

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ОСТАНОВКИ НА ЛЬДУ У
НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление 44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Осипова Дмитрия Львовича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Нерозя

Зав. кафедрой,

кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

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"]

Актуальность. 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 по хоккею.

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 2018 до марта 2019 с группой воспитанников 2002 года рождения, тренер Белоусов Валерий Васильевич.

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.

В первые годы организацию соревнований осуществляла Всесоюзная секция хоккея, а с 1959 года – Федерация хоккея, объединявшая хоккей с мячом и хоккей с шайбой, которая в 1967 г. разделилась на Федерацию хоккея (хоккей с шайбой) и Федерацию хоккея с мячом и на траве.

1 апреля 1952 года хоккейная организация Советского Союза вступила в ЛИХГ, которая с 1978 г. называется ИИХФ.

22 декабря 1946 года матчами в Москве, Ленинграде, Каунасе, Риге и Архангельске стартовал первый чемпионат СССР по хоккею. Первую шайбу забросил играющий тренер столичного «Динамо» Аркадий Чернышев. Уже 26 января 1947 г. определился первый чемпион страны по хоккею. Золотые медали завоевали хоккеисты «Динамо» (Москва).

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.[6]

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.

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.[13]

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.

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 2018 до марта 2019 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 2018- февраль 2019
- 3) Контрольный этап, март 2019

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
- 6) 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.

Второе упражнение, которое было немного сложнее, выполнили все воспитанники. Высокий уровень не показал никто из воспитанников, средний уровень показали 22 человека, технику выполнения на низком уровне продемонстрировали 6 человек: Богдан Б.(нап.), Иван Б.(защ.), Егор К(нап.), Павел М.(нап.), Эдик М.(нап.), Илья К. (нап.)

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.

На предварительном этапе перед выполнением многие воспитанники делали типичные ошибки – набирали слишком большую скорость движения, нарушали координацию движения ног при торможении. Тренеру пришлось неоднократно показывать технику выполнения этого упражнения.

Итоги выполнения 3 упражнения показали: все воспитанники благополучно, без падений выполнили это задание, 18 человек продемонстрировали средний уровень сформированности навыка торможения, 10 человек, к сожалению, показали слабый результат – низкий уровень. Если

все вратари показали средний уровень, то среди защитников Артем Л., Данила К., Иван Б. продемонстрировали низкий результат, а среди нападающих Никита В., Семен С., Илья К., Эдик М., Павел М., Данила З., Егор А.

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.

После выполнения 4 упражнения, мы имеем следующие результаты: высокий уровень не был выявлен ни у одного из воспитанников, группа разделилась на две равные части, 14 человек показали средний уровень, среди них 2 вратаря, 6 нападающих и 8 защитников, низкий уровень зафиксирован у вратаря Данила Р., у 9 нападающих и 4 защитников. Во время выполнения упражнения были и досадные падения.

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.

Результаты первого тестирования: высокий уровень не показал никто из в- работа над комбинацией в неравных составах (имитация розыгрыша шайбы в большинстве/меньшинстве);

- непосредственно в игровом моменте во время двусторонней игры (уход от единоборства путём резкой остановки и смены направления движения);

4) Использовали возможности естественного льда

Неразрывно с учебно-тренировочным процессом, главным тренером Белоусовым В.В. решались задачи учебно-воспитательного характера:

А) Создание коллектива единомышленников (создание ситуации, когда воспитанники и тренер работают сообща, поддерживая друг друга.)

Б) Создание мотивации у воспитанников

В) Использование возможности работы родителей с воспитанниками (помощь родителей вне учебно-воспитательного процесса)

Г) Самоуправление группой + выявление лидерских качеств...

В этом подразделе мы описали цель, задачи и ход экспериментального исследования по проблеме формирования навыка остановки на льду воспитанников ДЮСШОР.

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.

Формирующий этап проходил с ноября 2018 года по февраль 2019. Учебно-тренировочный цикл занятий с детьми, главной целью которого стало формирование навыков профессионального хоккеиста – торможение на льду, был построен таким образом, что:

На втором этапе мы провели

1) Акцент выделен на упражнения, которые были включены в программу тестирования.

2) Были использованы дополнительные упражнения:

- «Фонарики» (сведением и разведением коньков усилием ног, не отрывая коньков ото льда);

- работа в парах (берётся 1 клюшка на двоих, затем надо толкать напарник, чтобы он ехал вперед спиной, по команде напарника вы должны резко развернуть ноги, руками держась за клюшку, это обеспечивает равновесие, плечи в это время должны смотреть на напарника);

- Выполняем все те же действия с левой стороны;

- игра в салочки (смысл запятнать оппонента путём ускорений, резкой смены направления движения, за счёт остановки и виражей);

- челночный бег (ускорения от одной синей линии до другой, с полным торможением за линией);

- остановка при передаче во время движения навстречу друг другу (из 2х колонн, стоящих друг напротив друга, одновременно выдвигаются игроки и после пары отталкиваний отдают пас партнёру напротив останавившись, игроки принимают пас и, развернувшись, атакуют ворота;

- упражнение на удержание шайбы в углах 1x1(за определённый период времени, путём прикрывания шайбы корпусом и остановок со сменой направления движения);

- тоже упражнение, но уже в парах;

В своём учебно-тренировочном процессе мы использовали все возможности для закрепления навыков торможения, такие как:

1) Разминка на льду

2) Время после ухода основной группы со льда

3) Использовались упражнения, которые кроме формирования навыка торможения, оттачивают другие навыки, неразрывно связанные с навыком остановки на льду:

- упражнение на координацию работы рук, и оценки обстановки на площадке (по свистку вся группа начинает двигаться в 1й зоне в хаотичном направлении и во избежание возможного столкновения – тормозят и меняют направление движения);

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 формирования навыка торможения у профессионального хоккеиста ДЮСШОР.

Заключение.

Задачи по развитию физической культуре и спорту, обозначенные в современных образовательных стандартах [14] 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 амплуа 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.

Цели и задачи, поставленные в нашем дипломном исследовании, мы считаем выполненными.

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая, коньки ото льда. Скольжение на двух ногах с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух ногах после поочередного толкания каждой ногой. Поочередное скольжение на одной ноге после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая, коньки ото льда. То же упражнение толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» - правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

В основе работы с экспериментальной группой мы использовали такую форму:

а) индивидуальная работа с каждым ребёнком в паузах учебно-тренировочного процесса;

б) работа с группой по 2-3 человека в паузах учебно-тренировочного процесса и после ухода со льда основной группы;

Кроме основных занятий на льду, с воспитанниками экспериментальной группы проводились индивидуальные беседы, доказывающие важность формирования навыка торможения, дополнительная работа с родителями, просмотр учебных фильмов записей сыгранных матчей, с последующим их анализом. Важным элементом в нашей работе мы считаем тренировки вне льда, где проводились специальные упражнения на быстроту и ловкость, спортивное мышление, координированность и так далее.