

- стимулирующие воздействия упражнений нейрогимнастики способствуют созреванию структур головного мозга, что обеспечивает всестороннюю готовность ребенка к требованиям образовательного процесса в школе.

Библиографический список

1. Годдард Блайт, Салли. Оценка нейромоторной готовности к обучению. М.: Линка-Пресс, 2017 – 96 с.
2. Петрусинский, В. В. Игры для активного отдыха в процессе обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. - Москва: Высшая школа, 2014. - 128 с.
3. А.В. Семенович. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. (Часть 1)/А.В. Семенович – Москва: МГПУ, 2001. – 48 с.
4. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. Том 8. № 4. С. 3–12. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n4/56243.shtml (дата обращения: 10.09.2020).

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

**Синькевич Ян Александрович,
Богданова Вера Александровна**

Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлен процесс развития скоростных способностей посредством подобранных комплексов специальных упражнений, дана оценка уровня развития скоростных способностей юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем.

Ключевые слова: уровень развития реакции и скорости, скоростные способности, хоккей с шайбой, физические качества, средств и методов развития скоростных способностей.

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF YOUNG MEN 15-16 YEARS OLD ENGAGED IN HOCKEY

**Sinkevich Y.,
Bogdanova V.**

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. The article presents the process of developing high-speed abilities through selected complexes of special exercises, an assessment of the level of development of high-speed abilities of young men 15-16 years old engaged in hockey is given.

Keywords: level of development of reaction and speed, speed abilities, ice hockey, physical qualities, means and methods of development of speed abilities.

Актуальность. Успех соревновательной деятельности в хоккее с шайбой напрямую зависит от его скорости и скоростно-силовой подготовленности. Одним из ключевых компонентов скорости является быстрота реакция. Именно уровень развития реакции и скорости определяет успешность игровой деятельности с быстротой и адекватной реакцией на складывающуюся игровую

ситуацию, эффективное и быстрое выполнение технических элементов и своевременное перемещение хоккеиста во время игры. Задача контроля и развития скорости и реакции игроков актуальна для всех видов подготовки [2].

Цель исследования – опытно-экспериментальное обоснование средств и методов развития скоростных способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем.

Методы и организация исследования: для получения достоверных результатов условия тестирования были стандартизированы:

- а) прием нормативов проходил в обстановке соревнований;
- б) условия проведения их были одинаковыми (время и место проведения, качество спортивного инвентаря и др.);

За основу брались контрольные упражнения из методических рекомендаций «Нормативы для зачисления хоккеистов на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» [1].

1. Бег 30 м с высокого старта (с).
2. Бег 10 м на коньках (с).
3. Броски шайбы в ворота в быстром темпе за 10 секунд (кол-во раз).
4. Бег на коньках спиной вперед 20 м. (с)
5. Быстрота простой реакции: ловля метрической линейки (см).

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Прогресс» г. Тюмени. В исследовании приняли участие юноши 15-16 лет в ДЮСШ «Рубин» по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей в группе тренировочного этапа 2-го года обучения, в количестве 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение.

Современное развитие хоккея с шайбой характеризуется возрастающей ролью упражнений, которые способствуют совершенствованию ведущих физических качеств спортсменов. В этой связи в новом свете предстают задачи скоростной подготовки хоккеистов. Только в сочетании скоростной работы с работой на технику упражнений можно в современной подготовке спортсменов - хоккеистов создать необходимые предпосылки для улучшения спортивных результатов.

Проведенный нами теоретический анализ литературных источников и проведенная диагностика исходного уровня развития скоростных способностей, позволило нам подобрать оптимальный комплекс средств и методов развития скоростных способностей хоккеистов.

Основной целью данного комплекса стало акцентированное развитие наиболее значимых компонентов развития скоростных способностей, а также снижение отставания отдельных спортсменов по уровню скоростной подготовленности. Комплекс подобранных упражнений можно применять как в подготовительный период подготовки хоккеистов, так и в соревновательный.

Всего было выбрано пять комплексов упражнений, которые проводились в течение 12 недель, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

В таблице 1 представлено содержание комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у юношей.

