

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

**СКАКОВА ТИМУРА ИЛЬИЧА**

Научный руководитель  
доцент, к.п.н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с шайбой - один из самых популярных, зимних видов спорта. Это спортивная игра на льду, которая заключается в противоборстве двух команд, игроки которой передвигаются на коньках, передавая шайбу клюшками, стремясь забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

В процессе игры хоккеист должен уметь осуществлять ускорения и остановки, смены направления движений, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, старты и остановки, смены направлений движений. В процессе игры происходит смена составов через каждые 45 секунд, все это говорит о том, насколько уникальна и своеобразна эта игра.

**Актуальность исследования.** Игра в хоккей, требует от хоккеиста умения четкого выполнения сложных двигательных действий и приемов в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. В этом виде спорта при агрессивном столкновении с соперниками, игрок должен обладать большой мышечной силой. При этом хоккеисты должны уметь координировать свои движения на высоких скоростях.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке хоккеистов. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие.

На этапе углубленной спортивной специализации осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Технико-тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых действий в нападении и в защите. Обучение тактике игры ведется в основном

через игровые упражнения как в зале, так и на льду. Вместе с тем важное место продолжает занимать физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой.

**Объект исследования** – спортивная тренировка, направленная на физическую и техническую подготовку хоккеистов этапа углубленной специализации.

**Предмет исследования** – показатели физической и технической подготовленности хоккеистов с учетом их мотивационной сферы.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что одним из эффективных средств осуществления педагогического контроля физической и технической подготовленности хоккеистов является проведение контрольно-нормативных испытаний, которые позволяют проследить динамику изучаемых параметров. При этом результаты соревновательной деятельности юных хоккеистов зависят не только от уровня их физической и технической подготовленности, но и от мотивационной составляющей.

Таким образом **целью исследования** является - оценка показателей физической и технической подготовленности хоккеистов в возрасте 13-14 лет, с учетом их мотивационной составляющей.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме проведения педагогического контроля физической и технической подготовленности хоккеистов, находящихся на этапе углубленной специализации.

2. Выявить показатели мотивационной составляющей хоккеистов в возрасте 13-14 лет.

3. Исследовать показатели физической и технической подготовленности хоккеистов с учетом личностной мотивации.

4. Оценить динамику показателей физической и технической подготовленности юных хоккеистов с разной мотивацией.

**Методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы:

1. Анализ научно-методических литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Организация экспериментальной работы;
4. Тестирование;
5. Статистическая обработка результатов исследования.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 37 источников.

## ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Успешность спортивной подготовки зависит от методов организации, который требует разработки наиболее эффективных способов управления за ходом совершенствования всех видов подготовки в спортсмена.

Эффективное выполнение любой целенаправленной деятельности неосуществимо без наличия такого компонента управления, как контроль, который является основным источником получения информации об объекте, которым управляют [8].

В литературных источниках [4] отмечено, что суть контроля за состоянием спортсменов состоит в выявлении, осмыслении и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики педагогического процесса. Целью контроля является оптимизация тренировочного процесса на основе объективной оценки различных сторон подготовленности, функциональных возможностей организма спортсменов и его изменений под влиянием тренировок [7].

Педагогический контроль за подготовленностью хоккеистов представляет собой контрольно-нормативные тесты. Тестами служат упражнения, которые позволяют оценить развитие как основных, так и специальных (ведущих для вида спорта) физических качеств.

Для определения роста специальных физических качеств и способностей, как правило подбираются упражнения близкие по форме и содержанию к соревновательным упражнениям. Контрольные тестирования проводятся и для оценивания роста технической подготовленности хоккеистов. Контроль проводится в одни и те же сроки и в одинаковых условиях.

С помощью системы комплексного контроля проверяется и анализируется выполнение программы подготовки спортсменов на разных этапах, выявляя при этом несогласованности между запланированным (модельным, эталонным) и текущим уровнем подготовленности [4].

По мнению С.В. Павлова [2] на каждом этапе подготовки контроль тренировочной и соревновательной деятельности должен носить комплексный характер, включая в себя качественную и количественную оценку всех видов подготовленности, объединенных целью повышения стабильности и результативности спортивного мастерства спортсменов.

