

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.