

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ “В. ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА “ФУТБОЛ И ТЕНИС”

ВАСИЛИКИ ЛАБРОС ЦАРУХА

**ПОДБОР И НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ
ПО ХОКЕЙ НА ТРЕВА НА 8–10-ГОДИШНИ ДЕЦА
В Р. ГЪРЦИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ

**на дисертационен труд
за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”
по професионално направление 7.6 Спорт,
научна специалност „Теория и методика на физическото
възпитание и спортната тренировка
(вкл. Методика на лечебната физкултура)”**

**Научен ръководител:
доц. Антонио Антонов, доктор**

Официални рецензенти:

**проф. Николай Недков Колев, дн
проф. Никола Иванов Хаджиев, дн**

София, 2014 г.

Дисертационният труд съдържа 207 страници, 10 страници в приложения, 53 таблици (вкл. с приложение 2), 51 фигури.

Библиографията включва 190 източници, от които 101 на кирилица, 69 на латиница, 8 на гръцки, 12 електронни страници.

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от катедра „Футбол и тенис” към Национална Спортна Академия „Васил Левски”.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 14.03.2014 г. от 13:00 часа в зала „Франц Бекембауер” на НСА „Васил Левски”, Студентски град, на заседание на Научно жури по теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).

УВОД

Развитието на хокея на трева в глобален мащаб през последните години отразява динамиката и тенденциите на съвременния спорт – повишаване на тренировъчните и състезателните натоварвания и понижаване на възрастта, от която се започват организирани тренировъчни занимания. В непрекъснатия стремеж към повишаване на спортните постижения и майсторство в хокея с особена актуалност и значение е проблемът за повишаване на качеството и ефективността на спортната подготовка при подрастващите.

Проучването на ефективността на процесите на подбора и обучението при най-младите хокеисти, разработването и внедряването на иновации, съвременни подходи, модели, методики и технологии безусловно ще допринесат за спортно-техническото израстване на състезателите в България и Гърция.

Без научнообоснована система за спортна подготовка по хокей при подрастващите бъдещите изяви и спортни успехи на представителните отбори на държавно и международно ниво ще са ограничени и незадоволителни. Успоредно с това сме убедени, че най-силно влияние върху развитието на децата оказват хората, с които те влизат във всекидневни отношения – родители, учители, тренъори, братя и сестри, приятели и т.н.

Без да смятаме, че в рамките на този труд изследваните въпроси са напълно решени, ние предполагаме, че настоящото проучване ще допълни и обогати системата за спортна подготовка по хокей при най-малките деца, практикуващи играта в България и Гърция.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Цв. Желязков и Д. Дашева (2011) определят **спортната подготовка** като „многофакторен процес и система от специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на потенциалните възможности на спортиста”.

Кр. Рачев (1999) отбелязва, че спортната подготовка е единен дългогодишен педагогически, оздравителен и възпитателен процес, строго съобразен с индивидуалните възрастово-полови характеристики на подрастващия организъм.

Ефективното управление на спортната подготовка е тясно свързано с моделирането на тренировъчния процес. В. Коренберг (2004) разкрива седем определения на термина „модел“.

Под **модел** В. Платонов (2004) разбира образец – стандарт или еталон на обект, процес или явление.

Моделирането на спортната подготовка се реализира чрез разработване на базови модели, които отразяват най-специфичните качествени и количествени характеристики и тяхната значимост за ефективността на учебно-тренировъчната и състезателната дейност.

В педагогическата практика въз основа на анатомични, физиологични, психични особености и интелектуални възможности детската и юношеската възраст условно се подразделят на следните **възрастови периоди**, съобразени с приетата у нас нормативна база и образователната система (И. Стойков, 1995):

1. Кърмаческа възраст (от раждането до 1 година).
2. Ранно детство (1–3 години).
3. Предучилищна възраст (3–6 години).
4. Начална училищна възраст (7–10 години).
5. Средна училищна възраст (11–15 години).
6. Горна училищна възраст (15–18 години).

На базата на посочената периодизация и проучвайки биологичното развитие във възрастта 8–10 г., ще се извърши обзор на анатомичните, физиологичните и психологичните фактори и интелектуални възможности, характеризиращи динамиката в развитието през началната училищна възраст.

Организмът на децата се отличава от този на възрастните, но най-големите различия се наблюдават в структурните и функционалните параметри. Това се дължи на особеностите в строежа и функциите на отделните органи и физиологични системи. Подрастващите се намират в състояние на непрекъснат растеж и развитие.

Растежът се изразява в количествените изменения на органите и тъканите, а също и на организма като цяло, а развитието – в качествените промени, свързани с формирането на мисловната дейност (интелекта), стабилизирането на психиката, функционирането и усъвършенстване на органите, тъканите и моториката на подрастващите

Подборът всъщност е „встъпителният“ етап, при който на базата на биологичното развитие, развитието на двигателните, интелектуалните, психичните качества и техническите умения се прогнозира бъдещото развитие на спортната подготовка на подрастващите.

Биологичното развитие на подрастващите неминуемо е свързано с развитието на двигателните качества и усъвършенстването на техническите им умения – процеси, които изпълват с форма и съдържание спортния подбор дори и при най-малките състезатели.

Понятието „**биологична възраст**” означава постигнато ниво на морфологично и функционално развитие на организма в определен момент от онтогенезиса (Л. Димитров, 2003; А. Антонов, 2006).

Според М. Тотева (1992) данните от възрастовата морфология и физиология показват по-интензивен процес на **растеж и развитие** през детската възраст. Колкото по-млад е детският организъм, толкова по-интензивно в него протичат процесите на растежа и развитието.

Растежът и развитието на организма, като цяло, и на неговите органи и системи се характеризира като променлив и неравномерен. Този общобиологичен закон за постепенното и неравномерно развитие е резултат, от една страна, от генетичните дадености, а от друга – от влиянието на околната среда (Д. Матеев, 1967).

Според А. Антонов (2006) в понятието „околна среда” трябва да се подразбира и социалната такава. Според същия автор социалният фактор оказва по-голямо въздействие върху психическото и интелектуалното развитие на индивида, а като безспорен факт той посочва, че подобреният социален статус и условия на живот на човечеството водят до редица промени в предпубертетното (7–10 г.) и пубертетното (10–16 г.) развитие на подрастващите.

Една от основните роли на спортния подбор е да установи съществуващо съответствие между морфологичните, двигателните и психологичните особености на детето и специфичните изисквания на конкретния вид спорт. Тази роля определя и социалната функция на подбора, като дава възможност на децата и родителите да се ориентират към спорт с двигателни характеристики, който да отговаря най-много на интересите и способностите на младите спортисти (Н. Попов, 1976).

Фундаментална роля и значение за **началния подбор** за спортната подготовка по хоккей има прогнозирането на спортните способности. Те се реализират през етапите на предварителната подготовка (8–10 г.) и ранното обучение (10–12 г.). Резултатите от тестовете за физическо развитие и дееспособност през тези етапи не

трябва да се абсолютизират. Основна задача е да се обхванат повече деца (Н. Попов, 1976; К. Рачев, 1999; А. Антонов, 2011).

Прогнозирането като елемент на научното предвиждане намира голямо приложение при спортния подбор. Според Н. Хаджиев (1971) научният подбор предполага чрез обективни тестове да се прогнозира бъдещото развитие на детето и въз основа на това да се определи доколко то е перспективно и за коя дисциплина или спорт.

Подборът при младите спортисти трябва да се осъществява върху основата на достатъчен брой **информативни тестове** с прогностична сила, които биха гарантирали прогресивна динамика на ювенилните стойности на отделните показатели до тяхната дефинитивна фаза на развитие (К. Рачев 1999).

Прогнозирането на двигателните способности е твърде сложен процес, който се отнася за далечна перспектива – резултатът от прогнозата става известен след 8–10 години. Прогнозирането в спорта се затруднява от редица обективни причини, но на първо място трябва да се посочи индивидуалният темп на биологично развитие на подрастващите.

