

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ  
НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 413 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

студента 3 курса Института физической культуры и спорта

Института физической культуры и спорта

Саакяна Нарэка Спартаковича

Научный руководитель

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с новым Государственным Образовательным Стандартом: «Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.» [ФГОС от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"]

Реализация этой программы осуществляется через все виды спорта, от лёгкой атлетики и спортивной ходьбы, до спортивных игр – футбол, гандбол и, конечно же хоккей с шайбой, один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта. В своём исследовании мы сделали акцент на процесс формирования навыков торможения у хоккеистов – воспитанников ДЮСШОР города Саратова.

В Саратовском регионе, как и во многих других, климатические условия позволяют большинству детей дошкольного и школьного возраста сохранять здоровье, совершенствовать своё физическое развитие в естественных условиях русской зимы. С другой стороны действует система подготовки хоккеистов профессионального уровня в рамках школ олимпийского резерва, которые функционируют длительное время (Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по хоккею «Кристалл» была основана в 1970 году при профкоме завода «Гантал»). В нашей области с возникновением ледовых площадок с искусственным покрытием, которые функционируют круглогодично, количество детей, которым предоставляется возможность совершенствовать своё профессиональное, мастерство многократно

возрастает. Важным фактором, способствующим профессиональному росту воспитанников школ, является система подготовки тренерского корпуса в Институте Физической Культуры и Спорта обладающие современными формами и методами работы по формированию профессиональных навыков у воспитанников ДЮСШОР.

Учитывая, всё вышеизложенное, а также что хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира, мы и выбрали тему исследования: «Формирование навыка торможения в подготовке профессионального хоккеиста».

*Объект исследования* – процесс формирования профессиональных навыков у воспитанников-хоккеистов школ олимпийского резерва.

*Предмет* – педагогические условия, формы и методы работы и приёмы формирования одного из основных навыков хоккеистов – торможения.

*Цель* – теоретически обосновать и определить в экспериментальном исследовании наиболее эффективные формы и методы работы по формированию у начинающего хоккеиста навыка остановки на льду.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать теоретическую, научную, методическую, современную литературу по проблеме исследования
2. Раскрыть содержание и сущность основных понятий и категорий процесса формирования навыков воспитанников – хоккеистов.
3. Проанализировать этапы развития спортивной игры – хоккея с шайбой в России.
4. Рассмотреть формы и методы работы с воспитанниками по формированию профессионального навыка – торможение на льду
5. Провести опытно-экспериментальное исследование по проблеме.

*Гипотеза исследования:* Мы предполагаем, что планомерное и систематическое включение в работу тренера наиболее эффективных форм, методов и приёмов при работе с детьми по формированию навыков торможения делает это процесс профессиональной подготовки хоккеиста и ярче, и динамичнее, и эффективнее.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников
2. Обобщение передового опыта тренировочного процесса в хоккейных школах
3. Педагогический эксперимент
4. Математическая обработка результатов

*Структура работы:* работа состоит из введения, 2х основных разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

Во введении мы доказываем актуальность темы исследования, определяем объект, предмет, цель, задачи, гипотезу и методы исследования.

В 1 разделе «Психолого-педагогические основы процесса формирования навыков торможения в деятельности профессионального хоккеиста» мы раскрываем сущность и содержание основных понятий и категорий, этапы развития спортивной игры хоккея с шайбой в России, формы и методы по работе с детьми по формированию профессионального навыка хоккеиста – торможение на льду.

Во 2 разделе представлено опытно-экспериментальное исследование по проблеме.

В заключении мы подводим итоги выполненной работы.

Список использованных источников включает в себя 45 наименований книг, статей и другой литературы.

Работа расширена за счёт приложений, где даны списки воспитанников группы подготовки олимпийского резерва 2002 года рождения и др.

Опытно экспериментальное исследование проходило в период с октября 2016 до февраля 2017 с группой воспитанников 2002 года рождения, тренер Белоусов Валерий Васильевич.

# **1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ТОРМОЖЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕИСТА.**

## **1.1 Этапы развития современного хоккея с шайбой в России.**

В дореволюционной России хоккей с шайбой не культивировался. Попытки некоторых спортивных клубов приобщиться к новой игре привели к тому, что в далеком 1911 г. Россия вступила в созданную тремя годами ранее Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ). Однако распространения эта игра не получила и Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из ЛИХГ.

