



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа  
Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Форма обучения заочная

Работа рекомендована к защите  
« 29 » мая 2023 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Раиф Ращектаева Д.О.

Выполнил(а):  
студентка группы ЗФ-418-263-4-1  
Беспалова Ирина Евгеньевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Лопашова Анна Фаригатовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	6
1.1 Морально-волевые качества в структуре личности подростка .....	6
1.2 Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 13-14 лет .....	11
1.3 Особенности проявлений волевых качеств.....	18
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ .....	28
2.1. Организация и методы исследования.....	28
2.2 содержание работы по развитию .....	32
2.3 Результаты опытно-экспериментальных исследований.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Социальное развитие детей и молодежи, обеспечение должного уровня их образования, творческого развития, содержательного досуга невозможно без физического воспитания и физического образования, формирующих представление о здоровье и здоровом образе жизни. Проблема воспитания волевых и моральных качеств молодого поколения, в жизни которого хоккей станет органичной частью образа жизни и культуры личности, - одна из проблем современного общества. Достижение высокого уровня воспитания моральных и волевых качеств у молодого хоккеиста требует целенаправленной политики, в основе которой лежит изучение социокультурных и социально-экономических истоков проблемы, тесно связанных с социальной принадлежностью человека, поскольку социальный слой является той сферой, в которой осуществляются процессы социализации и начинаются процессы формирования личности.

Социальный слой в значительной степени определяют стиль жизни, состояние здоровья, жизненные перспективы, уровень и качество образования, развитие способностей т.п. Ребенок приходит в спортивную школу для занятия хоккеем, уже обладая определенными чертами, которые сформировались у него в процессе воспитания родителями. Однако в юном возрасте об устоявшейся личности идти речи не может, поэтому в процессе тренировок хоккеист будет брать пример с тренера, с товарищей по команде. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей хоккеистов - основная база для успешного выступления в соревнованиях, приспособления к быстро меняющимся игровым ситуациям, овладения новыми видами двигательных действий. Способность проявлять максимальную мощность во время игрового турнира является важнейшим условием для победы на всех крупных соревнованиях. В современных тренировочных программах подготовки спортсменов-хоккеистов высокой

квалификации значимость скоростно-силовых способностей постоянно возрастает.

Хоккей - игра, которая по-своему накалу является одним из самых зрелищных видов спорта. Формирование волевых качеств наиболее необходимо в организации подготовки юных хоккеистов детских спортивных школ. Акцентированное внимание к развитию волевых качеств хоккеистов с использованием различных по специализированности упражнений является одним из эффективных путей формирования устойчивой техники выполнения действий с шайбой и быстроты в целом. Это объясняется тем, что создание в ходе работы по развитию волевых качеств хоккеиста двигательного потенциала обеспечивает базу для проявления ими своего технического мастерства в любых по сложности условиях игры [9].

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений для развития волевых качеств хоккеистов 13-14 лет.

Объект исследования – волевые качества хоккеистов 13-14 лет.

Предмет исследования - развитие волевых качеств хоккеистов 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение в тренировочной работе экспериментального комплекса упражнений для развития волевых качеств у хоккеистов 13-14 лет значительно повысит уровень их игровой и соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать специальную литературу по теме исследования;
2. Выявить исходные показатели хоккеистов 13-14 лет;
3. Разработать экспериментальную методику развития волевых качеств;
4. Проверить экспериментальным путем эффективность предлагаемой методики.

Методы исследования в работе - анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и контрольные испытания.

Теоретическая и практическая значимость: Исследование особенностей соревновательной деятельности может оказать помощь тренерам при подготовке юных хоккеистов, и способствовать достижению спортсменами максимальных спортивных результатов в дальнейшем.

Результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров и преподавателей изучающим эту проблему, в целях более интенсивного развития скоростно-силовых качеств.

База исследования: МБУ «ДО СШОР им. С. Макарова г. Челябинска».

Структура работы: состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка.

Практическая значимость работы заключается в том, что представленные результаты исследования позволяют увидеть эффективность подобранных методов и форм работы, а также комплекса занятий и упражнений, направленных на повышение волевых качеств у хоккеистов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

## 1.1 Морально-волевые качества в структуре личности подростка

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками. [11, с. 119]

Подростничество – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным

стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражением самоутверждение.

Необходимые теоретические предпосылки для благоприятного формирования нравственно-волевых качеств создают психологические особенности школьного возраста, на что указывают Н.И. Болдырев, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, А.Г. Ковалев, И.С. Кон, А.И. Кочетов, В.А. Крутецкий, А.С. Макаренко, И.Ф. Сладковский, В.А. Сухомлинский и др. Ими подчеркивается особая восприимчивость подростков к процессу педагогического руководства нравственно-волевым развитием, т. к. в этом возрасте уже накоплен достаточный опыт морального поведения, пробуждается нравственная потребность в самовоспитании.

Анализ научной литературы позволяет рассматривать волевою активность личности как сложное образование, включающее следующие компоненты: динамический, содержательный и социально -личностный. Динамический компонент или двигательные характеристики волевой активности, является физиологическим механизмом, позволяющим управлять человеку своим поведением. Содержательный компонент определяет направленность воли. В содержательный компонент авторы включают мотивационные и эмоциональные факторы. Социально-личностный компонент волевой активности отражает возможность применять сформированные волевые свойства в процессе реализации волевой активности. Итак, волевой называют такую личность, в которой гармонично развиты основные компоненты, составляющие волевою активность. Авторы указывают на разные уровни выраженности волевой активности, от низкой формы проявления до высокой, характеризующей импульсивные формы активности. Формы волевой активности обозначены теоретически и не подтверждены экспериментальными исследованиями. Исследователи отмечают недостаточное количество экспериментальных методик, позволяющих диагностировать различные уровни выраженности волевой активности личности.

В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. Однако, волевая сфера подростка весьма противоречива. Исследователи особо отмечают, что подростки испытывают затруднения в раскрытии большинства понятий, связанных с тем или иным волевым качеством, а с 12 - 14 лет есть риск возникновения неадекватно высокого уровня оценивания развития своих волевых качеств (настойчивости, самостоятельности, целеустремленности). К концу подросткового возраста оценка своих волевых качеств становится более адекватной, критичность повышается, наблюдается совпадение самооценок и экспертных оценок.

И.С. Кон отмечает следующее противоречие в этом периоде развития: с одной стороны достаточный уровень сознательного самоконтроля, с другой стороны - проявление неудовлетворенности своей волей - тенденция к занижению в оценивании своих волевых качеств, силы воли [4].

Исследователи отмечают в подростковом возрасте лабильный и неустойчивый характер основных механизмов волевой регуляции поведения, что свидетельствует о сенситивном периоде формирования воли. В данном возрастном периоде на фоне возрастного снижения контроля над чувствами и поступками, появляется возможность кратковременного поддержания волевого усилия в период осуществления действия, начинает формироваться сознательная саморегуляция основных видов поведения. У подростка путем внутреннего плана рассуждения происходит усиление или ослабление отдельных стремлений при конфликте. Эта борьба происходит стихийно, но это тип сознательной регуляции своих побуждений. Интеллектуальный план действий позволяет оценивать и представлять последствия своих поступков, в результате принимается решение, ставятся цели, создается намерение [7].

Организованность до 6-7 класса понимается как «бережное» отношение ко времени и отождествляется с обязательным выполнением режима дня. Переход к оперативному планированию поднимает



организованность младшего подростка на качественно новую ступень. Высокая организованность старшеклассников, рациональное использование своего времени основывается на сложных умениях организации своей деятельности во внеурочное время. Стремление плодотворно использовать время получает конкретную направленность, становится средством достижения определенной цели. У старших учащихся появляется ведущий компонент в организованности - перспективное планирование деятельности. В этот период формируется и творческий стиль мышления, развивается общая, выходящая за рамки учебной деятельности потребность в самостоятельности.

Активность подростка проявляется в его интересах, однако жизненные планы называют расплывчато, без соответствия с их практической деятельностью. Подросток обнаруживает готовность упорно овладевать интересующей его деятельностью и при необходимости применить для этого усилия. Исследования С.И. Хохлова подтверждают связь между проявлениями волевых качеств школьников и интересом к деятельности, поэтому более высокая активность проявляется при изучении нелюбимых школьных предметов [6].

