

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

ТЕТЕР СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ХОКЕЇ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Чернозуб Андрій Анатолійович, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, декан факультету фізичного виховання та спорту.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Радченко Ю.А. Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту.

Захист відбудеться 27 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

Чернозуб А.А.

Актуальність. Пріоритетним завданням сучасного спорту є виховання спортсменів високого класу. В даний час підвищення конкурентоспроможності команд є однією з головних проблем хокею, перш за все потребує удосконалення методики підготовки хокеїстів. Важливість видів підготовки хокеїстів поступово зростає, це обумовлено умовами тренувального процесу, напрямком, станом спортсменів і обставинами, які змінюються. В процесі тренування переважає техніко-тактична підготовка. Однак в Україні при аналізі річної спеціальної підготовки оцінка технічної підготовленості хокеїстів і при відборі хокеїстів в команди вищого рангу проводиться у виняткових випадках.

Сьогодні є багато наукових робіт, які розкривають особливості підготовки хокеїстів. Більшість з них стосуються підготовки висококваліфікованих спортсменів (С.А. Самойлов, 1989; Ю. Мітін, 1990; В.С. Львів, 1993; Н.П. Філатова, 1995; В. Е. Карпов, 2002; Д.М. . Каденкова, 2003 А.В. Уфимцев, 1999; НН Урюпин, 1988; Д.Р. Черенков, 1995 і ін.).

На жаль, проблеми дитячо-юнацького хокею не можуть претендувати на рішення (А.Д. Спаський, А.С. Шигаев, С.Є. Дерьябін, В.М. Заціорській, К. Зайцев, А.Ю. Букатін, В. А.Бістров, Л. Горський, Р. Ішматов, В.М. Карлишев В.М. Колузганов, В.І. Колосков, В.Н. Ларюкова). Авторами не визначені провідні технічні дії і їх важливість; не розглянуті фактори, що впливають на ефективність виконання технічних та фізичних дій; відсутні дані ефективного виконання техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності; не досліджено вплив ефективності виконання техніко-тактичних дій на рівень майстерності хокеїстів; не визначено й не розглянуто оцінку складності освоєння технічних і фізичних дій в навчально-тренувальному процесі, не розроблено нормативні показники результативності виконання технічних і фізичних дій.

Аналізуючи практику спортивної підготовки хокеїстів свідчить про те, що система технічного і фізичного навчання і вдосконалення підготовки хокеїстів в дитячо-юнацькому хокеї не здатна в повній мірі розв'язати

розглянуті питання, адже спирається багато в чому на думки фахівців, які працюють або працювали з висококваліфікованими хокеїстами (М. Воробйов, К. Зайцев, С.П.Завітаев, Р. Ішматов, Е.Ф. Суріна-Маришева, А.В.Уфімцев В.Є. Карпов, В. І. Колосков, М.І. Воробйов, К. Зайцев, Я.А. в книгу Ю. Мітін, Ю. Ніконов, В. П. Савін).

Все вищевказане має важливе значення в хокеї, тенденція розвитку якого пов'язана з ростом інтенсивності й жорсткості гри, що визначають необхідність розробки й практичного впровадження перспективних технологічних рішень в системі спортивної підготовки хокеїстів (Ю.В. Верхошанский, В.В. Тихонов).

Актуальність теми обумовлена ступенем її розробки в науковій літературі та існуванням дискусій між необхідністю підвищення технічної й фізичної підготовленості хокеїстів та розробкою критеріїв її оцінки, з одного боку, й недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методикі хокею — з іншого.

Розв'язання цієї проблеми визначає **мету** дослідження: експериментально обґрунтувати систему оцінки технічної та фізичної підготовки хокеїстів. Визначити ефективність запропонованої системи оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості в хокеї.

Щоб досягти цієї мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Виявити сучасний стан проблеми вдосконалення системи оцінки технічної й фізичної підготовки спортсменів з хокею, визначити на цій основі теоретично обґрунтовані підходи її рішення.

2. Вивчити зміст і структуру технічної й фізичної підготовки та визначити рівень підготовленості хокеїстів.