Таблица 1

Средства и методы развития скоростных способностей у хоккеистов 15-16 лет

Компонент скоростных способностей	Содержание комплекса	Метод развития
Развитие быстроты двигательных реакций хоккеистов	Комплекс №1 1. Старты с места из различных исходных положений. 2. Старты в движении. 3. Подвижные игры, игровые задания. 4. Игра в волейбол, настольный теннис	Метод строго регламентированного упражнения Игровой метод
Развитие стартовой скорости	Комплекс №2 1. Пробегание с максимальной скоростью отрезков. 2. Упражнения в парах. 3. Подвижные игры и задания. 4. Эстафеты	Метод строго регламентированного упражнения Игровой метод Соревновательный метод
Развития дистанционной скорости	Комплекс №3 1. Бег на короткие дистанции. 2. Специально-беговые упражнения. 3. Подвижные игры. 4. Упражнения в быстроте выполнения технического приема игры в целом	Метод строго регламентированного упражнения Игровой метод
Развития быстроты выполнения рывково-тормозных действий и переключений	Комплекс №4 1. Различные виды челночного бега. 2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек. 3. Бег по коридору с притормаживанием на его сторонах. 4. Бег с поворотами на 180 и 360° с шайбой и без нее. 5. Игровые упражнения с чередованием различных технических приемов	Метод строго регламентированного упражнения Игровой метод
Комплексное развитие скоростных способностей хоккеистов	Комплекс №5 1. Различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств. 2. Игровые упражнения. 3. Спортивные игры.	Игровой метод Соревновательный метод

В таблице 2 представлен семидневный микроцикл тренировочного процесса хоккеистов 15 -16 лет в подготовительный период.

Таблица 2

**Семидневный микроцикл тренировочного процесса хоккеистов 15 -16 лет
Подготовительный период**

Дни цикла /приоритетные задачи	Тип микроцикла - общеподготовительный
	Содержание тренировочного занятия

<u>1. Понедельник</u>	Выходной день
<u>2. Вторник</u> - скоростные способности - техническая подготовка на коньках	1. Бег по дистанции, тормозные движения, 5 прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза (анаэробная зона) 2. Техника катания: -Отработка выполнения штрафных бросков по воротам, защищаемым вратарем (каждый игрок выполняет по пять бросков). -Скоростное маневрирование без шайбы и с шайбой с применением обманных движений. 3. Комплекс №3
<u>3. Среда</u> - общая выносливость - специальная физическая подготовка на коньках	1. Бег 7 км - тренировочный темп, ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин., Гимнастика силовая - комплекс (анаэробная зона) 2. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Совершенствование бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы (аэробная зона) 3. Занятия на специальных тренажерах (аэробная зона)
<u>4. Четверг</u> - скоростные способности - техническая подготовка на коньках	1. Бег по кругу 50 секунд спокойно 10 секунд ускорение и так 8 минут. Бег по кругу 45 секунд спокойно 15 секунд ускорение и так 8 минут (анаэробная зона) 2. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения (аэробная зона) 3. Комплекс №2
<u>5. Пятница</u>	Раскатка
<u>6. Суббота</u> - ловкость, координация - специальная технико - тактическая подготовка	1. Полоса препятствий: 12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазывать, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров. Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут (аэробная зона) 2. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока (аэробная зона) 3. Занятия на специальных тренажерах.
<u>7. Воскресенье</u> - скоростно – силовая - технико – тактическая подготовка	1. «Горка» - 1 серия Прыжки в горку: 5 раз на правой ноге 5 раз на левой ноге 5 раз с двух ног с 90 градусов 5 раз коньковый шаг 2 серия: 10 ускорений в горку 15 метров

	3 серия 8 ускорений в горку 20 метров (аэробная зона) 2. Техничко-тактическая тренировка 2x1, 2x2, 3x2, 5x5, 5x4, 5x3 (аэробная зона)
--	---

В конце опытно-экспериментальной работы мы провели повторную диагностику уровня развития скоростных способностей с целью выявления изменений исследуемых показателей после применения разработанного нами комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 3 и рисунке 1.