Според Н. Хаджиев (1971) и К. Рачев (1999) далечното прогнозиране на младите перспективни спортисти е целесъобразно да се осъществява в три етапа: предварителен (начален), основен и заключителен. Всеки етап си има свои основни задачи, но строга граница между тях не съществува.

Каквато и да е крайната цел – спортно майсторство, хармонично развитие или просто удоволствие от практикуването на спорта и пр., познаването на особеностите на подрастващия организъм и най-рационалното подбиране и дозиране на физическите упражнения с цел максимално ефективно и ползотворно въздействие върху организма, е приоритетно по значение изискване в работата на спортния педагог.

Моториката на човешките движения се определя от двигателните качества сила, издръжливост, бързина, ловкост и гъвкавост. Нивото на **физическата подготовка** на спортистите е в различна степен на зависимост от нивото на развитие на отделните двигателните качества според спецификата на съответния спорт или дисциплина.

Въпросът „Коя страна на спортната подготовка е водеща?” е дискуссионен, но при 8–12-годишните една от водещите страни безспорно е техниката. Ето защо контролът и оценката на **техническата подготовка** при начинаещите хокеисти е важна

стъпка към изграждането на правилна, ефективна скоростна техника при напредналите и елитните хокеисти.

Изграждането на **двигателните навици** при подрастващите, които са основата на техническата подготовка, трябва да се извършва в условия, близки до игровите.

Новите **методически подходи** в обучението при подрастващите – позитивното обучение, обучението в движение, вариативния и игровия методи, както и смесеното обучение, са частично разработени и научно обосновани в областта на хокея.

Основата на **позитивното обучение** се гради върху мотивацията децата да участват в тренировъчните занимания заради радостта и удоволствието от играта. Методическият подход **обучение в движение** като проблем, е добре разработен в областта на футбола. Неговата същност се изразява в постановката, че обучението от самото начало се извършва в движение, като се формира не просто стереотипен навик, а автоматизирано вариативно действие, обуславящо скоростната техника и като следствие на правилен съвременен стил на игра. Същността на този методически подход е **вариативният метод**. Според нас обучението в движение не само формира автоматизирано вариативно действие, но при взаимовръзка с позитивния подход на обучение допринася за по-голяма активност в процеса на обучението и тренировката.

Промените в игровата обстановка изискват голяма вариативност в продължителността, честотата, ритъма и скоростта на движенията, които определят техните времеви и скоростни характеристики и дават представа за характера на движенията. При движението на състезателите и топката в хокея постоянни скорости почти няма – съществува или положително, или отрицателно ускорение (и по величина, и по траектория). Едно от главните условия за успешно решаване на игровите задачи е **бързата и точна ориентация** в игровата обстановка чрез формиране на възприятия за време, пространство, движение на топката, противника и т.н. Хокеят се характеризира с високо равнище на **зрителни възприятия за разстояние и обем**. Понякога резките промени в игровата ситуация водят до временно доминиране на някой от тях. Например при изпълнение на наказателен удар най-важно е умението на изпълняващия да се **концентрира** и напълно да се абстрахира от околната среда. При бързите и сложни тактически комбинации решаващи са гъвкавостта (мобилността) и **разпределението на вниманието**. Важна психологична особеност при хокея на трева е **бързото протичане на мисловния процес**,

при което решаващо значение има **бързината на двигателната реакция**. Хокейната игра протича върху определен емоционален фон, зависещ от важността на срещата, противника, публиката, тренираността и т.н. Високите изисквания към психическите, интелектуалните и морално-волевите качества на състезателите са наложени от решаването на сложни игрови ситуации, творческата инициативност, решителността, чувството за отговорност, приятелство, взаимопомощ, феърплей и т.н. Всичко казано показва, че хокеят е спортна игра, създаваща условия за всестранна изява както на двигателните, така и на психическите, морално-волевите, интелектуалните, нравствените и емоционалните качества на състезателите. Затова всестранното физическо, умствено, психическо и духовно развитие още от най-ранна възраст е от особено значение за подрастващите спортисти.

РАБОТНА ХИПОТЕЗА

Предполагаме, че разработването на методика за подбор и начално обучение по хокей на 8–10-годишни деца ще допринесе за съществено развитие на основните показатели на водещите в тази възраст страни на спортната подготовка.

Експериментираната от нас методика ще подобри ефективността на тренировъчния процес и ще даде възможност за разработване на нормативи за подбор и оценка на началното обучение през етапа на предварителната спортната подготовка на 8-10 годишни деца.

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на настоящото изследване е чрез разработване на методика за подбор и начално обучение по хокей за 8–10-годишни деца да се установи ефективността и въздействието на тренировъчните средства върху развитието на физическите качества и техническите умения през първата година от етапа на предварителната спортна подготовка.

ЗАДАЧИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта предполага решаването на следните по-важни задачи:

1. Чрез проучване на литературни, нормативни и електронни източници да се изследва и анализира състоянието на спортната подготовка по хоккей в глобален аспект.

2. Чрез анкетно проучване да установим ресурсите, състоянието и проблемите на подбора и началното обучение по хоккей в България и Гърция.

3. Създаване и апробиране на методика за подбор и начално обучение.

4. Изследване на динамиката в развитието на показателите на спортната подготовка.

5. Разработване на нормативна система за подбор и оценка на спортната подготовка на подрастващите – 8–10 годишни.

ОБЕКТ И КОНТИНГЕНТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Контингент на експерименталната работа бяха 48 деца – 24 от СОУ „Христо Ботев” – Баните (12 деца, родени през 2002 г., и 12, родени през 2003 г.) и 24 деца от СОУ „Зиридис” – Атина (12 деца, родени през 2002 г., и 12, родени през 2003 г.).

Обект на изследване бе спортната подготовка по хоккей – началното обучение и подборът на 8–10-годишни деца.

Включените в експерименталните групи гръцки деца задължително преминаха едногодишно обучение по експериментална методика, разделени в две тренировъчни групи.

Включените в контролните групи български деца се подготвяха по установената в България методика за начално обучение, разделени в две тренировъчни групи. В изследователската работа през различните етапи взеха участие над 25 български съдии, но в ЕГ бяха включени само 15 – тези, които участваха в анкетното допитване, психологическите изследвания, функционалните тестирания и теренните наблюдения.

В таблица 1 е отразен броят на децата от контролната и експерименталната група, участвали в едногодишните изследвания.

Таблица 1

**Контингент на изследването – състезателите, разпределени в
експериментална и контролна група**

Група	Родени Възраст	2002 г. 9–10 г.	2003 г. 8–9 г.	Всичко
	Период на изследване	април 2011 април 2012	април 2011 април 2012	Н 2011 К 2012
Контролна – българи		12	12	24
Експериментална – гърци		12	12	24
Всичко		24	24	48

При апробирането на тестовете през 2009–2010 г. взеха участие над 100 деца, включително и част от участващите в изследването. По различни причини по време на експериментална работа при спортнопедагогическите тестираня, проведени през м. април 2011 и м. април 2012 г., отпаднаха 12 деца.

ПРЕДМЕТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Предмет на изследването бе влиянието и ефективността на методиката за начално обучение и подбор върху динамиката (прираста) на наблюдаваните показатели.

ЕТАПИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

В процеса на експерименталните изследвания в периода от 2008 до 2013 г., от гледна точка на реализираната проучвателна, организационна и изследователска работа, могат да се разграничат следните етапи:

I етап – от юни 2008 до края на 2010 г., като бяха извършени следните дейности:

Проучване и анализиране на литературни източници, свързани с общотеоретични и специализирани проблеми на подготовката на подрастващи спортисти.

Експериментиране в учебно-тренировъчния процес на подходящи за възрастта средства (опростени и модифицирани игри) за начално обучение при ефективна взаимовръзка с двигателните, психологичните и интелектуалните възможности и качества, характеризиращи подготовката на хокеистите в етапа на предварителната подготовка.

Формулиране на целта и работната хипотеза на изследването.