3. Розробити методикі системи оцінки технічної й фізичної підготовки хокеїстів та експериментально обґрунтувати її застосування.

Об'єкт дослідження навчально-тренувальний процес спортсменів.

Предмет дослідження — методика вдосконалення фізичної та технічної підготовки хокеїстів.

Методи дослідження: педагогічне тестування; педагогічний експеримент; теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що основні наукові положення і висновки магістерської роботи дозволяють оптимізувати та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу хокеїстів. Розроблено методичку технічної й фізичної підготовки хокеїстів сприяє підвищенню рівня технічної та фізичної підготовленості. Якісно оцінити рівень технічної й фізичної підготовленості хокеїстів дозволяє розроблені наукові показники.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано в 7 таблицях і 4 малюнках. Загальний обсяг роботи 75 сторінки друкованого тексту, основний зміст викладено на 63 сторінках. В роботі використано 80 літературних джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Технічна та фізична підготовка. Шляхи їх удосконалення»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до розуміння поняття «технічна підготовка» та «фізична підготовка». Формування сталої рухової навички потребує кропіткої праці й тривалого часу. Цей процес проходить деякі етапи або стадії, кожен з яких

потребує використання певних принципів, методів та засобів, а також об'єктивних показників контролю, щоб навчальний процес змогли підкоректувати. Контроль в хокеї передбачає різну спрямованість і має багато різновидів.

Таким чином, необхідно, щоб технічна та фізична підготовка бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; метод педагогічних контрольних випробувань (тестування); методи математичної статистики.

Основна дослідницька робота здійснювалася в ДЮСШ м. Херсон, відділення хокей з шайбою. Пілотажним дослідженням було охоплено 55 досліджуваних з груп попередньої базової підготовки другого року навчання. В експериментальній і контрольній групах займалося по 20 юних спортсменів. Навчальні заняття проводилися в сітці навчального розкладу 3-5 рази в тиждень штатними тренерами Херсонської ДЮСШ м. Херсон. Формувальний етап експерименту тривав 12 тижнів.

Перший етап – пошуковий. В ході якого вивчалися наукові та методичні джерела, формувалася й уточнювалася наукова проблема, формулювалися наукові гіпотези, аналізувалися перспективні підходи та ті що існують до вивчення підготовки спортсменів, у тому числі в хокеї.

Другий етап – експериментальний. Полягав у цілеспрямованому та послідовному проведенні констатуючого й формуючого етапів експерименту з визначення рівня опанування технічними елементами та закономірностей формування спеціальних здібностей гравців у хокей.

Третій етап – узагальнюючий, полягав у систематизації, обробці та аналізі результатів педагогічного дослідження; перевірці ефективності всієї роботи шляхом зіставлення вихідних і завершальних даних юних хокеїстів контрольної та експериментальної груп. На даному етапі сформульовані теоретичні висновки й практичні рекомендації. Завершено оформлення магістерської роботи.

У третьому розділі «**Технічна та фізична підготовка та рівень їх засвоєння хокеїстами**» хокеїсти, які брали участь у дослідженні показали переважно середній рівень опанування технікою гри в хокей з шайбою на констатувальному етапі. За коефіцієнтом варіації визначено, що результати дослідження свідчать про однорідність груп спортсменів, які займаються на етапі попередньої базової підготовки. Виключенням є лише результати влучності у ворота, адже на цьому етапі ще не визначена вузька спеціалізація спортсменів. В подальшому результати в цьому тесті можна використати з метою закріплення за гравцями їх амплуа.

У четвертому розділі «**Експериментальне обґрунтування методики системи технічної та фізичної підготовки хокеїстів**» для визначення ефективності розробленої методики технічної підготовки було обрано дві групи гравців у хокей етапу попередньої базової підготовки – експериментальна та контрольна. Щоб виявити величину впливу експериментального чинника ми визначили початковий рівень технічної підготовленості. Аналізуючи отримані дані, необхідно відзначити, що достовірних відмінностей в результатах, показаних хокеїстами ЕГ і КГ, зафіксовано не було.

