой назад, обруч вверх; 2 - И.П.; 3-4 - то же левой.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на обруч.
2	И.П. - обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 - правая вправо на носок, обруч вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - И.П.	8-10 раз	Колени и руки не сгибать, обруч точно над головой.
3	И.П. - обруч сверху хватом двумя снаружи. 1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед; 2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу; 3 - с перекатом обруча влево выпад на левой; 4 - И.П.; 5-8 - то же левой.	4-6 раз	Спина прямая, смотреть на обруч.
4	И.П. - обруч вертикально впереди, хват изнутри. 1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад; 3-4 - И.П.	4-6 раз	Спина прямая.
5	И.П. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа. 1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево; 2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева; 3-4 - то же вправо.	4-6 раз	Колени не сгибать.
6	И.П. - обруч внизу вертикально, хват изнутри. 1 - обруч вверх, стойка на носках; 2 - присед внутри обруча; 3 - обруч вверх, стойка на носках; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, обруч вверх - смотреть на обруч.
7	И.П. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. 1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево; 3-4 - И.П.; 5-8 - то же вправо.	6-8 раз	Руки параллельно полу, локти не сгибать.
8	И.П. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи. 1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево; 3-4 - И.П.; 5-8 - то же левой.	6-8 раз	Руки параллельно полу, локти не сгибать.
9	И.П. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи. 1 - поворот налево; 2 - И.П.; 3 - наклон прогнувшись, обруч вверх; 4 - И.П.; 5-8 - то же вправо.	6-8 раз	Спина прямая, руки не сгибать.
10	И.П. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе. Вращение обруча.	1-2- мин.	Сначала вправо, затем - влево.

Таблица 12 – Комплекс упражнений с гантелями

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - сидя на скамье, предплечья на бедрах, кисти с гантелями навесу ладонями вверх. 1 - согнуть кисти; 2 - И.П.	8-10 раз	
2	И.П. - О. С., ладони с гантелями обращены вперед. 1 - согнуть руки, гантели к плечам; 2 - разогнуть руки.	8-10 раз	
3	И.П. - стоя, руки согнуты локтями вверх, кисти у затылка ладонями внутрь (гантели касаются верхних краев лопаток). 1 - разогнуть руки; 2 - И.П.	8-10 раз	
4	И.П. - стоя, кисти к плечам ладонями внутрь. 1 - руки вверх; 2 - И.П.	8-10 раз	
5	И.П. - О.С., ладони с гантелями обращены к бедрам. 1 - согнуть руки, гантели под мышки; 2 - И.П.	8-10 раз	

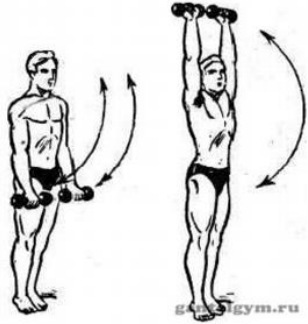
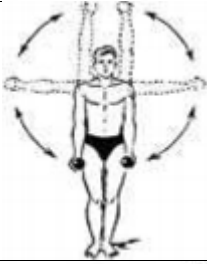
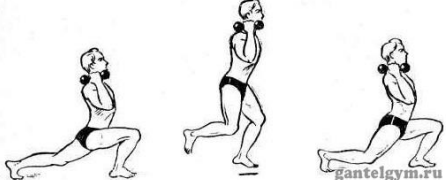
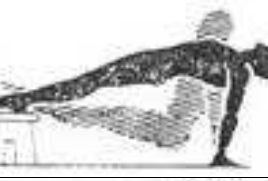
6	И.П. - стоя кисти к передней поверхности бедер ладонями к бедрам. 1 - руки дугой вперед-вверх; 2 - руки дугой в И.П.	8-10 раз	
7	И.П. - О.С. 1 - руки через стороны вверх; 2 - руки через стороны в И.П.	8-10 раз	
8	И.П. - стоя ноги на ширине плеч, наклон вперед до горизонтального положения, руки вперед ладонями внутрь. 1 - развести руки в стороны; 2 - руки вперед.	8-10 раз	
9	И.П. - стоя ноги шире плеч, кисти с гантелями прижаты к затылку. 1 - наклон вправо; 2 - И.П.; 3 - наклон влево; 4 - И.П.	8-10 раз	
10	И.П. - выпад правой, кисти с гантелями к плечам. Смена положений ног прыжками.	8-10 раз	