Създаване и апробиране на система от тестове за контрол и

оценка на спортната подготовка на подрастващите (8–10-годишни). Системата бе апробирана в периода от м. септември 2008 до края на 2010 г. с участието на над 100 деца от Атина, София, Баните и др. За модел при разработването на тестовата батерия използвахме системата от тестове на ЕФХ – „Skill Drills“.

Разработване на „Методика за подбор и начално обучение по хокей на 8–10-годишни деца“.

Участие в научна конференция с публикация по темата на дисертационния труд.

II етап – от началото на 2011 до м. юни 2012 г., като бяха извършени следните дейности:

Провеждане на анкетно проучване и беседи с треньори и специалисти, работещи в областта на хокея в България и Гърция.

Организация и провеждане на заключителния експеримент – определяне на контролните и експерименталните групи, провеждане на методически съвещания, семинари и курсове с треньорите за предоставяне и разясняване на „методиката“, актуализиране на тестовата програма и пряко участие при провеждане на тренировъчните занимания в експерименталните групи.

Провеждане на началното и крайното (април 2011 и април 2012 г.) спортнопедагогическо тестиране.

Участие в научна конференция и публикуване на резултати от изследвания по темата на дисертационния труд.

Окончателно оформяне на глави първа и втора от дисертационния труд.

III етап – от юни 2012 до края на 2013 г., като бяха извършени следните дейности:

Математико-статистическа обработка, анализ и обобщение на данните от изследванията.

Участие в научна конференция и публикуване на резултати от изследвания по темата на дисертационния труд.

Окончателно оформяне на глави трета и четвърта от дисертационния труд.

Представяне на дисертационния труд за вътрешна защита пред научния колегиум на катедра „Футбол и тенис“.

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За решаване на задачите бяха използвани следните научни методи:

1. Теоретичен анализ и обобщение по литературни, нормативни и електронни източници.

Бяха проучени, анализирани и обобщени общо 190 източника, от които 178 научни труда и нормативни документи – 101 на кирилица, 69 на латиница, 8 на гръцки, и 12 електронни страници.

2. Анкетно проучване и беседи със специалисти, работещи в областта на хокея.

Бяха анкетирани 40 специалисти, от които 20 българи и 20 гърци. Анкетните карти съдържат 20 въпроса, които засягат основните проблеми, свързани с ефективността на началното обучение и подбор през етапа на предварителната спортна подготовка – целесъобразността, рационалното прилагане на игровите форми, методи и средства, водещите принципи и цели на обучението при 8–10-годишните.

3. Педагогически експеримент.

Основният педагогически експеримент бе проведен в рамките на една спортносъстезателна година в периода от септември 2011 до май 2012 г.

В експерименталната група участваха общо 24 състезатели от СОУ „Зиридис” – Атина, 12 – родени през 2002 г. и 12 – родени през 2003 г. При започване на педагогическия експеримент участващите 24 деца тренираха съвместно, разпределени по възраст в две тренировъчни групи – 8 и 9-годишни. До започването на експеримента децата имаха десет тренировъчни занимания през м. април 2011 г. – непосредствено преди провеждането на началното спортнопедагогическо тестиране. Началото на експеримента стартира с началото на учебната година в Гърция.

Експерименталната методика, по която се подготвяха гръцките деца, представлява система от 100 занимания, всяко с времетраене 60 мин. Общата годишна заетост в УТП е 100 астрономически часа (табл. 2).

Таблица 2

Структура и количествени показатели на годишния план на децата от експерименталната група (8–10-годишни)

Структура – макро, мезо, микро		Сезони			Бр. / час.	Всичко
		есен	зима	п/л		
1. Периоди	Подготвителен	1	1	1	3	9
	Състезателен	1	1	1	3	
	Преходен	1	1	1	3	
2. Мезо-цикли	Тренировъчни	2	2	2	6	18
	Състезателни	2	2	2	6	
	Почивни	1	1	2	4	
3. Микро-цикли	Тренировъчни	6	6	7	19	52
	Състезателни	6	6	6	18	
	Лагерни	1	1	1	3	
	Почивни	1	2	9	12	
4. Дни	Тренировъчни (вкл. тр. дни в лагерите)	34	40	36	100	365
	Състезателни (вкл. КС в лагерите)	13	13	14	40	
	Почивни	49	57	119	225	
5. Брой	Тренировки	34	40	36	100	200
	Срещи	30x30м	40x20м	30x30м	100	
6. Часове	Тренировъчни	34	40	36	100	144
	Състезателни	15	14	15	44	

Задължително условие към тренировъчния процес на децата от ЕГ е провеждането на всички занятия от 1 до 100, като реализацията им протича в рамките на **12** работни мезоцикъла (6 тренировъчни, 6 състезателни), **40** работни седмици (19 тренировъчни, 18 състезателни и 3 лагерни), **100** тренировъчни дни, включително и лагерните, с проведени **100** занимания, реализирани за **100** тренировъчни часа.

Същото изискване е в сила и към спортносъстезателната дейност, която обхваща **18** състезателни и 3 лагерни седмици. Параметрите на състезателната дейност, отразени в годишния план (табл. 2), обхващат **40** състезателни дни, в които е планирано провеждането на 100 срещи с общо състезателно натоварване – 44

часа. Общата годишната реализация е **144** часа за **40** работни седмични микроцикла. Съотношението между тренировъчното и състезателното натоварване е 70 към 30 % .

4. Спортно-педагогическо тестиране.

По установен график на терените с изкуствена трева и физкултурните салони в СОУ „Варидис” – Атина, и СОУ „Христо Ботев“ – Баните, се проведеха началното (април 2011) и крайното изследване (април 2012) по тестова **батерия № 1** с включени в нея **6** контролни норматива за оценка на физическата подготовка и по тестова **батерия № 2** с включени в нея **6** контролни норматива за контрол и оценка на техническата подготовка. При първите изследвания (април 2011) бяха тествани 76 деца – момчета и момичета, при второто изследване (април 2012) тествахме само 48 момчета – 24 от ЕГ и 24 от КГ. От започналите 76 деца, практикуващи хокей в експерименталните и контролните групи, при второто изследването отпаднаха 28 деца – 22 момичета (8 от ЕГ и 14 от КГ) и 6 от момчетата с най-ниски резултати (2 от ЕГ и 4 от КГ).

В периода от 2008 до 2011 г. разработените тестове от батерия 2 бяха апробирани с над 100 подрастващи хокеисти и хокеистки на възраст от 8 до 16 години, като тяхната надеждност бе установена по метода на повторното тестване.

В табл. 3 и 4 са представени тестови батерии 1 и 2.

Таблица 3

Тестова батерия № 1 от спортнопедагогическите тестове за контрол на физическата подготовка

№	Наименование на теста	МЕ	Точност	Посока	R
1	Спринтово бягане – 15 м – СБ15	сек	0,01	-	,987
2	Спринтово бягане – 30 м – СБ30	сек	0,01	-	,989
3	Скок на височина от място – СВМ	см	1	+	,994
4	Динамометрия на дясна ръка ДДР	кг	1	+	,991
5	Динамометрия на лява ръка ДЛР	кг	1	+	,988
6	Совалка с пренасяне на топки – 90 м	сек	0,01	-	,985

Таблица 4

Тестова батерия № 2 от спортнопедагогическите тестове за контрол на техническата подготовка

№	Наименование на теста	МЕ	Точност	По-	R
----------	------------------------------	-----------	----------------	------------	----------