Результати тестування після 12 тижнів тренування дозволяють констатувати, що всі юні хокеїсти покращили свої показники технічної підготовленості у порівнянні з початковими. Проте величина приросту значно більша в експериментальній групі. В тестах, що визначають швидкість виконання контрольної вправи приріст показників склав 1,8-4,4%, в контрольній групі результати виконання цих вправ підвищилися в

середньому на 0,5-1,4% (рис. 4.1). У цих тестах різницею між кінцевими результатами експериментальної та контрольної груп є статистично достовірною ($<0,05$).

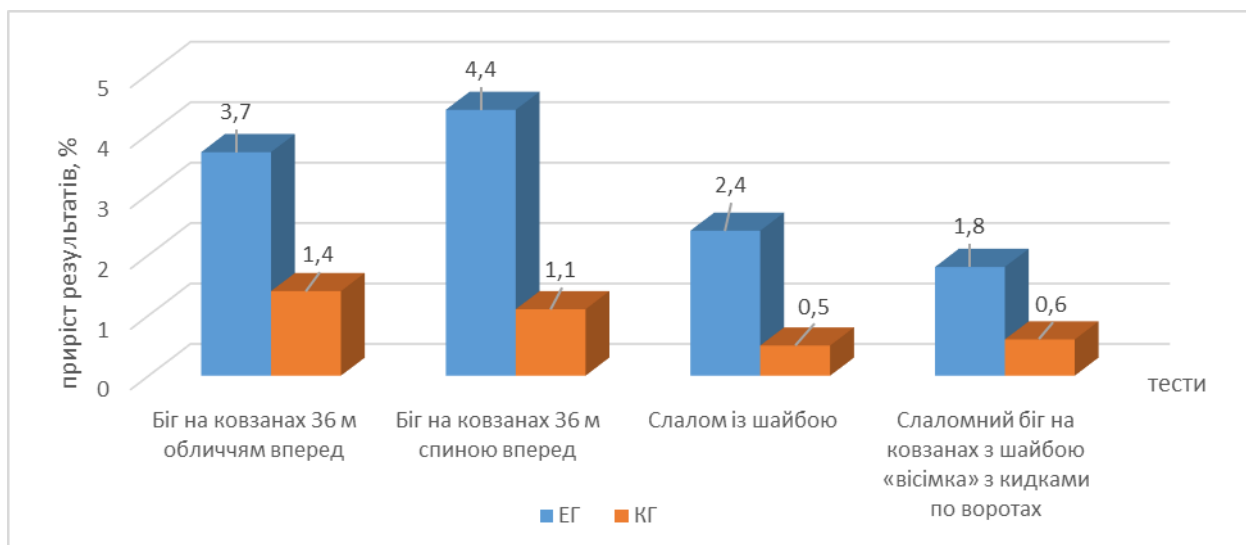


Рис. 4.1. Приріст результатів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп упродовж педагогічного експерименту

У тесті «Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах» з визначенням влучності виконання ударів по воротах приріст показників значно вищий як в експериментальній (37,5%), так і в контрольній групах (8,8%), різницею між початковими й кінцевим значенням статистично вірна. Однак, різниця між результатами експериментальної та контрольної груп не має статистичної достовірності.

Щоб підвищити рівень володіння технічними елементами більш наочно можна порівняти результати за нормативною шкалою. Звернема вашу увагу, що на констатувальному етапі результати юних спортсменів знаходилися переважно на середньому та нижче за середній рівнях. Під час проведення педагогічного експерименту рівень технічної підготовленості зазнав позитивних змін.

В тесті з бігом на ковзанах обличчям вперед в експериментальній групі 11 хокеїстів отримали високі результати, у той час як на початковому етапі таких результатів було лише 3. Серед інших результатів у цьому тесті

більшість хокеїстів (7) мали вище за середній рівень, інші відповідали середньому рівню. Низьких та нижчих за середній рівень результатів в ЕГ не отримано.