В этом возрасте происходит интенсивное формирование чувства собственного достоинства, самоуважения, стремление отвечать требованиям окружающих и собственным требованиям к себе, поэтому развитие подростка больше определяется внутренними условиями, а именно - собственными ценностями, образцами, сформировавшейся самооценкой. Исследования И.В. Боязитовой, Т.И. Шульги установили взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе, которая варьирует в зависимости от субъективной активности ребенка в различных видах деятельности. Высокому уровню волевой регуляции соответствует система личностных особенностей самооценки: дифференцированность частных самооценок, адекватный уровень развития эмоционального компонента и высокий уровень когнитивного компонента самооценки,

реалистический уровень развития притязаний. При низкой волевой регуляции отмечался неадекватно высокий уровень развития когнитивного компонента самооценки, завышенный или заниженный уровень притязаний [1].

Анализ классификаций волевых качеств позволил выделить основные качества, влияющие на результативность волевого действия в любой деятельности. К основным волевым качествам относят инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, настойчивость и упорство. Отмечаются сложности дифференциации психологического содержания основных волевых качеств. Однако экспериментальных данных, доказывающих не тождественность содержания некоторых основных волевых качеств недостаточно. Как перспективный метод изучения содержания волевых качеств, рассматривается исследование семантик в плане индивидуального восприятия.

Анализ исследований развития волевой активности, позволяет выделить подростковый возраст как недостаточно изученный. Так, в психологической литературе не отражены механизмы формирования волевой активности в данном возрасте в условиях учебной деятельности, отмечаются трудности экспериментального изучения волевых свойств подростков, обусловленные противоречивостью и неустойчивостью самооценок волевых качеств самостоятельности, настойчивости.

В контексте рассматриваемой проблемы наряду с теоретическими исследованиями проявлений воли и волевых качеств в подростковом возрасте, наше внимание было обращено на ее эмпирическое изучение. При организации экспериментального исследования мы опирались на теоретические положения о компонентах оценки волевых качеств В.И. Селиванова, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина.

Процесс нравственно-волевого воспитания подростка включает в себя становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких нравственных потребностей, интересов

и мотивов деятельности. На занятиях спортом, как во всех других сферах деятельности человека, нравственные качества выступают в единстве взаимно-противоположных положительных и отрицательных качеств: смелости и страха, желаемого и возможного, стойкости и слабости воли, интереса и необходимости, выдержки и несдержанности.

## 1.2 Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 13-14 лет

В настоящее время в хоккее сформировалась высокая потребность в изучении психолого-педагогических основ и отдельных аспектов тренировочного и соревновательного процессов. Нередко имея приблизительно схожую степень технической, тактической, физической подготовленности, спортсмены уступают сопернику именно по уровню психологической подготовленности, часто проигрывают мысленно, до начала игры, чрезмерно сомневаются в собственном успехе.

Ненужные, излишние сомнения, неуверенность в собственных силах, страх неудачи, низкая, заниженная или неустойчивая самооценка провоцируют проявления негативных предстартовых состояний: предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Таким образом, все компоненты процесса подготовки хоккеистов дают отрицательный результат по итогу игры. Волевой компонент психологической подготовки в хоккее имеет достаточно высокое значение. Избранный вид спорта предполагает наличие черт характера, направленных на преодоление трудностей, противоборство, в том числе силовые приемы. Чрезмерная сензитивность, лабильность или психастения не позволят юным хоккеистам добиться высоких результатов.

Для успешной реализации психологической составляющей тренировочного процесса важно развивать волевые качества юных хоккеистов. Развитая сила воли, целеустремленность, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность, самообладание,

выдержка, настойчивость, упорство являются неотъемлемой частью успеха в спорте.

Как указывает Е.П. Ильин, воля -это форма психического отражения, регулирующая сознательное поведение и деятельность человека. Данный психический процесс проявляется в выборе действий, связанных с преодолением внутренних и внешних помех [1, с. 128].

Проявление волевых качеств имеет ряд психолого-педагогических особенностей. Следует учесть, что присутствие ситуативных проявлений силы воли создает трудности в диагностике волевых качеств в целом. О наличии определенного волевого качества можно рассуждать, принимая во внимание то, насколько эффективно человек справляется с трудностями. Заметим, что значительное количество отважных поступков совершаются под воздействием аффекта, от безвыходности в ситуации, а не оттого, что человек проявляет такое волевое качество, как смелость. Имеет значение не только актуальное эмоциональное и психическое состояние, но и оценка человеком значимости данной ситуации. В одном случае, несмотря на усталость и другие помехи, он будет проявлять силу воли, а в другом, осознавая, что ситуация не представляет для него особой ценности, проявление силы воли будет отсутствовать [3, с. 113].

Соответственно, необходимо дифференцировать ситуативные волевые качества как характеристики данного волевого поступка или волевого поведения и волевые качества как свойство личности [8, с. 92].

В нашем исследовании проявление волевых качеств изучалось во взаимосвязи с актуальным эмоциональным состоянием юных хоккеистов. Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко под эмоциями понимают процесс отражения действительности в форме пристрастного переживания явлений, событий, ситуаций обусловленного их отношением к потребностям субъекта [7, с. 467]. Понимание природы эмоций усложняется многоплановой классификацией в зависимости от глубины переживания,

интенсивности протекания, длительности и степени дифференцированности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Известно, что волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическое воздействие в ходе выступления предусматривает краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время соревнований; стимуляцию волевых усилий. Устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, нервно-психическое восстановление (самовнушение, отвлечение, отдых).

Для повышения мощности аэробных процессов используется широкий подбор средств, которые выполняются в соответствии с требованиями равномерного, переменного, повторного, интервального, соревновательного и игрового методов в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения.

ЧСС в упражнениях, выполняемых равномерным и повторным методами, находится в пределах 165—186 уд/мин, а продолжительность этих тренировочных заданий от 5 до 75 мин.

Таковыми средствами обычно бывают беговые упражнения, как на льду, так и вне льда, двусторонние игры (футбол, регби, игра «все на всех» на льду двумя шайбами и т. д.), аэробная силовая подготовка.

Организационно-методические формы выполнения тренировочных заданий круговая, поточная, индивидуально-групповая.

Тренировки для развития аэробных возможностей занимают основное место в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе.

Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и переходном периодах.

Тренировочные задания, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, показаны также после болезни и травм хоккеистов (поддерживающий режим, ЧСС до 150 уд/мин). Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Ловкость — это способность человека быстро овладеть новыми движениями, умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Есть ловкость общая и специальная, проявляющаяся непосредственно в хоккее (в игре и специальных упражнениях на льду).

В первую очередь, это умение передвигаться на коньках в различных направлениях, переход от обычного бега к движению спиной вперед и обратно, повороты, торможения и т. п. в обе стороны, броски с удобной и неудобной позиций, различные «финты», способность сохранять равновесие при силовых единоборствах, а если и попал на силовой прием, сгруппироваться и, избежав травмы, продолжить борьбу за мяч.

С физиологической точки зрения ловкость определяется координационными действиями центральной нервной системы, их подвижностью пластичностью. В период высшего спортивного мастерства происходит в основном совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

При совершенствовании ловкости квалифицированных хоккеистов используются ряд методических приемов усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это — введение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, усложнение упражнений за счет введения дополнительных занятий, варьирование формы, величины используемых отягощений, ограничение зрительного

контроля ведения шайбы, изменение тактических условий (смена тактики в процессе тренировки, игры), уменьшение размеров площадки. Формы организации Т.З. поточная, круговая, индивидуально-групповая.

Способность квалифицированных хоккеистов эффективно использовать основные характеристики движений в зависимости от ситуации, сложившейся в игре, и функционального состояния, в значительной мере обуславливается уровнем совершенства координационных способностей и умением проявлять их в условиях прогрессирующего утомления. Поэтому в тренировочном процессе работу по совершенствованию координационных способностей следует планировать не только после полного восстановления, но и в состоянии скрытого и явного утомления.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при ее совершенствовании может использоваться широкий круг упражнений, при этом важно, чтобы они всегда содержали элемент новизны.