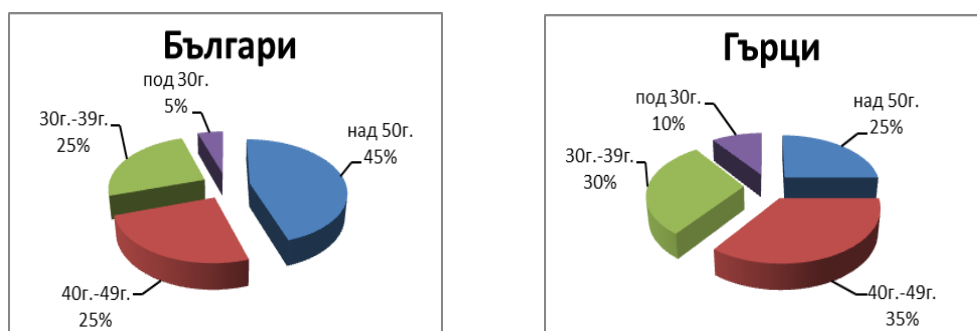
			т	сока	
1	ЕФХ – Лабиринтът на Санти Кортес	точка	1	+	,993
2	ЕФХ – Зигзагът на Норман Хюз	точка	1	+	,849
3	ЕФХ – Авенюто на А. Антонов	точка	1	+	,994
4	ЕФХ – Двойното подаване на N&A	точка	1	+	,884
5	ЕФХ – Стрелбището на Хорст Вейн	точка	1	+	,994
6	ЕФХ – Мерникът на Роланд Олтмас	точка	1	+	,854

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

ОБОБЩЕНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ

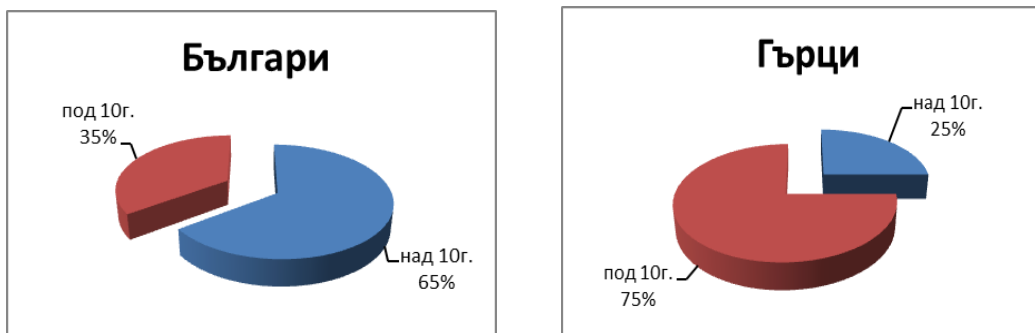
От проведеното анкетно проучване може да направим следните обобщения:

От анкетираните 40 специалисти – 20 българи и 20 гърци, 14 са на възраст над 50 г. – 9 българи и 5 гърци, 12 са на възраст от 40 до 49 години – 5 българи и 7 гърци, 11 са на възраст от 30 до 39 години – 5 българи и 6 гърци, и 3 са на възраст под 30 години – 1 българин и 2 гърци (фиг. 1 и 2).



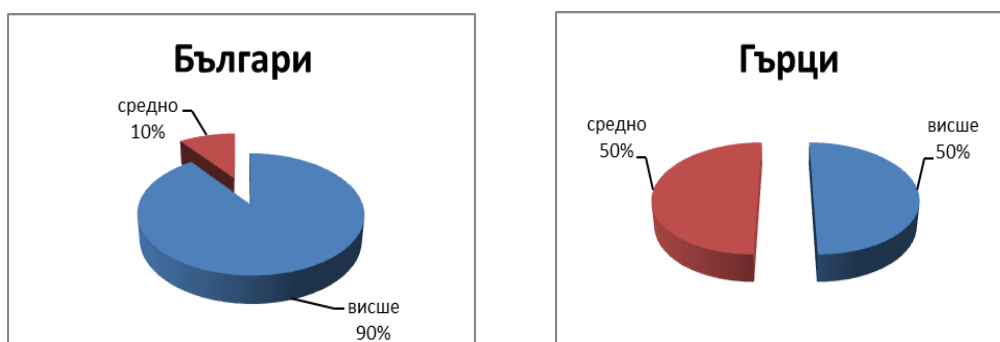
Фиг. 1 и 2. Навършени години

Средната възраст на българските специалисти е 49 г., а на гръцките – 45 г. Българските специалисти с тренировъски стаж над 10 години в областта на хокея са 13 (65 %), а 7 (35 %) са със стаж под 10 г. (фиг. 3). Гръцките специалисти с тренировъски стаж в областта на хокея над 10 години са 5 (25 %), а 15 (75 %) са със стаж под 10 г. (фиг. 4).



Фиг. 3 и 4. Треньорски стаж

Образователният ценз на анкетираните специалисти е, както следва: българи – 18 (90 %) са с висше, а 2 (10 %) са със средно образование (фиг. 5), гърци – 10 (50 %) са с висше и 10 (50 %) са със средно образование (фиг. 6).



Фиг. 5 и 6. Образование на треньорите

Анкетно проучване даде възможност да проучим състоянието и нивото на педагозите, работещи с подрастващите 8–10-годишни хокеисти, и чрез систематизиране и анализ на получената информация да направим следните обобщения по проблемите, свързани с началното обучение и подбор в хокея:

- Спортните педагози и треньори в България, работещи с подрастващи в областта на хокея, притежават необходимия образователен ценз и професионални компетенции, ако се изхожда от факта, че всички анкетирани треньори са лицензирани от БФХТ, а 95 % от тях са висшисти. Гръцките специалисти са с по-нисък образователен ценз и без лицензи поради факта, че ГФХ няма лицензионни нормативи.
- За разлика от Гърция, в България има нормативно разработен модел на спортна подготовка по хокей, но и в двете държави клубовете по хокей не спазват установена системата или методика –

кога и от каква възраст трябва да започне подбора и началното обучение на подрастващите хокеисти. С абсолютна сила този казус важи за Гърция.

- Българските и гръцките специалисти са на мнение, че тренировъчните занимания по хокей при 8–10-годишните трябва да се провеждат 2–3 пъти седмично със средна продължителност от 60 мин., а най-подходящите състезателни форми на игра са хокей 5 и хокей 6 при състезателно натоварване от 2 x 10 мин. до 2 x 20 мин.
- Анкетиранията са на мнение, че трябва да се избягва участието на 8–10-годишните хокеисти в системни тренировки и състезания при по-големите деца.
- Техниката е водеща страна на спортната подготовка при 8–10 годишните, но тя трябва да се развива в оптимална взаимовръзка с физическата подготовка.
- Изпълнението на НК трябва да започне във възрастовия период 10–12 г., като същевременно в този етап трябва да започне и обучението на вратарите.
- Разучаването на ударите трябва да започне след едногодишно обучение със следната последователност: удар с разтеглен хват – метла – удар със събран хват.
- Водещи критерии при реализирането на началния подбор в хокея са моториката на децата – нивото на физическите качества, родителската подкрепа и антропометрията.
- Процесът на началното обучение при 8–10-годишните трябва да доставя радост, удоволствие и положителните емоции, поради което забавните игри са приоритетно средство през етапа.
- Децата обичат хокейните занимания поради забавлението, участието в състезания, пътуванията и новите приятели.
- Като проблемни въпроси, свързани с обучението при подрастващите, се очертаха: (при българите) – заплащането, родителите, липсата на база, качествата на децата; (при гръците) – липсата на състезания, травмите, нивото на треньорите.
- Водещата роля на треньора при подрастващите е да възпитава, учи и мотивира своите възпитаници, а на родителите е да възпитават и подкрепят своите деца

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЯ ЕКСПЕРИМЕНТ

Средни стойности и вариативност на показателите

**Таблица 5 Вариационни показатели на физическата подготовка
при 8-годишните**

ГРУПА	Тест	Мерна единица	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	СБ 15	сек	12	0,6	3,3	3,9	3,75	0,15	7,19	0,61	-0,62
	СБ 30	сек	12	0,9	5,8	6,7	6,10	0,20	8,36	0,03	-0,86
	СВМ	см	12	12	19	31	25	2	9,25	0,55	-0,25
	ДДР	кг	12	6	8	14	12	2	7,76	0,12	-0,92
	ДЛР	кг	12	4	8	12	10	2	5,73	0,15	-0,79
	ССТ90	сек	12	12	52,32	41,99	47,52	2	8,75	0,87	1,15
КОНТРОЛНА	СБ 15	сек	12	0,7	3,1	3,8	3,65	0,15	2,75	0,25	-0,11
	СБ 30	сек	12	0,9	5,6	6,5	5,95	0,20	3,50	0,63	0,01
	СВМ	см	12	15	20	35	27	2	9,75	0,97	-0,05
	ДДР	кг	12	7	9	16	13	2	6,68	0,57	-0,02
	ДЛР	кг	12	8	6	14	10	2	7,25	1,17	-1,23
	ССТ90	сек	12	10	50,01	40,22	45,75	2	12,72	-0,99	1,05