Визначено, що найсладнішим технічним елементом для хокеїстів на цьому етапі підготовки є біг на ковзанах спиною вперед. Адже на початку дослідження не виявили не одного високого результату. У данному тесті серед кінцевих показників лише 2 хокеїсти ЕГ показали результат, що відповідав високому рівню, у 10 гравців визначені результати вище за середній рівень, в інших 8 хокеїстів результати середнього рівня. В контрольній групі хоча кількість низьких результатів дещо зменшилася, проте кількість результатів вище за середній не змінилося, високі результати були відсутні, більшість результатів КГ відповідало середньому рівню.

В тесті «Слалом з шайбою» найбільше високих кінцевих результатів у ЕГ визначено. Якщо на початку дослідження було зафіксовано 1 високий результат, то вже за 12 тижнів таких результатів стало 13. У контрольній групі зміни також були досить гарними – 3 високих результати та 11 – вище за середні. В обох групах відсутні низькі результати, але в КГ залишилося 2 гравці з результатами нижчими за середній.

Як ми вже наголошували раніше, тест слаломний біг «вісімка» з кидками по воротах достатньо складний за обсягом виконуваних дій. Про це свідчать і якісні оцінки швидкості його виконання. До початку експерименту не було визначено високих результатів у ЕГ, більшість же результатів відповідали середньому і вище за середній рівень. У 5 хокеїстів ЕГ зафіксовані низькі результати. В КГ особливих відмінностей не було. На кінцевому етапі низькі результати були відсутні, а у 11 хокеїстів результати підвищилися до високого рівня.

Що стосується у результативності виконання цього тесту, то на початку дослідження низьких результатів було зафіксовано 2 – в ЕГ та 3 – в КГ. Однак у двох групах було достатньо і високих результатів – 3 в ЕГ і 6 – в КГ. В кінці дослідження в ЕГ кількість високих і вище за середній рівень

результатів зросла, а в КГ кількість не змінилася. Низьких результатів не стало в жодній групі, однак в КГ залишилися результати, що відповідали рівню нижче за середній.

Аналіз представлених експериментальних даних (порівняння показників до і після експерименту, диференціація якісних показників підготовки хокеїстів) свідчить про ефективність розробленої методики підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз Інтернет-ресурсів, науково-методичної літератури, періодичних видань, дозволяє сформулювати низку основних напрямлень удосконалення технічної та фізичної підготовки в хокеї:

- удосконалення спеціалізованих рухових реакцій, що сприяють швидшому засвоєнню та удосконаленню технічних прийомів;
- підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.
- застосування сучасних методів технічної підготовки (метод ускладнення, контрастний метод, метод перевищуваних впливів);

2. З'ясували за допомогою педагогічних спостережень і аналізу робочої документації тренерів з хокею з шайбою структуру і зміст технічної підготовки, який вже на етапі попередньої базової підготовки має орієнтацію на планування підготовки відповідно до визначених етапів річного тренувального циклу та сприяння оптимальної підготовки до змагань. Протягом року на технічну підготовку планується від 15 до 40% часу, її зміст залежить від завдань підготовки на окремих структурних утвореннях тренувального процесу. Розділами технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є техніка пересування на ковзанах, техніка володіння ключкою і шайбою (ведення, кидки, прийом шайби, фінти, прийоми опанування шайбою, силові одноборства, техніка гри воротаря).

3. Визначили, що рівень технічної підготовленості юних хокеїстів відповідно до оцінювальної нормативної шкали навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ переважно відповідає середньому рівню. Найскладнішим технічним прийомом є біг на ковзанах спиною вперед, а також швидкість виконання комплексного тесту з веденням і ударами по воротах.

4. Розробили методику технічної підготовки юних хокеїстів. Основними положеннями її є навчання техніці катання на ковзанах з оптимальними витратами тренувального часу, раціональний розподіл часу на опанування технічними прийомами під час навчально-тренувального заняття, використання засобів та обладнання для підвищення рівня технічної підготовки відповідних віку юних хокеїстів.