Для развития и совершенствования общей ловкости и вестибулярного аппарата хоккеистов используются неспецифические, общеподготовительные тренировочные задания: повороты, наклоны, быстрые вращательные движения головой в различных плоскостях, бег с внезапными остановками и поворотами, бег боком и спиной вперед, прыжками с поворотами, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, спортивные и подвижные игры, борьба, упражнения на батуте, различные комбинированные эстафеты, полосы препятствий и другие.

Тренировочные задания, развивающие активную гибкость (маховые движения, пружинящие упражнения, упражнения с максимальной амплитудой, статические, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд), выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в подходе, количество серий – 1-2. Амплитуда движения постепенно увеличивается до максимальной. Темп

выполнения – средний и медленный. Активные статические упражнения обычно непродолжительны и составляют в каждом подходе 6-12 с, активные маховые упражнения выполняются 10-15 с. Интервал отдыха колеблется в широком диапазоне – от 10-15 с до 2-3 минут и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

В качестве примера приводим общеподготовительное тренировочное задание и специально-подготовительное тренировочное задание. Тренировочные задания, развивающие пассивную гибкость, выполняются в аэробном режиме. Наиболее эффективны плавные движения, с постепенно возрастающей амплитудой и уступающей работой мышц. Продолжительность работы, в режиме пассивных упражнений – 10-20 с.

Для примера приводим тренировочное задание. В настоящее время широкое применение нашли упражнения на растягивание статического характера, т. е. «стретчинг» (растягивание, напряжение).

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуется применять умеренные статические усилия, разнообразные упражнения с отягощением и без него.

На основании анализа динамики развития гибкости можно предположить, что по мере развития организма гибкость изменяется неравномерно, и наиболее высокие показатели отмечаются в подростковом периоде, а именно в 14-15 лет, т.е. приближаются к показателям взрослых. На период с 14 до 15 лет процент гибкости составляет 41,5%, а с 15 до 16 лет – всего 6,6%. После чего гибкость удерживается на одном уровне при условии ежедневного выполнения специальных упражнений.

В период с 12 до 14 лет происходит повышение меткости бросков, метаний в цель (ловкость), точности прыжков. Однако, некоторые наблюдения показывают ухудшение координации движений у подростков, что связывается с морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания.



У подростков 15 лет масса мышц составляет 32,6% массы тела. В период от 7 до 14 лет рост мышечной ткани происходит как за счет продолжающихся структурных преобразований мышечного волокна, так и в связи со значительным ростом сухожилий.

Наиболее интенсивно мышечная сила увеличивается в подростковом возрасте. У мальчиков прирост силы начинается в 13-14 лет, у девочек с 10-13 лет, что, возможно, связано с более ранним наступлением у девочек полового созревания. В 13-14 лет четко проявляются половые различия в мышечной силе, показатели относительной силы мышц девочек значительно уступают соответствующим показателям мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками-подростками и девушками следует особенно строго дозировать интенсивность и тяжесть упражнений.

Быстрота движения характеризуется как скоростью однократного движения, так и частотой повторяющихся движений. Скорость однократных движений увеличивается, особенно интенсивно приближаясь к 13-14 годам, к уровню взрослого.

Увеличение скорости однократного движения с возрастом связано с увеличением скорости проведения сигнала в нервной системе и скорости протекания процесса передачи возбуждения в нервно-мышечном синапсе.

Точность воспроизведения движений также существенно изменяется с возрастом. С 9-10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. В совершенствовании этого двигательного качества существенную роль играет формирование центральных механизмов организации произвольных движений, связанных с деятельностью высших органов центральной нервной системы. В процессе развития ребенка изменяется также способность воспроизводить заданную величину мышечного напряжения. Точность воспроизведения мышечного напряжения повышается лишь к 11-16 годам. В течение длительного периода онтогенеза формируется и одно из важнейших качеств – выносливость (способность человека к продолжительному выполнению

того или иного вида умственной или физической (мышечной) деятельности без снижения их эффективности). С 11-12 лет мальчики становятся более выносливыми, а также и девочки. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости являются ходьба, медленный бег. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50-70%. У 11-14-летних детей самыми выносливыми являются икроножные мышцы.

Таким образом, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### 1.3 Особенности проявлений волевых качеств

Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами скорости наиболее эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на небольших площадках. Для развития скорости ациклических одиночных движений используют именно те упражнения, в которых необходимо повысить скорость, и аналогичные упражнения для координации работы нервно-мышечного аппарата. Они должны выполняться с переменной скоростью и в переменных условиях. В реальности же набор средств, которые могут быть использованы в воспитании специальных волевых качеств хоккеистов, весьма ограничен.

Среди них:

- 1) бег на коньках на короткие дистанции с предельной или около предельной скоростью;
- 2) упражнения на льду, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения на льду с облегченной клюшкой;
- 3) упражнения на льду с облегченной шайбой;
- 4) броски облегченной шайбы. [3, 55].
- 5) У хоккеистов выявлен состав и структура волевых качеств, включая следующие типы их проявления:
  - б) скорость простой и сложной реакции;

- 7) стартовая скорость;
- 8) дистанционная скорость;
- 9) скорость тормозных движений;
- 10) скорость выполнения приемов игры;
- 11) скорость переключения с одного действия на другое.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы друг от друга. В конкурентной среде они, как правило, проявляются комплексно. Видимо, поэтому принято оценивать уровень волевых качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь все составляющие структуры скоростной готовности проявляются в органической взаимосвязи.

Недостаточное развитие любого типа волевых качеств существенно снижает эффективность волевых маневров, что во многом определяется уровнем развития других физических качеств (силы, ловкости, выносливости) и особенно техники движения. В тренировочном процессе иногда необходимо выборочно влиять на то или иное качество скорости. Поэтому необходимо более детальное представление об основных типах волевых качеств хоккеистов.

В игровой среде часто бывает необходимо быстро реагировать на различные типы раздражителей (движение партнера и соперника, движение шайбы, изменение игровой ситуации и т. д.) следовательно, скорость простых и особо сложных двигательных реакций имеет большое значение.

Сложные реакции подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Скрытое время сложной реакции выбора зависит от качества вариантов выбора и во многом определяется поведением противника. Например, нападающий, идущий один на один с вратарем соперника, должен быстро выбрать наиболее уязвимое место вратаря и выполнить соответствующую технику (подбрасывание, приближение, ведение).

Наиболее типичными для хоккея реакциями являются реакции на движущийся объект, латентный период которых длится от 0,18 до 1 с и состоит из четырех элементов:

- увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);
- прогнозировать его движение;
- выбрать план действий;
- совершать движение (большую часть времени уходит на то, чтобы увидеть движущийся объект).

Скорость двигательной реакции особенно важна для хоккейного вратаря. Неслучайно голкиперы обладают высокими показателями зрительной и двигательной реакции. Исследования показали, что скорость реакции вратаря при движении рукой с ловушкой составляет в среднем 0,18-0,21 с, с блинчиком - 0,22-0,23 с; при движении одноименной ноги с трапом - 0,22-0,24 с, одноименной с блинчиком - 0,24-0,26 с.

Учитывая, что в хоккее скорость шайбы в бросках достигает более 50 м / с, это означает, что с дистанции до 10 м вратарь не успевает среагировать на шайбу. Однако очень часто вратарь точно реагирует на заброшенную шайбу даже с более близкого расстояния. И это ему удается не только за счет правильного выбора позиции, но и за счет прогнозирования направления полета шайбы, изучения подготовительных действий забрасывающего шайбу игрока. Эти реакции называются реакциями ожидания. Они имеют особое значение в хоккее.

Все типы реакций генетически детерминированы, определенным образом взаимосвязаны и довольно сложно развить. Это требует более внимательного подхода к отбору детей по скорости проявления двигательных реакций с помощью соответствующих тестов.

Исследование стартовой и дистанционной скорости бега хоккеиста на коньках показало, что как первая, так и вторая скорость определяются рядом факторов, из которых наиболее важными являются:

1) собственно - скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой эффективных импульсов КИС, а также подвижностью нервных процессов как структура мускулов взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина рычагов и др.), внутримышечной координации (набор и синхронизация двигательных единиц - МУ) и координации мышц (взаимодействие индивидуальных группы мышц синергистов и антагонистов);

2) технику катания, включающую композицию и координационную структуру движения, хронометраж основных фаз бега, рациональное распределение усилий в фазе оттока, положение тела, своевременную передачу ГКМ с одной нога к другой, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное рациональное включение отдельных групп мышц и т. д.