Педагогический эксперимент проводился для проверки выдвинутой гипотезы. Перед проведением экспериментальной части исследования целесообразно провести предварительные измерения, чтобы скорректировать программу эксперимента соответственно контингенту.

#### *Контрольные испытания (тесты).*

Для определения эффективности средств и методов тренировки проводится сравнение результатов в начале и в конце эксперимента. Результаты такого сравнения требуют анализа ряда показателей у одной и той же группы испытуемых.

Для оценки уровня общей физической подготовленности хоккеистов использовались следующие тестовые методики, которые проводились в зале: «Бег 60 м», «Бег 300 м», «Бег 3000 м», «Подтягивание на перекладине», «Тройной прыжок в длину с места».

Уровень специальной физической подготовленности оценивали на основании следующих контрольных упражнений, проводимых на льду: «Бег 36 м на коньках лицом вперед», «Челночный бег на коньках 18×12 м», «Бег на коньках 36 м спиной вперед», «8 минутный бег на коньках».

Постоянное повышение интенсивности игровой деятельности хоккеистов требует от них умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, противоборства со стороны соперников.

Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов, обладающих высокой степенью доступности, информативности и надежности: «Точность бросков шайбы в цель по воротам», «Слаломный бег с ведением шайбы», «Слаломный бег без шайбы», «Техника владения клюшкой и шайбой» (разница времени прохождения тестов слаломного бега).

Исследования проводились в 2 этапа:

На 1 этапе в сентябре 2021 года – проводилась оценка показателей общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности хоккеистов в возрасте 13-14 лет с учетом мотивационной сферы.

На 2 этапе в апреле 2022 года – проводились повторные контрольные тестирования изучаемых показателей, чтобы выявить динамику спортивной подготовленности хоккеистов 13-14 лет в процессе спортивной тренировки.

Для совершенствования показателей физической и технической подготовленности хоккеистов 13-14 лет в тренировочный процесс был включен специальный комплекс физических упражнений.

В работе для обработки результатов тестирования мы использовали компьютерную программу STAT. Находили следующие величины: среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

1. Тестирование на стрессоустойчивость по методике Ю.В. Щербатых;
2. Тестирование «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор, В. Норакидзе;
3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудач» Мун;
4. Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности (Н. Айзенк в модификации с Т.В. Матолиной).

Как считает, И.С. Сиваш, что толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации - мотивации успеха и мотивации боязни неудачи [30].

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия спортсмена направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха.

А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек спортсмен, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Мотивация спортсмена оказывает существенное влияние на характер его тренировочной работы и непосредственно на достижение высокого

спортивного результата. И, наоборот, достижение высоких результатов способствует усилию спортивной мотивации.

Проведены исследования личностных качеств хоккеистов 13-14 лет, находящихся на этапе углубленной спортивной специализации.

По результатам теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудач» (Мун) спортсмены были распределены на две группы.

Мотивация спортсменов 1 группы характеризуется как позитивная, так как в ее основе лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Им свойственна уверенность в себе, ответственность, инициативность, активность, настойчивость в достижении цели и целеустремленность.

Мотивации спортсменов 2 группы относится к негативной. Хоккеистам этой группы присуща потребность избегания ошибок, срывов, наказаний, неудач. Они отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах, заранее боятся возможной неудачи, думают о путях ее избегания.

Проведенное тестирование личностных проявлений тревоги по методике Дж. Тейлор, В. Норакидзе показало, что у 60% хоккеистов 1 группы (с мотивацией на успех) выявлен низкий уровень личностной тревожности и у 40% хоккеистов выявлен средний уровень тревожности (рис. 2).

Во второй группе (мотивация на избегание неудачи) у 70% спортсменов - высокий уровень личностной тревожности и у 30% хоккеистов выявлен - средний уровень личностной тревожности.

Таким образом оптимальный (средний) уровень личностной тревожности был зафиксирован у 40% хоккеистов 1 группы и 30% лиц 2 группы.

При этом у большинства (60%) спортсменов 1 группы личностная тревожность соответствовала низкому уровню, тогда как у спортсменов 2 группы (70%) – высокому.