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Таблица 6
Вариационни показатели на техническата подготовка
при 8-годишните

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	T1I	T	12	4	1	5	3	1	10	-0,001	-0,953
	T23	T	12	4	1	5	3	1	11	0,214	-0,764
	T3A	T	12	4	2	6	4	1	10	-0,261	0,285
	T4II	T	12	5	1	6	3	1	13	-0,192	0,219
	T5C	T	12	4	2	6	4	1	15	-0,001	-0,953
	T6M	T	12	4	1	5	4	1	12	-0,553	0,227
	Σ	T	72	24	8	32	21	6	17	-0,567	0,225
КОНТРОЛНА	T1I	T	12	5	2	7	4	1	11	-0,698	-0,256
	T23	T	12	5	2	7	5	1	15	0,674	0,839
	T3A	T	12	4	3	7	5	1	10	0,406	-0,106
	T4II	T	12	5	2	7	4	1	17	0,166	-0,466
	T5C	T	12	5	3	8	5	1	16	-0,996	0,001
	T6M	T	12	5	2	7	4	1	10	-1,024	0,001
	Σ	T	72	29	14	43	27	6	17	-0,975	0,444

Забележка:

	– първи средни стойности на показателя
	– втори средни стойности на показателя
	– равни средни стойности на показателя

T-точки

Таблица 7

**Вариационни показатели на физическата подготовка
при 9-годишните (родени през 2002 г.) преди началото на
едногодишния експеримент**

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	СБ 15	сек	12	0,6	3,3	3,9	3,68	0,15	8,91	-0,61	-0,62
	СБ 30	сек	12	0,7	5,7	6,4	6,01	0,20	9,12	0,03	-0,86
	СВМ	см	12	15	19	34	26	2	10,75	0,99	-0,75
	ДДР	кг	12	5	10	15	13	2	9,12	0,12	-0,92
	ДЛР	кг	12	5	9	14	10	2	10,23	0,15	-0,79
	ССТ90	сек	12	10	51,42	42,15	46,66	2	9,75	0,87	1,15
КОНТРОЛНА	СБ 15	сек	12	0,6	3,3	3,9	3,60	0,15	7,75	0,25	-0,11
	СБ 30	сек	12	0,8	5,6	6,4	5,90	0,20	8,50	0,63	0,01
	СВМ	см	12	15	20	35	29	2	10,05	1,07	-0,62
	ДДР	кг	12	8	10	18	13	2	11,68	0,57	-0,02
	ДЛР	кг	12	7	9	16	11	2	10,35	2,17	-1,83
	ССТ90	сек	12	10	51,31	41,22	45,50	2	10,50	1,07	-0,61

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Таблица 8
Вариационни показатели на физическата подготовка
при 9-годишните (родени през 2003 г.) в края на едногодишния
експеримент

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	СБ 15	сек	12	0,6	3,2	3,8	3,50	0,15	8,91	0,44	-0,47
	СБ 30	сек	12	0,8	5,6	6,4	5,89	0,20	9,12	0,51	0,55
	СВМ	см	12	13	24	37	29	2	9,75	0,79	0,55
	ДДР	кг	12	8	10	17	14	2	10,12	0,62	-0,77
	ДЛР	кг	12	7	9	17	13	2	9,53	0,37	-0,99
	ССТ90	сек	12	10	49,02	39,55	44,05	2	9,75	1,21	1,05
КОНТРОЛНА	СБ 15	сек	12	0,7	3,1	3,8	3,52	0,15	7,75	0,77	-0,33
	СБ 30	сек	12	0,8	5,6	6,4	5,90	0,20	8,50	0,54	0,15
	СВМ	см	12	14	22	36	29	2	10,05	-1,01	-0,87
	ДДР	кг	12	8	10	18	15	2	11,68	-1,15	0,15
	ДЛР	кг	12	7	9	16	13	2	7,25	0,97	-1,11
	ССТ90	сек	12	10	50,01	40,22	44,35	2	9,50	0,95	-1,02

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Таблица 9
Вариационни показатели на техническата подготовка при
9-годишните (родени през 2002 г.) – преди началото на едногодишния
експеримент

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	T1J	T	12	4	1	5	3	1	11	-0,321	-0,546
	T23	T	12	5	2	7	4	1	17	0,414	-0,762
	T3A	T	12	6	2	8	4	1	21	-0,789	0,951
	T4П	T	12	5	2	7	4	1	14	-0,333	0,515
	T5C	T	12	5	3	8	5	1	15	-0,601	-0,790
	T6M	T	12	4	2	6	4	1	12	-0,444	0,222
	Σ	T	72	29	12	41	24	6	17	-1,017	0,355
КОНТРОЛНА ГРУПА	T1J	T	12	6	1	7	4	1	15	-0,358	-0,416
	T23	T	12	6	2	8	5	1	22	0,974	0,751
	T3A	T	12	6	2	8	5	1	21	0,717	-0,525
	T4П	T	12	5	3	8	5	1	14	-0,222	-0,099
	T5C	T	12	4	4	8	6	1	11	-0,101	0,233
	T6M	T	12	4	3	7	5	1	12	-0,976	0,444
	Σ	T	72	31	15	46	30	6	17	-0,897	1,432

Забележка:

<div></div>	– първи средни стойности на показателя
<div></div>	– втори средни стойности на показателя
<div></div>	– равни средни стойности на показателя

Таблица 10

**Вариационни показатели на техническата подготовка при
9-годишните (родени през 2003 г.) – в края на едногодишния
експеримент**

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	T1Л	T	12	5	4	9	6	1	11	-0,111	-0,413
	T2З	T	12	7	4	11	7	1	19	0,664	-0,851
	T3А	T	12	7	5	12	7	1	23	-0,777	0,489
	T4П	T	12	6	5	11	8	1	21	-0,542	0,199
	T5С	T	12	7	5	12	9	1	25	-0,999	-0,378
	T6М	T	12	5	5	9	7	1	17	-0,256	0,098
	Σ	T	72	37	27	64	43	6	19	-0,951	0,555
КОНТРОЛНА	T1Л	T	12	7	3	10	7	1	20	-0,851	-0,077
	T2З	T	12	6	3	9	6	1	18	0,531	0,437
	T3А	T	12	5	5	10	8	1	19	0,356	-0,321
	T4П	T	12	6	3	9	8	1	17	-0,390	-0,699
	T5С	T	12	5	4	10	8	1	16	-0,081	0,563
	T6М	T	12	6	5	9	7	1	17	-0,333	0,252
	Σ	T	72	34	23	57	40	6	17	-0,780	0,433

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Таблица 11
Вариационни показатели на физическата подготовка
при 10-годишните

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	СБ 15	сек	12	0,6	3,1	3,5	3,30	0,15	4,94	0,49	-0,44
	СБ 30	сек	12	0,7	5,2	5,9	5,61	0,25	7,07	0,07	0,27
	СВМ	см	12	12	27	39	32	2	9,75	0,55	-0,05
	ДДР	кг	12	6	14	20	17	2	6,49	0,55	-0,12
	ДЛР	кг	12	7	13	20	16	2	8,77	0,31	-0,29
	ССТ90	сек	12	9	47,15	38,73	42,89	2	7,23	0,56	0,23
КОНТРОЛНА	СБ 15	сек	12	0,7	3,1	3,8	3,33	0,15	4,15	0,34	-0,11
	СБ 30	сек	12	0,8	5,3	6,1	5,70	0,25	5,24	0,45	0,01
	СВМ	см	12	10	27	37	32	2	8,19	1,07	-0,55
	ДДР	кг	12	8	13	20	17	2	8,25	0,77	-1,02
	ДЛР	кг	12	7	12	18	15	2	7,05	0,66	-0,91
	ССТ90	сек	12	10	48,53	38,45	42,95	2	9,50	-1,27	0,97