Скорость выполнения приемов (ведение, дриблинг, бросок, попадание и передача шайбы) определяется скоростью тактического мышления; скорость одиночного движения и скорость двигательной реакции (упреждение и движущийся объект); взрывная сила мышц плечевого пояса и особенно рук; техника движения.

Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала хоккеиста - обеспечивать его реализацию при выполнении игрового приема. Для увеличения скорости выполнения приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, сократить время выполнения отдельных фаз движения. Например, в бросках и бросках необходимо уменьшать длину замаха и ускорение шайбы, а чтобы не снижать скорость шайбы, увеличивать особую взрывную силу рук.

Как и предыдущие типы волевых качеств, скорость торможения и переключения передач зависит от:

по фактическим - скоростные качества (скорость двигательной реакции и одиночного движения), обеспечивающие быстрое включение и выполнение тормозных действий и переключений;

взрывная сила мышц нижних конечностей, которая, например, при челночном беге, способствует увеличению давления коньков на лед и обеспечивает противодействие инерционным силам, возникающим при торможении, а также способствует быстрому началу последующего движения (после торможения);

техника движения, т.е. правильное положение туловища хоккеиста, своевременная передача ГKM, оптимальное сгибание нижних конечностей в коленных и тазобедренных суставах, рациональное приложение усилий и т. д.

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания. Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно связывают с понятием «волевой человек». И никто не сомневается, что свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, в высшей степени необходимы в любом виде спорта, в том числе и в хоккее.

Волевые качества, как и все другие характеристики человека, не поддаются непосредственной оценке; Чрезвычайно сложно провести строгое разграничение их роли в хоккее. Тем не менее, исходя из практического опыта и здравого смысла, правомерно утверждать, что, какую бы роль он ни играл, хоккеисту необходимы все волевые качества, развитые в целом, и поэтому их всестороннее воспитание должно быть включено в основное содержание хоккея.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Известно, что волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления

используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка служит развитию личности спортсмена и межличностных отношений, развитию спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен использовать все доступные средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и всесторонне развитой личности, способной в будущем проявлять спортивное мастерство.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в процессе воспитания и обучения осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа рабочих материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравнивают с исходными показателями и используют для корректировки тренировочного процесса, планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Под юными спортсменами мы подразумеваем хоккеистов, занимающихся в специализированной спортивной школе олимпийского резерва более трех лет.

Под психолого-педагогической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий (воздействий) и соответствующих им условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач обучения и участия.

Психологическое воздействие в ходе выступления предусматривает краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время

соревнований; стимуляцию волевых усилий. Устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, нервно-психическое восстановление (самовнушение, отвлечение, отдых) [2].

В нашей статье нам бы хотелось остановиться на системе эмоционально-волевой подготовки (воспитании волевых качеств спортсменов), предусматривающая применение приемов ауто- и гетеропсихического воздействия, разработанной А.В. Алексеевым [1].

Система включает в себя десять этапов:

Первый этап ЭВП условно может быть назван диагностическим. Его цель – изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта. Встрече психолога со спортсменами предшествует его беседа с тренерами, в которой психолог излагает основы и возможности психогигиенической и психологической работы.

Второй этап. Эмоционально-волевая подготовка начинается с обучения упражнениям успокаивающей части АТ (аутогенной тренировки).

Третий этап – мобилизующая часть эмоционально-волевой подготовки. Обучение мобилизующей части эмоционально-волевой подготовки следует вести параллельно с отработкой ее успокаивающей части. Каждое занятие с психологом состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей.

Четвертый этап - отработка спортивных навыков во время тренировки. В этот период самовнушение способствует более быстрой выработке и значительному совершенствованию навыков.

Самовоздействие содержит ряд этапов: 1) предварительное представление упражнения с его мысленным проговариванием вместе с мысленными представлениями сокращений определенных групп мышц, с применением слов-самоприказов; 2) выполнение упражнения с использованием самоприказов; 3) проведение отчета-самооценки тренировки.



Пятый этап – психологическое воздействие во время тренировок в подготовительном периоде. Перед каждой попыткой спортсмен продумывает, представляет, проговаривает задание тренера в сочетании с самовнушениями мобилизующего характера.

Шестой этап - отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности.

Седьмой этап ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию. Особенно настойчивая работа должна проводиться перед соревнованиями (на сборах). Она состоит из психологической адаптации с помощью сюжетных представлений к той спортивной арене, на которой будут проводить соревнования. Проводятся самовнушения для подготовки к состязанию с предполагаемыми соперниками.

Восьмой этап ЭВП во время соревнования. Непосредственно перед соревнованиями, когда спортсмены получают больше сведений (о месте, времени, условиях проведения состязаний, составе команд соперников), внушение и убеждение психолога, тренера и самовнушение и самоубеждение спортсменов может носить более конкретный характер.

Девятый этап - успокоение спортсмена после соревнования, успокоение нервной системы спортсмена после физической нагрузки. С этой целью в спорте введена заминка. Спортсмену необходимо обучиться психической заминке, чтобы самостоятельно проводить ее после соревнований.

Десятый этап - работа над совершенствованием своих личностных качеств.

Самовоздействие не должно ограничиваться успокоением и мобилизацией. Умение руководить своим психическим состоянием спортсмен совершенствует все время. С каждым этапом самовоздействия усложняются. Одним из них является самовоспитание, направленное на потенцирование волевых качеств, необходимых для достижения высоких

результатов в хоккее. С другой стороны, самовоспитание направлено на устранение отрицательных черт характера.

Преломляя сказанное к задачам волевой подготовки спортсмена, не сложно заключить, во-первых, что они органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения хоккеиста, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания и, одновременно, сторону его волевой подготовки - то, что можно назвать волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли; во-вторых, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям хоккея .

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями хоккея, и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера»- волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера хоккеиста, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие, коллективизм.

#### Вывод по первой главе

Процесс нравственно-волевого воспитания подростка включает в себя становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких нравственных потребностей, интересов и мотивов деятельности. На занятиях спортом, как во всех других сферах деятельности человека, нравственные качества выступают в единстве

взаимно-противоположных положительных и отрицательных качеств: смелости и страха, желаемого и возможного, стойкости и слабости воли, интереса и необходимости, выдержки и несдержанности.

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Чтобы сформировать волевые качества спортсмена, его характер, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание. И в этом вопросе значительную помощь спортсменам должен оказать тренер, организуя и направляя процесс воспитания.

Таким образом, при рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления волевых качеств хоккеистов, очевидно, что ведущими фактически являются скорость, скоростно-силовые и технические возможности. Поэтому методика формирования волевых качеств должна, прежде всего, обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе этих факторов.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

### **2.1 Организация и методы исследования по воспитанию волевых качеств в процессе тренировки хоккеистов 13-14 лет**

База и этапы исследования - на этапе эксперимента, при проверке эффективности экспериментального проекта, участие приняли 20 хоккеистов 13-14 лет МБУ «ДО СШОР им. С. Макарова г. Челябинска».

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе проанализирована научно-исследовательская и учебно-методическая литература по методике развития волевых качеств, определен предмет и выявлена гипотеза исследования; поставлены задачи исследования, определены этапы исследования.

На втором этапе проводилась опытно-экспериментальная работа по исследованию эффективности методик скоростной подготовки юных хоккеистов 13-14 лет на основе учёта у них сензитивности в развитии волевых качеств, проведен анализ промежуточных и окончательных результатов.

На третьем этапе были теоретически и математико-статистически проанализированы полученные данные эксперимента, сформулированы выводы и практические рекомендации.

В работе использованы следующие методы исследования:

- 1) Анализ научной и учебно-методической литературы.
- 2) Контрольно-педагогические испытания.
- 3) Метод педагогических наблюдений.
- 4) Педагогический эксперимент.
- 5) Методы математической статистики.

Анализ научной и учебно-методической литературы. Проанализирована учебно-методическая и научная литература на тему физическое развитие детей и подростков, развитие их двигательных качеств под воздействием хоккея, средства, методы и принципы организации спортивно-тренировочного процесса в хоккее как виде спорта. Рассмотрены вопросы развития и воспитания волевых качеств, развития технических навыков, внедрения современных спортивно-педагогических методов в спортивно-тренировочный процесс юных спортсменов. Изучены различные этапы длительного тренировочного цикла в процессе тренировок и их характеристики.