Таблица 13 – Комплекс индивидуальных упражнений с гимнастической скамейкой

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - стоя на ноге спиной к скамейке, другая опирается на скамейку. 1-3 - пружинящие наклоны назад; 4 - И.П. То же повторить, поменяв ноги	6-8 раз	
2	И.П. - стоя на ноге лицом к скамейке, другая на скамейке. 1 - наклон назад, руки вверх; 2 - И.П. То же повторить, поменяв ноги	6-8 раз	
3	И.П. - стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на пояс. 1 - наклон влево; 2 - И.П.; 3 - наклон вправо; 4 - И.П. То же повторить после смены ног.	10-12 раз	
4	И.П. - сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны. 1-3 - пружинящие наклоны к правой; 4 - И.П. То же к левой.	10-12 раз	
5	И.П. - сед с упором сзади, ноги на скамейке. 1-2 - упор лежа сзади; 3-4 - И.П.	6-8 раз	
6	И.П. - упор лежа боком на правой руке, левая рука на поясе, ноги на скамейке. 1 - опустить таз к полу; 2 - И.П. То же повторить в другую сторону.	6-8 раз	
7	И.П. - стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая на скамейке, руки на поясе. 1-3 - медленные приседания; 4 - И.П. То же повторить на другой ноге.	6-8 раз	

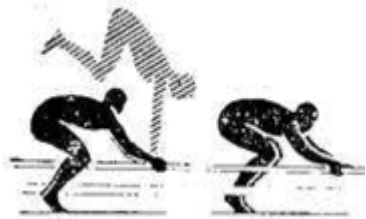
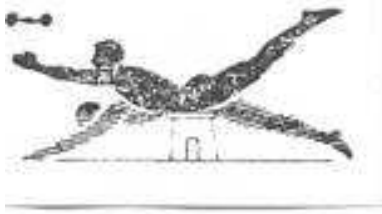
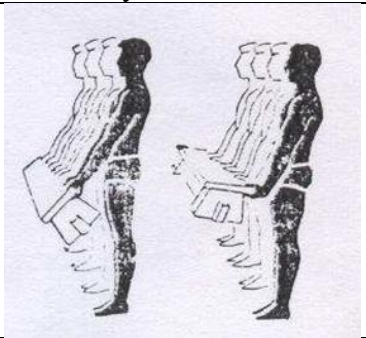
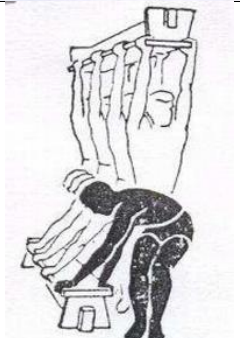
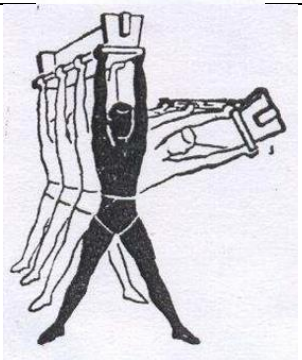
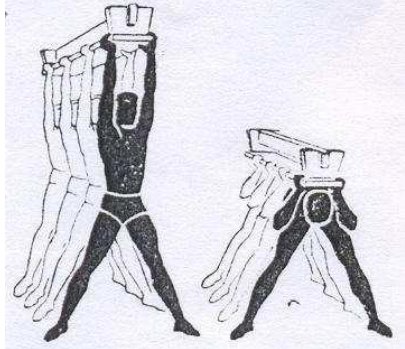
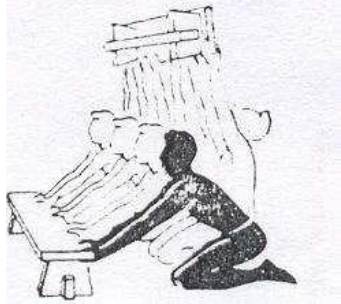
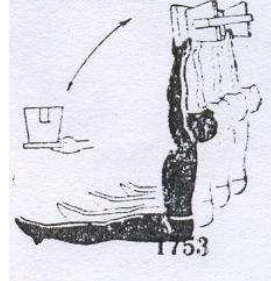
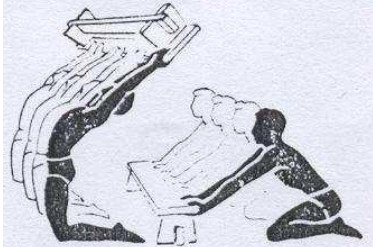
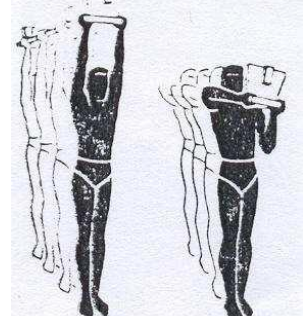
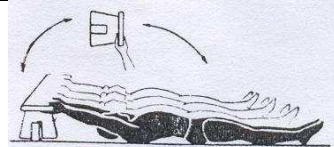
8	И.П. - упор присев, руки на скамейке, правым боком к скамейке На каждый счет прыжки через скамейку, высоко поднимая таз.	6-8 раз	
9	И.П. - лежа на животе поперек скамейки, руки вверх. 1-2 - прогнуться, посмотреть вперед; 3-4 - вернуться в И.П., расслабить мышцы спины.	6-8 раз	
10	И.П. - упор лежа, ноги на скамейке. 1 - согнуть руки, левую назад; 2 - И.П.; 3 - согнуть руки, правую назад; 4 - И.П.	6-8 раз	