После 1917 года в нашей стране особой популярностью пользовался хоккей с мячом (русский хоккей, он же «бенди»). Причем существовали даже женские хоккейные команды. В шайбу же играли эпизодически, в основном студенты физкультурных вузов, изучавшие этот вид спорта в рамках учебной программы. Не получил своего развития хоккей с шайбой и в 1932 году, когда несколько матчей в СССР провели хоккеисты Германского рабочего спортивного союза. Наша команда, в составе которой выступали игроки из хоккея с мячом, обыграли гостей из клуба «Фитхе» со счетом 3:0.

Точкой отсчета в развитии отечественного хоккея с шайбой считается решение Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении розыгрыша чемпионата СССР в сезоне 1946-47 г.г.

## **1.2 Содержание и сущность основных понятий и категорий.**

В данном разделе мы рассмотрим основные движения и технико-тактические приемы, в частности приёмы торможения, а также физические качества необходимые для их реализации.

Каждый человек обладает определёнными двигательными возможностями, которые реализуются в определённых движениях, отличающихся рядом качественных и количественных характеристик. К примеру, спринтерский бег и марафонский бег предъявляет к организму человека качественно различные требования, вызывая проявления различных

физических качеств. Физическими или двигательными качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальная скорость).

2) Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.[ ]

Поэтому методика формирования физического качества имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида движения: выносливость при игре в футбол и хоккей совершенствуются во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко отличаются.

Представление о физических качествах возникло первоначально в методической литературе по физическому воспитанию и спорту, и лишь затем постепенно завоевало права в физиологии спорта и других научных дисциплинах. Необходимость введения наряду с традиционными представлениями о двигательных навыках ещё и специальные категории «физические качества» вызвано вопросами практики, с частности спецификой в методике преподавания.

Для развития физических качеств характерно значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознаваемость тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели. Можно рассказать человеку, как надо выполнить то или иное движение (приём торможения), но никакие объяснения не помогут установить наилучшее координационные отношения в деятельности сердечнососудистой системе организма, для достижения наибольшей выносливости.

### **1.3. Формы и методы работы по обучению навыкам торможения современного профессионального хоккеиста.**

В процессе профессиональной подготовки начинающего хоккеиста основной формой работы является спортивная тренировка. Спортивная

тренировка — это управляемый по научным, в особенности педагогическим, принципам процесс спортивного совершенствования, цель которого — через планомерное и систематическое воздействие на возможности и подготовленность спортсмена привести его к высоким и рекордным результатам в каком-либо виде спорта или его разновидности.[ ]

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Удачно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды. С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазании через препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, различными видами прыжков. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

Очень часты травмы среди юных хоккеистов. Для их избежания необходимо соблюдать ряд требований: непосредственно перед занятием выполнить разминочные упражнения, также лучше избегать излишней нагрузки на позвоночник и усиленно тренировать мышцы спины.

## **2. ОПЫТНО – ЭКСПИРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ТОРМОЖЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕИСТА**

## **2.1. Цель, задачи и ход экспериментального исследования.**

Опытно экспериментальное исследование проходило в период с октября 2016 до марта 2017 с группой воспитанников 2002 года рождения, тренер Белоусов Валерий Васильевич.

Состав подопечных включала в себя 25 детей 2002 года рождения, 2 ребёнка 2003 года рождения и 1 воспитанник 2004 года рождения. Полный список группы спортсменов ДЮСШОР предлагается в Приложении А. Тренер высшей квалификационной категории, мастера спорта, имеющий высшее педагогическое образование Белоусов Валерий Васильевич.

Опытно экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

- 1) Констатирующий, октябрь месяц
- 2) Формирующий этап, ноябрь 2016- февраль 2017
- 3) Контрольный этап, март 2017

Для определения уровня сформированности профессионального навыка торможения на льду предлагаются Белоусовым Валерий Васильевичем следующие критерии:

А) Высокий уровень – быстрое чёткое выполнение упражнения за короткий промежуток времени, без ошибок в технике.

Б) Средний уровень – выполнение упражнения достаточно быстрое по времени, с минимальным количеством ошибок при выполнении упражнения.

В) Низкий уровень – медленное выполнение упражнения с большим количеством ошибок.

На первом этапе мы провели 1е тестирование, с целью определить стартовые возможности воспитанников. Для этого мы предлагаем цикл упражнений, направленный на определение уровня сформированности навыка торможения на льду начинающего хоккеиста:

- 1) т-образная остановка
- 2) «полуплуг»
- 3) «плуг»
- 4) ребром конька в одноопорном положении
- 5) ребром конька в одноопорном положении, задним ходом



б) торможение с поворотом на 90° на двух ногах

**Упражнение №1** Т-образная остановка. ИП – в посадке хоккеиста, во время движения правую ногу ставим перпендикулярно, позади левой и с помощью увеличения давления мы гасим скорость, чем больше нажим, тем быстрее происходит остановка, равновесие при таком торможении не теряется.