Анализ данных научно-методической литературы подтвердил недостаточную изученность и методик развития волевых качеств юных хоккеистов, а также подтвердил актуальность темы исследования.

Контрольно-педагогические тесты. Проведены контрольно-педагогические тесты для анализа уровня развития волевых характеристик, общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов. Тесты проводились как в ходе поискового эксперимента по анализу скорости тренировок юных спортсменов, так и в процессе формирующего эксперимента для демонстрации эффективности разработанной методики развития волевых качеств с учетом чувствительных периодов их развития.

Скоростной спринт 30.60 Скоростная выносливость оценивалась на основании результатов бега на 300 метров.

Особые скоростные способности хоккеистов оценивались по результатам бега на 36 метров на коньках вперед и назад и результатов бега на 1 круг вправо и влево.

Метод педагогического наблюдения

Проведены педагогические наблюдения для выявления средств, методов и организационных форм подготовки юных хоккеистов. В процессе педагогических наблюдений, которые проводились на каждом тренировочном занятии, а также во время учебной игры и соревнований,

оценивалась динамика развития физических качеств и технической подготовки, душевного состояния юных хоккеистов, мотивации к тренировкам. Юных спортсменов оценивали с точки зрения их обучаемости, использования технических навыков в игре и способности быстро принимать решения.

Педагогический эксперимент проводился с целью решения исследовательских задач и проводился в два этапа - констатирующий и формирующий. В констатирующем эксперименте приняли участие юные хоккеисты в возрасте от 13 до 14 лет, в том числе 20 человек.

В ходе констатирующего эксперимента дважды в течение годового спортивно-тренировочного цикла проводилось исследование волевых показателей, уровня физической и технической подготовки юных спортсменов. Результаты исследования позволили получить информацию о динамике изучаемых показателей в возрастных периодах от 13 до 14 лет, проанализировать показатели результатов в конькобежном спорте на 36 м и компоненты скоростно-силовых качеств.

На основе анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений разработана методика развития волевых качеств юных хоккеистов, основанная на учете чувствительных периодов.

Для экспериментального обоснования эффективности разработанной методики был проведен формирующий образовательный эксперимент, который проводился в течение годового цикла спортивной подготовки. В эксперименте приняли участие двадцать юных хоккеистов в возрасте от 13 до 14 лет. Были сформированы тестовая и контрольная группы 13 и 14 лет по 20 человек в каждой.

Эффективность разработанной программы определялась на основании анализа динамики волевых показателей обучаемых, уровня их общей, частной физической и технической подготовленности. Анализ полученных показателей проводился путем сравнения динамики

результатов, показанных участниками контрольной и экспериментальной групп.

Методы математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического  $\bar{X}$

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}};$$

t критерий Стьюдента -

где n - объем выборки,

$\Sigma$  - сумма,

x, y - экспериментальные данные

Sx, Sy - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

## 2.2 Содержание работы по развитию волевых качеств у хоккеистов 13-14 лет

Характеристики экспериментальной методики выражены:

1. методический принцип педагогики, учитывающий индивидуальные особенности спортсменов в тренировочно-воспитательном процессе; основные требования - выявить и оценить индивидуальные способности каждого ребенка с учетом чувствительного периода развития двигательных, психических и технологических свойств при подготовке к соревнованиям;

2. тренировочная деятельность, соответствующая установленным нормам в виде специально созданных двигательных заданий (скоростные упражнения, подвижные игры, скоростно-силовые и скоростные).

В возрасте 13 лет менялись виды тренировок с начального этапа подготовки на этап спортивной специализации. В процессе тренировок сокращен объем физико-технической подготовки и увеличено время, отводимое на тактическую, игровую и соревновательную подготовку.



В тренировочном процессе юные хоккеисты в возрасте от 13 до 14 лет должны получить базовую подготовку к высоким нагрузкам на этапе специальной спортивной подготовки. Специальные средства, методы тренировки, идеальное сочетание тренировок - вот основные составляющие, необходимые для достижения цели.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов разработана методика развития волевых качеств.

Методика развития скоростного мастерства юных хоккеистов от 13 до 14 лет заключается в увеличении количества ресурсов, предназначенных для развития различных форм проявления волевых качеств, а также в целевом использовании в тренировочных занятиях, различного содержания и воздействие упражнений и игр на свежем воздухе (таблица 1).

Таблица 1-Объем средств скоростной подготовки в годовом тренировочном цикле хоккеистов юного возраста 13-14 лет

Средства подготовки	Мезоциклы подготовки										Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Общий объем тренировочной работы, ч	46	46	44	44	44	40	40	36	37	10	387
	46	48	49	49	47	47	47	45	46	40	424
Объем скоростной подготовки, мин	260	260	220	260	280	260	260	200	220	60	2280
	280	300	280	300	280	300	280	260	280	220	2560
Собственно-скоростные упражнения, мин	40	60	20	40	20	40	40	20	40	20	340
	60	60	40	40	40	20	40	40	40	40	380
Специальные упражнения на льду, мин	20	20	40	60	40	20	20	40	20		280
	40	40	40	60	60	40	40	40	40		400
Скоростно-силовые упражнения, мин	120	100	80	60	80	80	80	40	60		700
	120	100	80	100	80	90	100	60	80		810
Специальные подвижные игры, мин	80	80	60	80	100	80	80	80	100	40	780
	60	80	80	60	60	90	60	80	80		650
Упражнения для развития скоростной выносливости, мин		20	20	20	40	40	40	20	40		180
			40	40	40	60	40	40			320

Примечание: в числителе данные для 13-летних, в знаменателе – для 17-летних спортсменов.

Распределение тренировочного плана среди 14-летних (таблица 1) отличается от предыдущего возраста. Таким образом, общее количество учебных занятий увеличено до 424 часов в год. Абсолютное время, затрачиваемое на развитие волевых качеств, увеличено до 2,560 минут в год.

Юные хоккеисты тренировались в условиях индивидуализации скоростной тренировки (подбор ее средств и методов, нормирование тренировок и выполнение нагрузок). При этом показатель мероприятий, направленных на развитие моторики, сместился в сторону увеличения доли быстрой работы за счет включения в тренировку специальных упражнений.

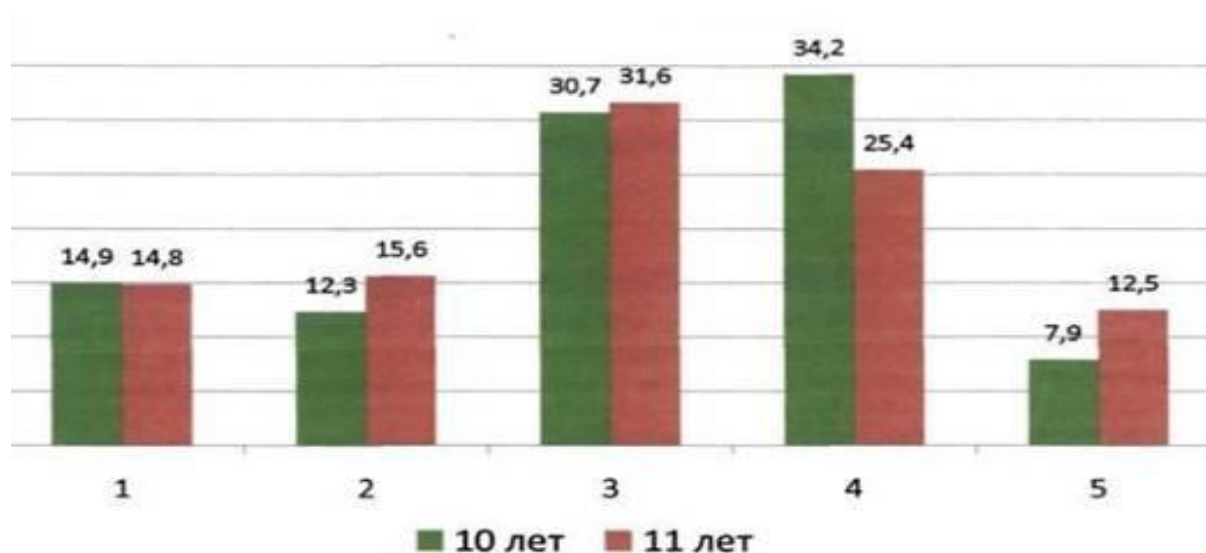


Рисунок 1 – Структура скоростной подготовки юных хоккеистов 13-14 лет в годичном цикле подготовки

- 1 - собственно скоростные упражнения, %;
- 2 - специальные упражнения на льду, %;
- 3- скоростно-силовые упражнения, %;
- 4- специальные подвижные игры, %;
- 5– упражнения для развития скоростной выносливости, %.