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Таблица 12

**Вариационни показатели на техническата подготовка
при 10-годишните**

ГРУПА	Тест	Мерни единици	ВАРИАЦИОННИ ПОКАЗАТЕЛИ								
			N	R	Min	Max	X	S	V%	Ex	As
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА	T1Л	T	12	6	5	11	7	1	19	-0,121	-0,790
	T23	T	12	6	6	12	8	1	18	0,305	-0,777
	T3A	T	12	7	6	13	8	1	22	-0,326	0,474
	T4П	T	12	7	5	12	8	1	22	-0,767	0,519
	T5C	T	12	6	6	12	9	1	18	-0,499	-0,832
	T6M	T	12	7	5	12	8	1	21	-0,717	0,333
	Σ	T	72	39	33	72	48	6	20	-0,534	0,494
КОНТРОЛНА	T1Л	T	12	5	5	10	6	1	17	-0,757	-0,450
	T23	T	12	7	6	13	8	1	22	0,074	0,871
	T3A	T	12	6	6	12	8	1	20	0,107	-0,334
	T4П	T	12	6	5	11	7	1	19	-0,266	-0,640
	T5C	T	12	7	6	13	9	1	21	-0,877	0,111
	T6M	T	12	6	5	11	7	1	18	-0,444	0,099
	Σ	T	72	37	33	70	45	6	19	-0,467	0,395

Забележка:

- първи средни стойности на показателя
- втори средни стойности на показателя
- равни средни стойности на показателя

Изхождайки от прегледа на средните стойности и вариативността на изследваните показатели на ФП и ТП при 8–10-годишните хокеисти през едногодишния експериментален период, може да се направят следните обобщения:

1. Анализът на средното равнище на изследваните физически и технически показатели сочи, че в началото на експеримента доминираща роля по отношение на средните стойности са имали контролните групи. Тази констатация е логична, имайки предвид факта, че включените в контролните групи деца са подбрани от водещ в България хокееен център и преди експеримента са имали възможност да наблюдават, а някои и да участват, макар и несистемно, в тренировъчните занимания на по-големите деца. В края на изследването експерименталните групи регистрират по-високи средни стойности на показателите, което доказва положителното въздействие на експерименталната методика.

2. Установеното при второто изследване по-високо средно равнище на показателите при децата от ЕГ е изразено както при физическата подготовка, така и при техниката. Това означава, че експерименталната методика, имайки предвид и биологичното развитие, оказва по-голямо влияние върху развитието на физическите качества и техническите похвати на 8–10-годишните хокеисти.

3. Анализът на коефициента на вариация показва, че през експерименталния период при децата и от двете групи се наблюдава лека тенденция на „хомогенизиране” на показателите на ФП. При показателите на техническа подготовка такава тенденция не се проявява и стойностите на вариацията и при двете изследвания при двете групи се намират в границите на средната еднородност и хомогенност на групите (V от 10 до 30 %).

АНАЛИЗ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ И ФАКТОРНАТА СТРУКТУРА

Установяването на връзките и разкриването на факторите ще се направят в следните направления:

1. Анализ на корелационните зависимости на показателите на физическата и техническата подготовка общо за експерименталните и контролните групи при началното (8- и 9-годишни) и крайното (9- и 10-годишни) изследване. Обобщаване и доказване рационалността на съвместното обучение на 8–9-годишни деца, базирайки се на сходните връзки и зависимости между основните критерии на спортната подготовката в тази възраст.

2. Изследване на факторите, влияещи върху подготовката на подрастващите през едногодишния експериментален период. Разкриване, анализ и обобщаване на водещите фактори на физическата и техническата подготовка при 8–10-годишни хокеисти.

По първо направление

В таблици 13 - 16 под формата на корелационни матрици са отразени коефициентите на обикновена линейна корелация на Пирсън (r). Показателите, имащи умерена степен на значимост (r от 0,3 до 0,5), са

ФПТ5	-0,23	-0,15	0,06	0,70	1								
ФПТ6	0,45	0,40	-0,51	-0,07	-0,06	1							
ТПТ1	-0,51	-0,42	0,32	0,17	0,31	-0,45	1						
ТПТ2	-0,63	-0,55	0,44	0,16	0,29	-0,52	0,55	1					
ТПТ3	-0,55	-0,61	0,33	0,09	0,35	-0,61	0,39	0,52	1				
ТПТ4	-0,71	-0,50	0,57	0,15	0,42	-0,50	0,31	0,15	0,35	1			
ТПТ5	-0,59	-0,54	0,50	0,27	0,31	-0,70	0,41	0,45	0,50	0,33	1		
ТПТ6	-0,43	-0,39	0,31	0,11	0,35	-0,43	0,30	0,55	0,39	0,13	0,52	1	
ТПОП	-0,55	-0,52	0,42	0,20	0,33	-0,52	0,39	0,43	0,49	0,30	0,42	0,33	1

Таблица 16

Корелационни зависимости преди приключване на експеримента – ЕГ и КГ 10 г. ФП и ТП

	ФПТ1	ФПТ2	ФПТ3	ФПТ4	ФПТ5	ФПТ6	ТПТ1	ТПТ2	ТПТ3	ТПТ4	ТПТ5	ТПТ6	ТПОП
ФПТ1	1												
ФПТ2	0,90	1											
ФПТ3	-0,95	-0,90	1										
ФПТ4	-0,30	-0,22	0,32	1									
ФПТ5	-0,31	-0,37	0,36	0,79	1								
ФПТ6	0,50	0,40	-0,72	-0,17	-0,27	1							
ТПТ1	-0,44	-0,42	0,49	0,22	0,33	-0,50	1						
ТПТ2	-0,55	-0,55	0,59	0,19	0,45	-0,55	0,50	1					
ТПТ3	-0,55	-0,61	0,47	0,11	0,51	-0,51	0,47	0,75	1				
ТПТ4	-0,77	-0,50	0,71	0,25	0,29	-0,72	0,33	0,43	0,55	1			
ТПТ5	-0,62	-0,44	0,50	0,33	0,45	-0,70	0,40	0,62	0,70	0,58	1		
ТПТ6	-0,33	-0,39	0,44	0,19	0,27	-0,50	0,29	0,68	0,59	0,50	0,72	1	
ТПОП	-0,58	-0,55	0,52	0,28	0,39	-0,59	0,40	0,53	0,62	0,54	0,51	0,53	1

 Много голяма зависимост

 Голяма зависимост

 Значителна зависимост

 Умерена зависимост

По второ направление

Резултатите от анализа на обобщените показатели, отразени в табл. 17, сочат, че 86,24 % от общата дисперсия на стойностите може да бъде обяснена с влиянието на три основни фактора. Като първи във факторната матрица, обясняващ 37,22 % от общата дисперсия на стойностите, е факторът техника. Най-високи тегла по първия формулиран фактор имат комбинираните тестове за определяне нивото на ТП:

1. ЕФХ – Лабиринтът на Санти Кортес 0,685
2. ЕФХ – Зигзагът на Норман Хюз 0,747
3. ЕФХ – Авенюто на Антонио Антонов 0,717
4. ЕФХ – Двойното подаване на N&A 0,688
5. ЕФХ – Стрелбището на Хорст Вейн 0,777
6. ЕФХ – Мерникът на Роланд Олтмас 0,703