5. З'ясували, що застосування розробленої методики технічної підготовки більш ефективно, ніж традиційна методика навчання та удосконалення технічних прийомів у хокеї з шайбою з хокеїстами групи попередньої базової підготовки. Це підтверджується приростом показників упродовж педагогічного експерименту, який становив 1,8-4,4% та наявністю статистично достовірної різниці між кінцевими результатами експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$).

6. Визначили, шляхом впровадження спеціальних вправ з техніки катання та володіння технічними прийомами, рівень виконання тестових вправ значно підвищився, що підтверджується наявністю високих і вище за середні результатів та відсутністю низьких результатів у хокеїстів експериментальної групи. Водночас у контрольній групі якісна оцінка майже не змінилася, за кількістю високих результатів хокеїсти КГ значно поступалися своїм одноліткам ЕГ.

АНОТАЦІЇ

Тетер С.С. Удосконалення системи оцінки фізичної та технічної підготовки в хокеї – на правах рукопису

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Дипломна робота присвячена проблемі підвищення рівня оцінювання технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів у хокеї з шайбою. Метою дослідження було експериментально обґрунтувати систему оцінки технічної та фізичної підготовки хокеїстів. Визначити ефективність запропонованої системи оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості в хокеї. На констатувальному етапі дослідження вивчалася структура та зміст технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки, визначався рівень оволодіння технічними елементами юними спортсменами на цьому етапі багаторічної підготовки. Було з'ясовано, що тренувальний процес у цьому віці будується на основі теорії періодизації, на технічну підготовку упродовж року в залежності від приватних завдань відводиться від 15 до 40% часу. Технічна підготовленість хокеїстів згідно з нормативами, указаними в навчальній програмі ДЮСШ, відповідала переважно середньому рівню. В основному експерименті брало участь 20 хокеїстів, що склали контрольну і експериментальну групу. Протягом 12 тижнів вивчався вплив різних методик технічної підготовки на рівень підготовленості юних хокеїстів. Було визначено, що використання в тренувальному процесі поєднання різноманітних методичних прийомів (вправи на гумовому покритті в ковзанах, раціональний розподіл часу на оволодіння технічними прийомами, застосування спеціального інвентарю) значно ефективніше традиційної методики технічної підготовки. Був отриманий статистично достовірний приріст у результатах тестування між експериментальною та контрольною групами за більшістю показників, а також юні спортсмени значно покращили рівень оволодіння технічними прийомами гри в хокеї з шайбою.

Ключові слова: технічна підготовка, юні спортсмени, хокеї з шайбою, рівень підготовленості

Teter S.S Improvement of the system of assessment of physical and technical training in hockey - on the rights of the manuscript.

Master's degree work in specialty 017 « Physical Culture and Sport». – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

Diploma work on obtaining the educational qualification level of the master's degree is devoted to the problem of raising the level of technical preparedness of young athletes in hockey puck. The purpose of the study was to experimentally substantiate the system of evaluation of the technical and physical training of hockey players. To determine the effectiveness of the proposed system of assessing the level of physical and technical fitness in hockey. At the stage of the study, the structure and content of the technical training at the stage of preliminary basic training were studied, the level of mastering the technical elements of young athletes at this stage of long-term preparation was determined. It was found that the training process in this age is based on the theory of periodization, the technical training during the year, depending on the private tasks is allocated from 15 to 40% of the time. The technical preparedness of hockey players in accordance with the norms specified in the curriculum of the Youth School, corresponded mainly to the average level. In the main experiment was attended by 20 hockey players, who were the control and experimental group. During 12 weeks the influence of different technical training techniques on the level of preparedness of young hockey players was studied. It was determined that the use in the training process of a combination of various methodical techniques (exercises on the rubber coating in skates, the rational allocation of time to mastering technical techniques, the use of special equipment) is much more effective than traditional methods of technical training. There was a statistically significant increase in the test results between the experimental and control groups in most of the indicators, as well as young athletes have significantly improved the level of mastery of the technical techniques of playing hockey with a washer.

Key words: technical training, young athletes, ice hockey, level of preparedness