Важным отличием методики скоростной тренировки в экспериментальной группе от традиционной методики было то, как выполнялись двигательные задания, регулируемые параметрами нагрузки и отдыха (таблица 2). Приведенные в таблице параметры нагрузки и покоя подобраны с учетом благоприятного периода (чувствительности) развития скоростной способности. Изменение показателей влияния производилось в зависимости от внешних признаков и состояния здоровья спортсменов.

Для реализации методики скоростной тренировки юных хоккеистов разработаны различные методики тщательно подобранного направленного развития волевых навыков:

- способ общей физической подготовки (таблица 2);

Таблица 2 – Дозировка средств для развития различных компонентов волевых качеств

Направленность тренировочных средств	Продолжительность, с	Количество серий	Интервал отдыха, с
развитие элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные	10-15	3-6	30-45
развитие быстроты двигательной реакции	3-5	8-10	20-30
развитие максимальной частоты движений ног	5-10	4-6	30-40
развитие быстроты выполнения одиночных движений	5	8-10	25-30
развитие скоростно-силовых качеств	подбиралась индивидуально	3-5	100-120
развитие скоростной выносливости	40-60	3	60-120

- способ специальной физической подготовки для развития волевых качеств;

- специализированные подвижные игры;

- скоростно-силовая подготовка;

- упражнения для развития скоростной выносливости.

Один из вышеуказанных методов был включен в каждую тренировку. Таким образом, объем средств на развитие волевых качеств хоккеистов

юного возраста экспериментальной группы был увеличен примерно в два раза по сравнению с объемом аналогичных средств в контрольной группе.

В блок средств общей физической подготовки вошли упражнения и тренировочные задания, основанные на использовании спринтерских упражнений, упражнений с ярко выраженными моментами разгона.

Из упражнений специальной физической подготовки задействованы: страты с места и в движении на коньках по визуальным и звуковым сигналам; различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект (шайба, партнер, соперник); бег на короткие дистанции (10-30 м) с максимальным ускорением; выполнение различных игровых приемов (метание, ведение) на максимальной скорости; своего рода челночный рейс (3x18м, 6x9м и др.) с установкой максимальной скорости.

С целью развития скоростной выносливости использованы средства, методы и режимы работы, влияющие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. Мы использовали упражнения для разных видов челночных гонок и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Для проведения скоростно-силовых тренировок необходимо было выполнить указанные упражнения, которые выполняются для развития скоростно-силовых качеств мышц ног, для определения эффективности движения хоккеистов на коньках: имитация катания на коньках при основной приземлении хоккеиста на месте и в движении; имитация прыжков в движении (с ступни на ступню), с переходом в движение в глубоком приседании и обратно в основную позу; катание на большой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении; преодоление препятствий рывками одной и двумя ногами; катание на коньках с расширителем резинового ремня, который крепится сбоку от хоккейной площадки; начинать и продвигаться вперед с максимальным напряжением мышц; то же самое и с приводом диска.

Чтобы развить скорость элементарной двигательной реакции, нужно повторить упражнение несколько раз.

Хоккеисту на соревнованиях необходима сложная двигательная реакция. Конкуренция как процесс имеет постоянное и внезапное изменение ситуации. Сложные двигательные реакции в хоккее характеризуются тем, что спортсмен должен мгновенно выбрать одно действие из множества возможных, единственное, которое соответствует ситуации.

Для развития скорости сложных двигательных реакций необходимо моделировать такие двигательные ситуации в учебно-тренировочном процессе, а также регулярно отправлять спортсменов на соревнования. Для этого необходимо использовать комплекс специальных подготовительных упражнений для моделирования отдельных форм и условий проявления в игре скорости сложных реакций.

Для оттачивания тех реакций, где хоккеисту приходилось выбирать сразу, использовались тренировочные упражнения, а затем ситуация выбора усложнялась.

Для развития частоты движений использовались бега под гору, быстрые движения рук и ног и комплекс других упражнений, напрямую зависящих от темпа (частоты) выполняемых движений.

Чтобы реализовать принцип работы игры, мы разработали набор специальных игр для бездорожья, которые включают мгновенный отклик на стартовый сигнал из разных стартовых позиций, быстрый бег и изменение направления.

Чтобы обеспечить эффективную адаптацию организма юных хоккеистов, важно, чтобы упражнения, используемые для развития волевых качеств, соответствовали основным положениям программы тренировок.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого участники контрольной группы тренировались стандартными средствами, предлагаемыми хоккейной программой СДЮСШОР.

Юные хоккеисты экспериментальной группы тренировались по данной методике специально подобранных средств массовой информации,

что обеспечивало комплексное развитие волевых качеств в тренировочном процессе на годичном отрезке. Изменения в общей двигательной тренировке произошли за счет увеличения доли волевых упражнений, которые лежали в основе всех волевых тренировок. Перед началом теста мы проверили исходный уровень развития волевых качеств и их физическую и техническую подготовленность. Качественное определение начального и конечного уровня изучаемых показателей, основанное на этой предварительной и задокументированной оценке, позволило легко отслеживать динамику изменения этих показателей в определенный период.

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальных исследований

Оценка эффективности и действенности апробированной методики оценивалась с учетом динамики контрольных показателей.

тесты. Программа испытаний включала оценку элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные качества, а также оценку предельной частоты движений ног.

Особый интерес представляют важнейшие критерии формирования системы волевых качеств - показатели в спринте на 30 и 60 метров являются важными критериями качеств скорости, которые образуют целостную систему. Сравнение двух групп по результатам спринтов на 30 и 60 метров однозначно показало, что между хоккеистами двух групп не было значимых различий. Но положительная динамика по результатам эксперимента наблюдалась именно у испытуемых экспериментальной группы (таблица 4 и 5).

Положительная динамика роста скорости спринта на 30 и 60 метров у испытуемых спортсменов 13 лет экспериментальной группы была соответственно 0,2 с (4,1%) и 0,6 с (5,8%). В контрольной группе темпы прироста были 0,14 с (2,8%) и 0,4 с (3,7%) (Рисунок 3).

В возрасте 14 лет уменьшилась положительная динамика показателей в спринте на 30 метров, но при этом немного увеличились в спринте на 60

метров. Положительная динамика показателей в спринте на 30 и 60 метров у юных хоккеистов 17 лет экспериментальной группы составили 0,15 с (3,2%) и 0,7 с (6,8%), у юных спортсменов контрольной группы - 0,1 с (2,1%) и 0,5 с (4,9%) (Рисунок 3).

Игровая и соревновательная деятельность требует от хоккеиста высокого уровня скоростной выносливости, когда спортсмену нужно сохранять предельную интенсивность работы.