**Факторен анализ на показателите на физическа и техническа
подготовка на момчета и момичета – 8–10 г.**

№	ПОКАЗАТЕЛ	Първи фактор	Втори фактор	Трети фактор	Extraction
1	Спринтово бягане – 15 м – СБ15	-0,573	-0,655	-0,521	0,915
2	Спринтово бягане – 30 м – СБ30	-0,541	-0,653	-0,444	0,825
3	Скок на височина от място – СВМ	0,610	0,715	0,495	0,929
4	Динамометрия на дясна ръка – ДДР	0,230	0,522	0,219	0,732
5	Динамометрия на лява ръка – ДЛР	0,315	0,547	0,373	0,757
6	Совалка – 90 м – ССП90	-0,505	-0,511	-0,707	0,849
1	ЕФХ – Лабиринтът на Санти Кортес	-0,685	0,398	0,363	0,835
2	ЕФХ – Зигзагът на Норман Хюз	0,747	0,444	0,498	0,815
3	ЕФХ – Авенюто на Антонио Антонов	-0,717	0,474	0,533	0,827
4	ЕФХ – Двойното подаване на N&A	0,688	0,401	0,555	0,883
5	ЕФХ – Стрелбището на Хорст Вейн	-0,777	0,499	0,505	0,878
6	ЕФХ – Мерникът на Роланд Олтмас	0,703	0,362	0,501	0,817
% of Variance		37,221	28,925	20,097	
Cumulative%		37,221	66,146	86,243	



Показатели с първа по значимост тежест за извлечения фактор

Показатели с втора по значимост тежест за извлечения фактор

Вторият извлечен фактор обяснява 29 % от обобщената дисперсия на показателите за техника и физическа подготовка. Най-големи факторни тегла по този фактор се наблюдават при следните тестове:

Спринтово бягане – 15 м (СБ15)-0,655

Спринтово бягане – 30 м (СБ30)-0,603

Скок на височина от място (СВМ) -0,715

Предвид информацията, която носят тези показатели, вторият фактор ще се именува като скоростно-силов.

Третият извлечен фактор обяснява 20 % от обобщената дисперсия на показателите за техника и физическа подготовка. Най-високо факторно тегло има един показател – совалка – 90 м (ССП90): -0,707, а със значима факторна тежест за извеждането на този трети по тежест фактор са четири комплексни технически показателя:

Авенюто на Антонио Антонов 0,533

Двойното подаване на N&A 0,555

Стрелбището на Хорст Вейн 0,505

Мерникът на Роланд Олтмас 0,501

Информацията, която дава показателят с най-висока факторна тежест, е свързана с комплексното проявление на бързината, издръжливостта и двигателната ловкост, т.е. способността да се запази нивото на бързината и двигателната ловкост за период от време, съобразен с възрастта на децата. Имайки предвид времето за изпълнение на комбинираните технически тестове и значението на скоростната издръжливост за добрите резултати, се обяснява високата факторна тежест и връзката между ССП 90 и четирите комплексни технически показателя.

Върху нивото на скоростната техника влияние оказва не само бързината, но и скоростната издръжливост, която допринася състезателите да съхраняват за по-дълъг период от време проявлението на бързината и скоростните способности в условията на игра.

Трите фактора изясняват 88,24 % от общата дисперсия на явлението. Остават неизяснени около 12 % и това е делът на други (неизследвани) фактори, влияещи върху процесите на началното обучение при 8–10-годишните.

На базата на извършения корелационно-факторен анализ на показателите на физическата и техническата подготовка по двете направления, както и на направените обобщения, можем да се направят следните изводи и заключения:

1. Установените връзки и големият брой идентични зависимости между показателите на физическата и техническата подготовка при 8–9-годишните преди започването на експеримента, както и наблюдаваните сходни тенденции в динамиката на корелациите след приключването му, дават основание да смятаме, че началното обучение и подбор в съвместни групи (7–8- или 8–9-годишни) е методически обосновано.

2. Ниската корелация на силата на горните крайници с другите показатели на ФП и ТП ни дава основание да препоръчаме в бъдеще да се акцентира и върху развитието на това качество, тъй като от нивото на силата на ръцете зависи до голяма степен сигурността на техническите похвати – все пак те се изпълняват посредством хоккейния стик, а той от своя страна се държи в ръцете!

3. Установените несъществени различия на зависимостите между някои показатели на подготовката след едногодишен процес на обучение при 8–9- и 9–10-годишните подсказват, че методиката оказва еднакво по сила въздействие върху деца с разлика от 1 година в биологичната им възраст. Методически е допустимо при началното обучение (етапа на предварителната подготовка) 8-годишни деца да тренират в съвместни групи с 9-годишните.

4. Факторният анализ определя първостепенното значение на техническата подготовка при началното обучение на 8–10-годишни деца. Не трябва да се забравя обаче, че развитието на някои от основните за възрастта показатели на физическа подготовка е важен фактор при началното обучение и подбор.

5. Факторният анализ дава основание да смятаме, че определяща роля при изграждането на физическите качества в подготовката на 8–10-годишните деца трябва да е работата за ловкост, бързина и скоростно-силова издръжливост. Тези качества имат висока корелация помежду си и в тази детска възраст не трябва да се развиват диференцирано. При условие, че техническите похвати се разучават и изпълняват в движение,

то развитието на техниката и качествата е напълно възможно да се осъществява в единство.

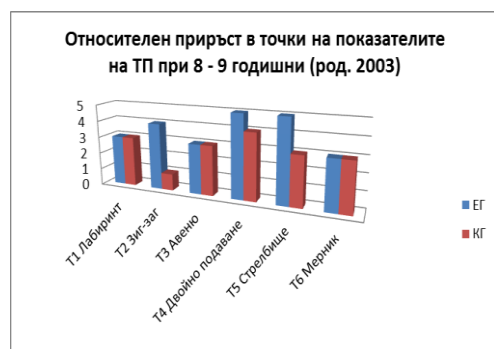
ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЕКСПЕРИМЕНТАЛНАТА МЕТОДИКА

В настоящия раздел ще се спрем на промените в динамиката на средните стойности и разликите в прираста на изследваните показатели, настъпили под въздействието на прилаганите тренировъчни методики. Статистическата достоверност (на разликите и прираста във всяка една от групите) е установена с помощта на t-критерия на Стюдънт за зависими извадки (критичната стойност при $k = n-1 = 11$ и $\alpha = 0,05$ е 2,20).

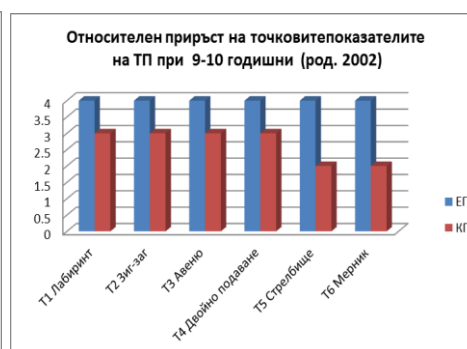
За сравняване на ефективността на двете методики е анализиран прирастът на резултатите по всеки показател между първо и второто изследване. Статистическата достоверност (на разликите в прираста) е проверена с помощта на t-критерия на Стюдънт за независими извадки (критичната стойност при $k = n_1 + n_2 - 2 = 22$ и $\alpha = 0,05$ е 2,09).

От съпоставянето на разликите на средните стойности не е видно дали експерименталната методика оказва по-силно въздействие върху развитието на техниката. Чрез съпоставяне на разликите в прираста между ЕГ и КГ се установява достоверна ли е ефективността и през експерименталния период (фиг. 52 и 53).

От табл. 33–38, приложение 2, табл. 5 и фиг. 52 е видно, че достоверни разлики на прираста в полза на ЕГ (род. 2003 г.) се наблюдават при показатели Т2 – зигзаг, Т4 – двойно подаване и Т5 – стрелбище. Останалите три показателя: Т1, Т3 и Т6, са с изравнени стойности.