**Упражнение №2** «полуплуг». ИП – в посадке хоккеиста, набираем небольшой ход шагами, сгибаем ноги в коленях, правой ногой усиливаем давление в лед и отводим ее в сторону. При этом происходит эффект скобления, т.к. внутреннее ребро правого конька срезает верхний слой льда. В конце остановки вес тела переносится на тормозящую ногу, чтобы увеличить скорость процесса торможения.

**Упражнение №3** «плуг» ИП – в посадке хоккеиста, нужно набрать небольшой ход шагами, затем встать на две ноги (примерно на ширине плеч), сгибая колени. Одновременно с этим, необходимо слегка поворачивать носки ботинок друг к другу. Затем усиливать давление ногами и раздвигать лезвия в стороны, соскабливая лед внутренними ребрами коньков. Делать упражнение до полной остановки.

**Упражнение №4** Остановка ребром конька в одноопорном положении. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг», только разница заключается в переносе всего центра тяжести на опорную ногу.

**Упражнение №5** Остановка ребром конька в одноопорном положении, задним ходом. Чтобы остановиться при скольжении назад, надо поставить ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и перенести на нее вес тела.

**Упражнение №6** Торможение с поворотом на 90° на двух ногах. ИП – в посадке хоккеиста, набираем скорость и начинаем выполнять тормоз полуплугом правой ногой, одновременно разворачивая левую ногу в сторону поворота. Дальше, резко усиливаем давление на правую ногу до полной остановки движения. При правильном выполнении упражнения, тормоз

происходит боком, причем правая нога тормозит внутренним ребром, а левая – наружным.

**Результаты первого тестирования:** высокий уровень не показал никто из воспитанников, 18 воспитанников показали средний уровень, 10 воспитанников низкий уровень. По рекомендации тренера мы разделили воспитанников на 2 равные группы с примерно равными стартовыми и физическими возможностями.

## **2.2. Анализ результатов экспериментального исследования**

На 3 этапе мы провели повторное тестирование по тем же параметрам (упражнениям) которые проводились на 1 этапе.

Цель этапа выявить динамику процесса формирования навыков торможения и определения наиболее эффективных форм и методов работы по формированию навыка торможения у профессионального хоккеиста ДЮСШОР.

## **Заключение**

Задачи по развитию физической культуре и спорту, обозначенные в современных образовательных стандарта невозможно решить без современного учителя, которому предъявляются огромные требования:

- владение научно педагогическими основами современных знаний
- владение современными методиками (технологиями по освоению определённых навыков)
- владение современными технологиями
- обладание активной жизненной позицией
- любить детей и свою профессию

Десятки лет хоккей с шайбой остаётся любимой игрой миллионов россиян. Меняются экономические условия, меняются государственные устройства, меняется уровень жизни многих граждан, но громкие победы и досадные поражения, смена поколений игроков и тренеров – все эти процессы всегда в центре внимания спортсменов, политиков, чиновников, молодых начинающих хоккеистов.

Сначала в нашей работе мы рассматриваем этапы становление и развития спортивной игры хоккей с шайбой (от первых шагов и первых матчей внутри страны, до побед советских, российских хоккеистов на чемпионате Европы, чемпионатах мира и олимпийских играх)

Затем мы раскрываем сущность основных понятий и категорий, таких как физическое качество (сила, быстрота, выносливость, ловкость), физические способности, двигательная деятельность.

Потом мы сосредоточили своё внимание на формах и методах работы по формированию одного из основных навыков хоккеистов профессионалов – остановка на льду.

Во втором разделе мы описываем ход и экспериментальное исследование с воспитанниками ДЮСШОР.

В результате исследования необходимо отметить, что формирование навыка торможение на льду - длительный по времени, необходимый для хоккеистов профессионалов ампула и вратаря, и защитника и нападающего.

Так же можно сделать выводы, что учебно-воспитательный и тренировочный процессы, выбор форм и методов по формированию профессионального навыка торможению на льду должен учитывать:

- профессиональную подготовку учителя – тренера;
- индивидуальную подготовку каждого из воспитанников;
- задачу и содержание каждого занятия;
- комплексное использование современных упражнений и приёмов;
- формирование необходимой мотивации у воспитанников.