Уровень развития качеств скоростной выносливости был определен по результатам спринта на 300 метров. Анализируя прирост результатов в течение испытаний, мы выявили, что показатели в развитии скоростной выносливости улучшились у хоккеистов 14 лет в экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3 – Динамика результатов спринтерского бега, которая характеризующая скоростные качества хоккеистов юного возраста 13-14 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
Бег на 30 м, с	1	5,02 ±0,09	1,163	>0,05	4,98 ±0,07	2,169	0,05
	2	4,88 ±0,08			4,78 ±0,06		
Бег на 60 м, с	1	10,9 ±0,2	1,109	>0,05	10,7 ±0,2	2,121	<0,05
	2	10,5 ±0,3			10,1 ±0,2		
Бег на 300 м, с	1	69,5 ±1,2	1,904	>0,05	68,3 ±1,2	2,374	<0,05
	2	66,4 ±1,1			64,1 ±1,3		

Таблица 4 – Динамика результатов спринтерского бега, характеризующая скоростные качества хоккеистов юного возраста 13-14 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
Бег на 30 м, с	1	4,85 ±0,08	0,941	>0,05	4,81 ±0,08	1,744	>0,05
	2	4,75 ±0,07			4,66 ±0,05		
Бег на 60 м, с	1	10,5 ±0,2	1,768	>0,05	10,6 ±0,3	2,214	<0,05
	2	10 ±0,2			9,9 ±0,1		
Бег на 300 м, с	1	64,5 ±1,4	1,452	>0,05	63,8 ±1,1	2,354	<0,05
	2	61,9 ±1,1			60,3 ±1,2		

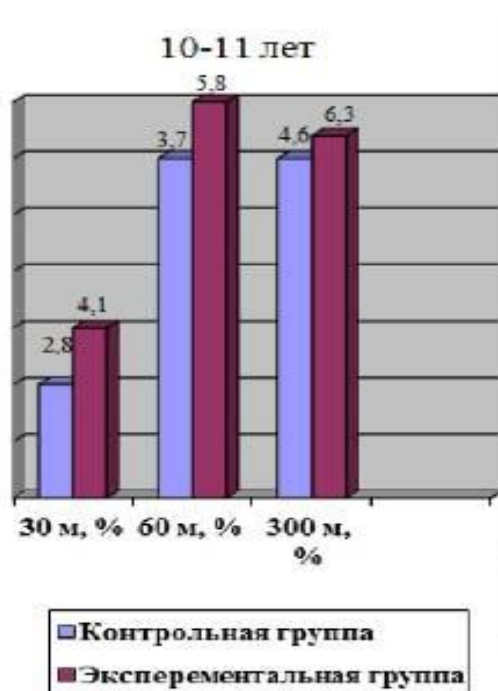


Рисунок 2,3 – Темпы прироста результатов беговых тестов у хоккеистов юного возраста в годовом тренировочном цикле

Прирост результатов в беге на 300 метров у испытуемых экспериментальной группы был выше и составлял в возрастах 13 и 14 лет 4,2 с (6,3%) и 3,5 с (5,6%), в то время как в контрольной группе прирост составил 3,1 с (4,6%) и 2,6 с (4,1%) (Рисунок3).



Применение разных тренировочных приемов в обеих группах в разной степени повлияло на увеличение максимальной скорости бега, которая является ведущим критерием волевых качеств. Использование разработанных методик на практике повлияло на существенное увеличение общего эффекта тренировок в развитии волевых качеств. В ходе теста непосредственное применение данной методики дало высокий показатель положительной динамики элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные качества юных хоккеистов экспериментальной группы.

Уровень специальной скоростной подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет определялся по совокупности элементов тестирования, которые предложены программой СДЮСШОР по хоккею.

Определялась прибавка результатов в беге на 36 метров вперед и назад вперед, а также скорость бега на 1 круг влево и вправо.

Выявлено, что в течение одного тренировочного цикла продолжительностью один год выявлено увеличение результатов контрольных упражнений, при этом темпы роста показателей были выше, чем у спринтерского бега, что может объяснить не только поступательное развитие самих волевых качеств, но и также владение техникой катания на коньках.

Темпы роста результатов специальной скоростной подготовленности определялись возрастными особенностями развития двигательной функции и направленностью тренировочных воздействий.

Анализ динамического увеличения результатов контрольных упражнений показал, что характерна высокая интенсивность для испытуемых экспериментальной группы.

Результаты по катанию на коньках на 36 метров вперед в конце годичного тренировочного цикла значительно улучшились в обеих группах у юных хоккеистов в возрасте 16 лет ( $p < 0,05$ ). В 18 лет положительная динамика показателей этого контрольного упражнения также была

значительной. Если в контрольной группе положительная динамика была значимой на уровне значимости около 0,05, то в тестовой группе результаты были гораздо более значимыми - повышение показателей было значимым при уровне значимости около 0,01 (таблицы 5 и 6).

Величина прироста результатов катания вперед-назад на 36 м у юных хоккеистов экспериментальной группы составила 0,32 с (5,3%) и 0,37 с (4,6%) соответственно. В контрольной группе темпы роста составили 0,23 с (3,7%) и 0,29 с (3,5%) (Рисунок 4).

В 16 лет положительная динамика результатов снизилась при беге на 36 метров на коньках. Темпы положительной динамики результатов в беге на 36 метров на коньках у юных хоккеистов 17 лет экспериментальной группы составили 0,24 с (4,1%) и 0,3 с (3,8%), а у юных спортсменов контрольной группы - 0,18 с (3%) и 0,21 с (2,7%).

Таблица 5 – Динамика контрольных упражнений, которая характеризует специальные скоростные качества хоккеистов юного возраста 13-14 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
Бег на коньках на 36 м лицом вперед, с	1	6,27 ±0,08	2,300	<0,05	6,23 ±0,09	2,657	<0,05
	2	6,04 ±0,06			5,91 ±0,08		
Бег на коньках на 36 м спиной вперед, с	1	8,32 ±0,1	1,297	>0,05	8,24 ±0,1	2,616	<0,05
	2	8,03 ±0,2			7,87 ±0,1		
Бег на коньках на 1 круг влево, с	1	21,2 ±0,6	1,525	>0,05	20,9 ±0,5	2,305	<0,05
	2	20,1 ±0,4			19,1 ±0,6		
Бег на коньках на 1 круг вправо, с	1	21,4 ±0,7	1,116	>0,05	21,2 ±0,5	2,263	<0,05
	2	20,5 ±0,5			19,6 ±0,5		

Таблица 6 – Динамика контрольных упражнений, которая характеризует специальные скоростные способности хоккеистов юного возраста 13-14 лет

Показатели	№	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
Бег на коньках на 36 м лицом вперед, с	1	6,05 ±0,06	2,121	<0,05	5,98 ±0,06	3,073	<0,01
	2	5,87 ±0,06			5,74 ±0,05		
Бег на коньках на 36 м спиной вперед, с	1	7,92 ±0,1	1,485	>0,05	7,95±0,1	2,121	<0,05
	2	7,71 ±0,1			7,65 ±0,1		
Бег на коньках на 1 круг влево, с	1	20,5 ±0,6	1,525	>0,05	20,3 ±0,6	2,433	<0,05
	2	19,4 ±0,4			18,4 ±0,5		
Бег на коньках на 1 круг вправо, с	1	21,6 ±0,8	1,272	>0,05	21,2±0,8	1,700	>0,05
	2	20,4 ±0,5			19,5 ±0,6		

Анализируя положительную динамику бега на коньках на 1 круг, дал достоверную возможность понять, что показатели у испытуемых экспериментальной группы улучшились (в возрасте 16 лет при беге влево и вправо ( $p < 0,05$ ), в возрасте 17 лет - при беге влево). У хоккеистов из контрольной группы динамика результатов не достигла уровня статистической достоверности.