Таблица 14 – Комплекс групповых упражнений с гимнастической скамейкой

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - стойка, держать скамейку хватом снизу, внизу перед собой. 1 - согнуть кисти; 2 - И.П.	6-8 раз	
2	И.П. - стоя справа от скамьи, взяться за края скамейки снизу. 1 - дугой через сторону скамейку вверх; 2 - дугой через сторону поставить скамейку слева; 3-4 - то же в обратном направлении.	6-8 раз	
3	И.П. - стойка ноги врозь, руки со скамейкой вверх. 1-2 - наклон вправо; 3-4 - И.П.; 5-8 - то же влево.	6-8 раз	

4	И.П. - стойка ноги врозь, руки со скамейкой вверх. 1-2 - наклон вперед, руки согнуть, скамейку на спину; 3-4 - И.П.	6-8 раз	
5	И.П. - сед на пятках, хват за ближний край скамейки снизу. 1-2 - руки вверх; 3-4 - И.П.	6-8 раз	
6	И.П. - сед, руки со скамейкой вверх. 1-2 - руки вперед; 3-4 - И.П.	6-8 раз	
7	И.П. - сед на пятках лицом к скамейке, держась за ближний край хватом сверху. 1-2 - руки вверх, встать на колени, прогибаясь, наклон назад; 3-4 - вернуться в И.П.	6-8 раз	
8	И.П. - стоя, руки со скамейкой вверх. 1 - руки согнуть, скамейку на правое плечо; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону.	6-8 раз	
9	И.П. - лежа на спине, руки вверх, хват за ближний край скамейки. 1-2 - руки вперед; 3-4 - И.П.	6-8 раз	

10	И.П. - сед, руки со скамейкой вверх. 1-2 - сед углом; 3-4 - И.П.	6-8 раз	
----	--	---------	---

Таблица 15 – Комплекс упражнений, выполняемых в движении

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5-7 - руки вперед, вверх, в стороны; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд - по направлению движения.
2	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - присед руки вперед; 6 - И.П.; 7 - присед руки вверх; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, в приседе пятки от пола не отрывать, взгляд - по направлению движения.
3	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - левую назад на носок, руки вверх; 6 - И.П.; 7 - правую назад на носок, руки вверх; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Руки вверх - спину прогнуть, смотреть на руки.
4	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - наклон вперед; 6-7 - пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, колени не сгибать.
5	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - руки вверх; 6 - руки к плечам, пальцы в кулак; 7 - руки вверх; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд - по направлению движения.
6	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - выпад левой вперед, руки в стороны; 6 - И.П.; 7 - выпад правой вперед, руки в стороны; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд - по направлению движения.
7	И.П. - О.С. 1-3 - три шага вперед; 4 - приставить ногу; 5 - упор присев; 6 - прыжком лежа на согнутых руках; 7 - упор присев; 8 - И.П.	До верхней границы площадки	Взгляд - по направлению движения, в упоре лежа - корпус прямой.
8	И.П. - стоя руки на пояс. Прыжки на двух с продвижением вперед, ноги врозь- вместе.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд - по направлению движения.

Таблица 16 – Комплекс упражнений, выполняемых в кругу

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. - основная стойка. 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны, положить на плечи сбоку стоящих; 3 - руки вверх; 4 - И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. - стоя взявшись за руки, руки вперед. 1 - руки вниз-назад, взмах левой вперед; 2 - И.П.; 3 - то же правой; 4 - И.П.	8-10 раз	Колени не сгибать, руки не расцеплять.
3	И.П. - стоя, взявшись за руки внизу. 1 - левую назад на носок, руки через перед вверх; 2 - И.П.; 3 - то же на правую ногу; 4 - И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
4	И.П. - стоя, взявшись за руки скрестно за спиной. 1 - левую ногу вперед на носок; 2 - наклон назад; 3 - пружинящий наклон; 4 - И.П.; 6-8 - то же с другой ноги.	6-8 раз	Спину прогнуть, руки не расцеплять.
5	И.П. - стоя лицом наружу, взявшись за руки внизу. 1 - взмах левой ногой вперед; 2 - выпад левой, руки вверх; 3 - толчком левой встать на правую; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, руки не расцеплять, держать равновесие.
6	И.П. - то же. 1 - руки вверх; 2 - наклон вперед; 3 - пружинящий наклон; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, руки не расцеплять.
7	И.П. - сед, взявшись за руки. 1-2 - руки вперед-вверх, лечь на спину; 3-4 - И.П.	6-8 раз	Руки не расцеплять.
8	И.П. - сед, взявшись за руки сверху. 1 - наклон вперед; 2-3 - пружинящие наклоны; 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, колени не сгибать, руки не расцеплять.
9	И.П. - сед, руки на плечах сбоку сидящих. 1 - сед согнув ноги; 2 - сед углом; 3 - держать; 4 - И.П.	4-6 раз	Сед углом - колени не сгибать, держать равновесие.
10	И.П. - стоя, руки на плечах сбоку стоящих. 1-4 - прыжки на двух с продвижением влево; 5-8 - то же вправо.	4-6 раз	Можно развернуться вполоборота.