Проведение теста на стрессоустойчивость по методике Ю.В. Щербатых показал, что у 45% спортсменов 1 группы зафиксирован средний уровень

стрессоустойчивости, а высокий уровень стрессоустойчивости показали – 55% хоккеистов.

Во второй группе (с мотивацией на избегание неудачи) у 40% - зафиксирован низкий уровень стрессоустойчивости, и у 60% хоккеистов зафиксирован средний уровень стрессоустойчивости.

Проведенное тестирование на начальном этапе исследования позволило выявить отличительные особенности в показателях общей физической подготовленности хоккеистов с разной личностной мотивацией.

Проведенный анализ показателей специальной физической подготовленности также выявил различия в исследуемых группах хоккеистов 13-14 лет.

Анализируя индивидуальные показатели хоккеистов, можно заключить, что по всем контрольным упражнениям в 1 группе установлены низкие, средние и высокие показатели общей и специальной физической подготовленности, тогда как во 2 группе – низкие и средние.

В ходе дальнейших исследований хоккеисты обеих групп были распределены по уровням специальной физической подготовленности. Причем, в 1 группе результаты по всем контрольным испытаниям соответствовали низким, средним и высоким значениям, во 2 группе – низким и средним.

Первичное тестирование технической подготовленности показало достоверное превосходство результатов по всем контрольным упражнениям у хоккеистов 1 группы над результатами спортсменов 2 группы.

Таким образом, проведенные контрольные тестирования технической подготовленности хоккеистов с разной личностной мотивацией позволили выявить сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов, тренирующихся на этапе углубленной спортивной специализации.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике по показателям физической и технической подготовленности у

хоккеистов в обеих группах. Однако более существенные изменения были зафиксированы у спортсменов с мотивацией на успех.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Регулярное проведение тестирований уровня развития физических качеств позволяют проследить динамику изучаемых параметров в течении длительного времени и является самым эффективным средством осуществления педагогического контроля за физической и технической подготовленностью спортсменов.

При написании данной работы проведена комплексная оценка показателей физической и технической подготовленности хоккеистов, находящихся на этапе углубленной спортивной специализации с учетом их мотивационной составляющей.

Анализ научно-методической литературы по проблеме педагогического контроля в подготовке хоккеистов показал, что эффективное управление тренировочным процессом тесно связано с различными формами планирования спортивных результатов.

При оценке мотивационной составляющей хоккеистов выявлено, что большинство 60% хоккеистов характеризуются выраженной мотивацией на успех, остальные 40% ориентированы на избегание неудачи. При этом для хоккеистов с мотивацией на успех характерны повышенный и высокий уровни потребности в достижении намеченной цели, а для хоккеистов с мотивацией на избегание неудачи – пониженный и средний уровни в достижении цели.

Хоккеисты с мотивацией на успех обладают более низкими показателями уровня личностной тревожности и оптимальными значениями реактивной тревожности, а спортсмены с мотивацией на избегание неудач характеризуются высоким уровнем личностной и реактивной тревожностью. Также у хоккеистов с мотивацией на успех зафиксированы средний (45%) и высокий уровни стрессоустойчивости (55%), а у спортсменов на избегание неудачи низкий (40%) и средний (60%) уровни стрессоустойчивости.

При проведении сравнительного анализа результатов физической и технической подготовленности у хоккеистов с мотивацией на успех по всем контрольным тестам выявлены низкие, средние и высокие показатели, а у спортсменов на избегание неудач – низкие и средние.

В течении экспериментальных исследований наблюдается положительная динамика показателей физической и технической подготовленности у хоккеистов в обеих группах. Однако более существенные изменения наблюдаются в группе с мотивацией на успех.

На 2 этапе по данным прыжковых тестов у спортсменов с мотивацией на успех превалировал высокий уровень общей физической подготовленности, у спортсменов с мотивацией на избегание неудач – средний.

Уровень специальной физической подготовленности в конце эксперимента у большинства хоккеистов 1 группы вырос до высоких значений, у большинства спортсменов 2 группы по всем тестовым методикам зафиксированы средние показатели специальной физической подготовленности. Уровень технической подготовленности у большинства хоккеистов на 2 этапе стал средним.