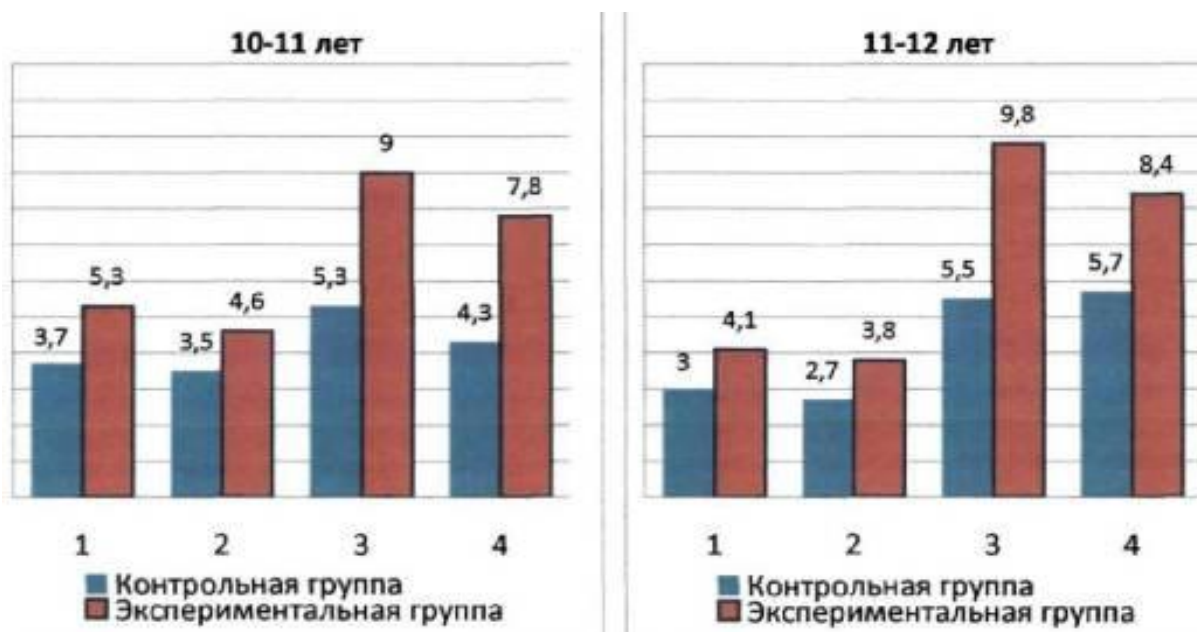


Рисунок 4. Темпы прироста показателей специальной скоростной подготовленности у хоккеистов юного возраста в тренировочном цикле, длящемся один год: 1- бег на коньках на 36 метров лицом вперед, %; 2- бег на коньках на 36 метров спиной вперед, %; 3- бег на коньках на 1 круг влево, %; 4- бег на коньках на 1 круг вправо, %

## Выводы по второй главе

Положительная динамика результатов в катании на 1 круг влево и вправо у хоккеистов экспериментальной группы была выше и в 16 лет составила 1,8 с (9%) и 1,6 с (7,8%), а в контрольной группе прирост составил 1,1 с (5,3%) и 0,9 с (4,3%).

У людей в возрасте 17 лет прирост результатов несколько увеличился и составил 1,9 с (9,8%) и 1,7 с (8,4%) в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе прирост составил 1,1 с (5,5%) и 1,2 с (5,7%).

Анализируя темпы развития специальной скоростной подготовленности, можно сделать вывод, что повышение необходимого уровня мастерства юных хоккеистов достигается достаточно эффективно благодаря применению разработанной методики развития волевых качеств при начальной спортивной подготовке. Именно такой подход позволяет развивать индивидуальные навыки, создает основу для командных успехов, что является высоким спортивным достижением.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хоккеист должен делать все быстро, кататься, стартовать, замедляться, выполнять различные маневры, в том числе обманные маневры, отклонять соперника, передавать шайбу, брать шайбу, бросать шайбу в ворота и избегать силового боя. Хоккеист должен быстро просчитать ситуацию, сложившуюся на хоккейном поле, оценить ее, моментально отреагировать и принять тактическое решение, незамедлительно его реализовав.

Подготовка юных хоккеистов включает в себя широкий спектр общефизических средств, при этом основной упор делается на развитие гибкости, ловкости и скорости движений. Физическая подготовка хоккеистов направлена на полное и гармоничное развитие всех органов и систем [16, 81].

Процесс обучения на этом этапе предполагает развитие умения выполнять деятельность только в общих чертах. А также углубленное обучение, которое формирует способность выполнять действия с определенной точностью. Процесс обучения включает в себя как закрепление, так и дальнейшее совершенствование деятельности и навыков, а также умение использовать достигнутые результаты в различных условиях. Большое значение придается умению правильно планировать тренировку и правильно использовать такие приемы, как: анализ техники, рассказывание историй, демонстрации, исправление ошибок, приемы записи и т. д.

В результате проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Скоростная тренировка, как один из важных факторов улучшения спортивного соперничества, имеет особое значение в современном молодежном хоккее. Проблема рационализации средств и методов скоростной тренировки спортсменов постоянно появляется в поле зрения ученых и практиков спорта. Однако большинство современных программ и

рекомендаций были разработаны для высококвалифицированных хоккеистов. Большинство из них не учитывают особенности морфофункционального развития, характерные для хоккеистов тренировочных групп ДЮСШ. Поэтому их использование в тренировочном процессе юных хоккеистов возможно только после значительной предварительной обработки. Все это не способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса и конкурентоспособности.

2. Методика развития волевых навыков юных хоккеистов 13-14 лет включает упражнения, направленные на развитие различных форм проявления волевых качеств, различающихся по содержанию и направленности эффектов подвижных упражнений и игр.

3. Если проанализировать темпы развития специальной скоростной подготовленности, то можно сделать вывод, что повышение требуемого уровня мастерства у юных хоккеистов достигается достаточно эффективно за счет применения разработанной методики развития волевых навыков при начальной спортивной подготовке. Именно такой подход позволяет развивать индивидуальные навыки и создает основу для командного успеха, который представляет собой высокие спортивные результаты.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М.: – 2015. – 269 с.
1. Брызгалов Г.В.Эффективность методики скоростной подготовки хоккеистов на основе учета в сензетивности в развитии физических качеств. /Г.В. Брызгалов. // Физиологический журнал. – 2016. – 162 с.
2. Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп./Методические рекомендации. – 2014. – 273 с.
3. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М: Терра – Спорт, – 2015. – 160 с.
4. Волков Е. А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх: учеб. Пособие / Е. А. Волков, В. Н. Олефиренко. – Челябинск: УралГАФК, – 2017. – 255 с.
5. Горянов Л. Б. Рыцари атаки / Л. Б. Горянов. – М.: Физкультура и спорт, – 2014. – 128 с.
6. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб. Пособие / Ю. А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, – 2016. – 444 с.
7. Зимин Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, – 2015. – 396 с.
8. Иванов В. И. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / В. И. Иванов, Э. Ж. Казни, Н. А. Литвинова // Физиология человека. – 2015. – 379 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – Мол: Физкультура и спорт, – 2014. – 256 с.
10. Карташов С.А. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»./ С.А. Карташов – М.: Физкультура и спорт, – 2014. – 129 с.

11. Козлов Е. Г. Психологические основы функциональной подготовленности спортсменов / Е.Г. Козлов // Медико-биологические проблемы спортивной тренировки: сб. матер. – М.: МОГИФК, – 2014. – 247 с.
12. Кузнецов М.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей»./ М.В.Кузнецов – М.: Физкультура и спорт, – 2013. – 98с.
13. Малов В.И. Сто великих хоккеистов: книга тренера /В.И. Малов. – М.: Физкультура и спорт, – 2016. – 448 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: монография / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, – 2014. – 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ./ Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 271 с.
16. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, –2015. – 140 с.
17. Мудрук А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, – 2015. – 236 с.
18. Петрушкина Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. Пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В. А. Понаморов.- Челябинск: УралГУФК, – 2016. – 174 с.
19. Савин В. П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. – М.: ГЦОЛИФК, – 2015. – 139 с.
20. Савин В. П. Теория и методика хоккея / В. П. Савин – М.: Академия, 2016. – 400 с.
21. Самойлов С. А. Анализ модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов с целью разработки критериев



отбора в спортивные школы. Наук / С.А. Самойлов; БГИФК-Минск, –2015. – 224 с.

22. Сергеев А.В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки хоккеистов разных игровых амплуа / А.В. Сергеев. – Москва, – 2017. – 250 с.

23. Спасский О. Д. Хоккей. – 2-е изд. доп. / О. Д. Спасский. – М.: Физкультура и спорт, – 2014. – 175 с.

24. Сухов В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / изд. «Литера» – 2013. – 254с.

25. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции): практ. Руководство / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб: Олимп, – 2014. – 400 с.

26. Тарасов А. В. Хоккей. Родоначальники и новички / изд. «ЭКСМО» 2015. – 408с.

27. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов 12 – 14 лет: О.А. Фатеева. – Тула, – 2017. – 348 с.

28. Харитонов Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона): монография / Л. Г. Харитонов, Ю. В. Шкляев, А. В. Шемердяк; СибГУФК. – Омск: Б.и., – 2015. – 125 с.

29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 480 с.

30. Черепкина Л. П. Физиология спорта: пособие / Л. П. Черепкина; СибГУФК. – Омск: Б.и., – 2016. – 80 с.

31. Шестаков, М. П. Специальная подготовка хоккеистов: учеб. Пособие / М. П. Шестаков. – М., 2014. – 56 с.