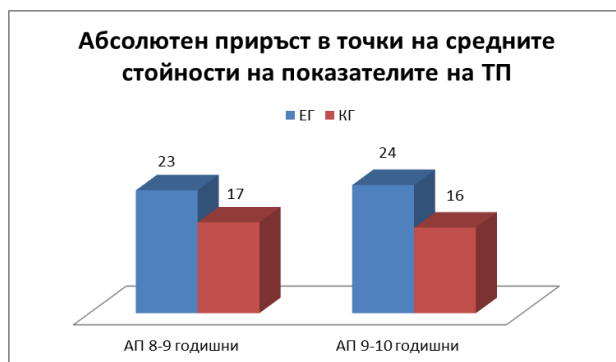


Фиг. 52



Фиг. 53

От табл. 33–38, приложение 2, табл. 6 и фиг. 53 става ясно, че достоверни разлики на прираста в полза на ЕГ (род. 2003 г.) се наблюдават при всичките шест показателя. От фиг. 54 се вижда, че се наблюдава съществена разлика и в стойностите на абсолютния прираст както при родените през 2002 г., така и при родените през 2003 г.



Фиг. 54

Получените резултати и факти категорично доказват по-голямата ефективност върху развитието на хокейната техника на експерименталната методика, приложена в обучението на грѣцките деца, в сравнение с възприетата традиционна методика за начално обучение в България.

Достоверността на разликите и прираста на показателите от проведените изследвания дават основание да се направят следните обобщения:

1. Разликите в установения прираст на показателите (общо 12) на техническата и физическата подготовка са съществени в полза на експерименталните групи по 6 от показателите при 8–9-годишните – родени през 2003 г., и 10 при 9–10-годишните – родени през 2002 г. Този факт сочи, че въздействието на приложената от нас експериментална методика е значително по-ефективно в сравнение с това на традиционната.

2. Съществуващите достоверни разлики показват, че приложената експериментална методика оказва по-силно въздействие върху развитието на техниката, отколкото върху развитието на физическите качества.

3. И двете методики при повечето от наблюдаваните показатели са допринесли за съществено развитие на техниката и физическата подготовка, но експерименталната е имала по-изразено въздействие върху скоростно-силовите качества и прецизността на техниката, особено при 9–10-годишните (родени през 2003 г.).

ИЗВОДИ, ПРЕПОРЪКИ ПРИНОСИ ЗА СПОРТНО ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ПРАКТИКА

ИЗВОДИ

Задълбоченият анализ на литературните източници, на анкетното проучване и на проведения експеримент дава основание да се направят следните изводи за спортнопедагогическата практика:

1. Подборът и началното обучение по хокей като съществена част от модела на спортната подготовка е разработен в глобален аспект. В

България макар и нормативно изграден е частично проучен, а в Гърция проблемът е „бяло поле“ – липсват каквито и да са експериментални и научно-приложни изследвания.

2. Тренировъчните занимания по хокей при 8–10-годишните трябва да се провеждат 2–3 пъти седмично със средна продължителност от 60 мин. Най-подходящите форми на игра са хокей 5 и хокей 6 при състезателно натоварване от 20 (2x10) до 40 (2x20) мин. на среща.

3. Техниката е водеща страна на спортната подготовка при 8–10-годишните, а основните похвати за изучаване са водене и тласкане. Разучаването на ударите трябва да започне след едногодишно обучение със следната последователност: удар с разтеглен хват – метла – удар със събран хват. Обучението на вратарите и изпълнението на НК трябва да започне във възрастовия период 10–12 г

4. Процесът на началното обучение при 8–10-годишните трябва да доставя радост, удоволствие и положителните емоции. Водещи критерии при реализирането на началния подбор в хокея са моториката на децата – нивото на физическите качества и родителската подкрепа. Водещата роля на треньора при подрастващите е да учи и мотивира своите възпитаници, а на родителите е да възпитават и подкрепят своите деца. Като проблемни въпроси, свързани с обучението при подрастващите, се очертаха: заплащането, родителите, липсата на база, качествата на децата и страхът от травми.

5. В началото на експеримента доминираща роля по отношение на средните стойности са имали контролните групи. В края на изследването експерименталните групи регистрират по-високи средни стойности на показателите. Сравнителният анализ категорично доказва положителното влияние върху развитието на показателите и на двете методики, но по-ефективно е въздействието на експерименталната методика, приложена при гръцките деца. По-съществено е въздействието и върху развитието на техниката, в сравнение с развитието на физическите качества (фиг. 52-54).

6. Установените връзки и големият брой идентични зависимости между показателите на физическата и техническата подготовка преди започването на експеримента (табл. 22 и 23) и наблюдаваните сходни тенденции в динамиката на корелациите след приключването му (табл. 24 и 25) ни дават основание да считаме, че методиката оказва почки еднакво въздействие върху развитието на техниката и физическите качества при деца с разлика от 1 година в биологичната им възраст, т.е. началното обучение в съвместни групи на 8–10-годишни деца е методически допустимо.

7. Факторният анализ определя първостепенното значение на техническата подготовка при началното обучение на 8–10-годишни деца. Не трябва да се забравя обаче, че развитието на някои от основните за възрастта показатели на физическата подготовка са важен фактор при

началното обучение и подбор. Развитието на бързината, ловкостта и силата има определяща роля при изграждането на физическите качества в подготовката на 8–10-годишните деца. Тези качества имат висока корелация помежду си и в тази детска възраст не трябва да се развиват диференцирано.

8. Разработената система за подбор, контрол и оценка на техническата и физическата подготовка дава възможност за оперативно определяне на генетичните заложи, както и степента на овладяване на основните технически похвати и развитието на физическите качества.

ПРЕПОРЪКИ

Анкетното проучване, изследването на състезателната дейност, проведенят експеримент и резултатите от реализираните дейности позволяват да се формулират и следните предложения и препоръки към спортните педагози, работещи в областта на детския и ученически хокей:

1. Клубове по хокей, разполагащи с детско-юношески школи, трябва да организират системните си занимания с деца на възраст, не по-големи от 8 години.

2. Да се използва максимално подкрепата на родителите при осъществяване на началното обучение.

3. При работа с 8–10-годишни деца да се подхожда балансирано между забавата и радостта, от една страна, и изграждането на техниката и развитието на двигателните качества, от друга.

4. Прилагането на състезателните форми и правила на игра да е съобразено със способностите на 8–10-годишните. Ние препоръчваме в състезателната дейност при тази възраст да се използват игрите хокей 5 и хокей 6.

5. Още от началното обучение да се акцентира и върху развитието на силата на ръцете, тъй като от нивото на това качество до голяма степен зависи сигурността при прилагането на различни техническите похвати – всички те се изпълняват посредством хокейния стик, а той от своя страна се държи в ръцете.

6. Да се избягва участието на 8–10-годишните хокеисти в системни тренировки и състезания при по-големите деца.

ПРИНОСИ ЗА ПРАКТИКАТА

1. Разработване и успешно внедряване в практиката на методика за начално обучение по хоккей на 8–10-годишни деца.

2. Разработване и успешно внедряване в практиката на нормативна система за подбор, контрол и оценка на спортната подготовка на 8–10-годишни деца.

3. Разкриване на основни проблеми и ключови фактори, отнасящи се до началния подбор и обучението по хоккей на подрастващите хоккеисти в България и Гърция.

4. Проучване, анализиране и описание на моделите на спортната подготовка на водещи хоккейни нации, квалифициране на различните стилове на игра – европейски, британски, азиатски, австралийски и т.н.

СПИСЪК НА ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Царуха, В., Антонов, А. Нормативи за контрол и оценка на техническата подготовка на 8–9-годишни хокеисти. Седма международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“, с. 7–16, Авангард Прима, С., 2010.

2. Царуха, В., Антонов, А. Развитие на физическите качества при работа с 8–9 годишни хокеисти. Осма международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“, Авангард Прима, С., 2011.

3. Царуха, В., Антонов, А. Проучване и анализ на структурата и планирането на спортната подготовка по хокей при 8–10- годишните. Сп. Спорт и Наука, извънреден брой 5, с. 224–233, С., 2012.