Таблица 3

Результаты выполнения контрольных упражнений хоккеистами 15-16

Тест	В начале ОЭР (M±m)/ Уровень	В конце ОЭР (M±m)/ Уровень	Достоверность		W
			t	P	
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,41±1,9 средний	3,58±1,6 высокий	0,33	<0,5	23,1%
Бег 10м на коньках (с)	1,23±0,5 средний	1,19±0,7 средний	0,05	<0,5	3,3%
Броски шайбы в ворота в быстром темпе за 10 секунд (кол-во раз)	5,10±0,6 средний	4,50±1,2 средний	0,45	<0,5	13,3%
Бег на коньках спиной вперед 20 м. (с)	2,92±0,5 средний	2,55±1,2 средний	0,28	<0,5	14,5%
Ловля метрической линейки (см)	25,6±4,6 средний	32,1±4,2 высокий	1,04	<0,5	20,2%

Как мы можем видеть, в конце опытно-экспериментальной работы показатели скоростной подготовленности хоккеистов имеют положительную динамику (рис.1).

Так в тесте «Бег 30 м с высокого старта» результат стал лучше на 0,83 сек., и относится к высокому уровню. В испытании «Бег 10м на коньках» у спортсменов показатель стал выше на 0,04 сек., уровень развития средний. В тесте «Броски шайбы в ворота в быстром темпе за 10 секунд» в среднем значении результат стал лучше на 0,6 кол-во раз, уровень развития остался средний. В испытании «Бег на коньках спиной вперед 20 м.» более высокий результат мы можем наблюдать в конце исследования показатель стал выше на 0,37 сек. В последнем тесте «Ловля метрической линейки» в среднем значении результат стал лучше на 6,5 см., уровень развития высокий.

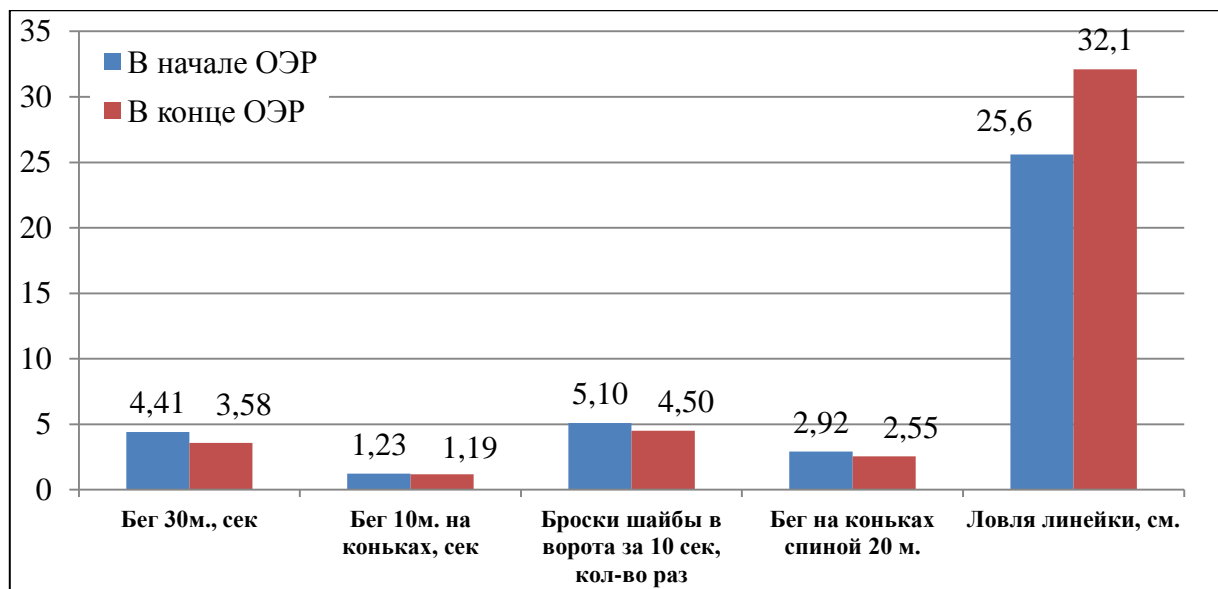


Рис. 1. Результаты выполнения контрольных упражнений хоккеистами 15-16

На рисунке 2 представлен сравнительный анализ процентного соотношения изменения показателей развития скоростных способностей у хоккеистов.

Прирост в тесте «Бег 30 м с высокого старта» составил 23,1%; в тесте «Бег 10м на коньках» прирост составил 3,3%; в упражнении «Броски шайбы в ворота в быстром темпе за 10 секунд» - 13,3%; в испытании «Бег на коньках спиной вперед 20 м.» у хоккеистов прирост составил 14,5%, в тесте «Ловля метрической линейки» прирост составил 20,2%.

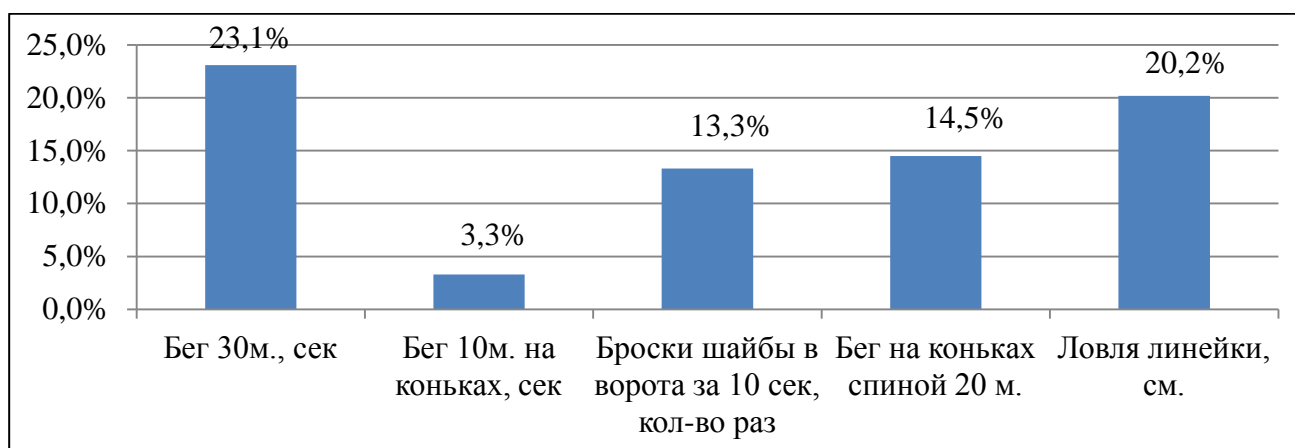


Рис. 2. Динамика показателей уровня развития скоростных способностей у хоккеистов 15-16 лет

Сравнивая показатели прироста развития скоростных способностей у хоккеистов, можно сделать следующий **вывод**. Самый высокий процент прироста у всех хоккеистов был выявлен в тестах «Бег 30 м с высокого старта» и «Ловля метрической линейки», это связано с тем, что остальные тесты выполняются на льду и требуют от хоккеистов высокого уровня технической подготовленности. За 12 недель применения разработанного комплекса, мы

можем видеть, что в большей степени повысился уровень стартовой скорости и быстроты реакции в группе испытуемых, следовательно, для повышения уровня развития таких скоростных способностей, как дистанционная скорость и быстрота выполнения рывково-тормозных действий и переключений требуется более длительного времени тренировочных занятий.

Внедренный нами комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем, позволил улучшить уровень развития скоростных способностей, об этом свидетельствуют полученные результаты повторной диагностики: прирост показателей уровня развития скоростных способностей составил от 3,3% до 23,1%.

Список литературы

1. Методические рекомендации «Нормативы для зачисления хоккеистов на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / авторы А.Ю. Букатин, Н.Н. Урюпин, Д.В. Полянчиков. – Москва, 2019. – 25с.
2. Савин, В. П. Хоккей: учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.

УДК 77.03.13

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Соловьева Дарья Андреевна

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 146 города Тюмени
г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы формирования осанки у детей дошкольного возраста. В результате исследования разработано перспективное планирование физкультурно-оздоровительных занятий. Представлены результаты физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: осанка, стопа, методика, ловкость, оздоровительная и лечебная физкультура.

CURRENT DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND CORRECTIONAL WORK AIMED AT THE FORMATION OF CORRECT POSTURE IN PRESCHOOLERS

Solovyova Darya Andreevna

Municipal Autonomous Preschool Educational Institution child
development center - kindergarten No. 146 of the city of Tyumen
Tyumen, Russia

Abstract: The article deals with the problems of posture formation in preschool children. As a result of the study, a long-term planning of physical culture and health-improving classes was developed. The results of physical fitness of preschool children are presented.

Keywords: posture, foot, technique, dexterity, health and therapeutic physical education.