

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ ГРУППЫ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Факультета физической культуры и спорта  
Злова Никиты Александровича

**Научный руководитель**  
доцент, к.ф. н.

Р.С. Данилов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
доцент, к.ф. н.

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Хоккей в России начал развиваться в начале XX века. Первые упоминания о хоккее с шайбой связаны с 1900 годом, когда были организованы первые матчи. Уже в 1910 году в России был основан первый хоккейный клуб — "Славия" в Санкт-Петербурге. Игры проводились на открытых площадках. В 1920-х годах в стране была создана Российская Федерация Хоккея, что способствовало более организованному развитию спорта. В 1946 году была образована первая всесоюзная хоккейная лига, что стало значимым шагом к профессионализации спорта.

В 1950-х и 1960-х годах хоккей стал резко популяризоваться, благодаря победам сборной СССР на международных турнирах, таким как чемпионаты мира и Олимпийские игры. Клубы как ЦСКА (Центральный Спортивный Клуб Армии), Динамо и Спартак стали символами русского хоккея. После распада СССР в 1991 году хоккей в России столкнулся с новыми вызовами, однако успехи сборной продолжали радовать поклонников.

В 2008 году была основана Континентальная хоккейная лига (КХЛ), которая стала важной платформой для развития хоккея в постсоветских странах и Европе. Хоккей уже более ста лет занимает особое место в российской культуре, стабильно привлекая внимание миллионов болельщиков.

Хоккей стал важным элементом физического воспитания и здоровья молодежи, способствуя массовому привлечению людей к спорту. Хоккей в России — это не просто игра, а важная часть национальной идентичности. Спорт продолжает развиваться, привнося в жизни людей радость и чувство единства.

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 СШОР 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 «Тантал».). В нашей области с возникновением ледовых площадок с искусственным покрытием, которые функционируют круглогодично, количество детей, которым предоставляется возможность совершенствовать своё профессиональное, мастерство многократно возрастает.

Умение тормозить в хоккее очень важно, так как хоккеисты развиваются высокую скорость, и потеря устойчивости на льду может привести к серьёзным травмам. Торможение коньками позволяет вовремя остановиться и контролировать скорость. Данное положение и определило **актуальность** нашего исследования.

**Объект исследования** – процесс формирования основ технического мастерства хоккеистов.

**Предмет** – средства обучения технических приёмов торможения в хоккее.

**Цель** – теоретически обосновать и определить наиболее эффективные формы и методы работы по формированию у начинающих хоккеистов основ технической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную и методическую литературу по проблеме исследования
2. Проанализировать этапы развития спортивной игры – хоккея с шайбой в России.

3. Раскрыть содержание и сущность основных понятий и категорий процесса формирования навыков воспитанников – хоккеистов.

4. Рассмотреть формы и методы работы по формированию профессионального навыка – торможение на льду

5. Провести опытно-экспериментальное исследование.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что систематическое включение в работу тренера наиболее эффективных форм, методов и приёмов при работе с детьми по формированию навыков торможения, обеспечит необходимую форму более качественной технической подготовленности юных хоккеистов.

**Методы исследования:**

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

## **Основное содержание работы**

Настоящее исследование было организовано и проведено в три этапа в условиях учебно – тренировочных занятий, с контингентом занимающихся возрастом 7-8 лет. В первом этапе – поисково-констатирующий (сентябрь–октябрь 2024г.) нами изучалась и анализировалась литература по проблеме исследования, обоснована и выбрана тема исследования. По результатам исследования литературных источников, были составлены специальные упражнения для хоккеистов группы начальной подготовки, второго года обучения. Объектом нашего исследования являлся процесс формирования основ технического мастерства хоккеистов. Предметом исследования выступили – средства обучения технических приёмов в хоккее. Цель исследования – теоретически обосновать и определить наиболее эффективные формы и методы работы по формированию у начинающих хоккеистов основ технической подготовленности.

В ходе написания выпускной квалификационной работы, нами решались следующие задачи исследования: проанализировать научную и методическую литературу по проблеме исследования; проанализировать этапы развития спортивной игры – хоккея с шайбой в России; раскрыть содержание и сущность основных понятий и категорий процесса формирования навыков воспитанников – хоккеистов; рассмотреть формы и методы работы по формированию профессиональных технических навыков а так-же проведение опытно-экспериментального исследования. Нами было сформулировано предположение, что систематическое включение в работу тренера наиболее эффективных форм, методов и приёмов при работе с детьми по формированию навыков торможения, обеспечит необходимую форму более качественной технической подготовленности юных хоккеистов.

В ходе проведения исследования, были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников; обобщение передового опыта тренировочного процесса в хоккейных школах;

педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент и математическая обработка результатов.

На втором этапе - организация и проведение эксперимента проводилось комплектование групп; определение исходного и конечного уровня развития технической подготовленности юных хоккеистов и осуществлялся формирующий педагогический эксперимент. В основу внедрен комплекс упражнений трёх мезоциклов направленных на повышение уровня развития технической подготовленности. Длительность данного эксперимента составила 5 месяцев. Тренировочный процесс проходил три раза в неделю. Время одного тренировочного занятия длилось по времени 90 мин. В контрольной группе обучение проводилось по методике, утверждённой спортивной школой олимпийского резерва. В основу тренировочных занятий экспериментальной группы были включены мезоциклы направленные преимущественно на развитие технической подготовленности.

На третьем этапе, нами было проведено повторное тестирование, в контрольной, и в экспериментальной группах. Полученные данные обрабатывались математико-статистическими методами –  $t$  -критерием Стьюдента, анализировались, формулировались выводы и заключение. Осуществлялось редактирование и оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно экспериментальное исследование проходило в период с октября 2024 до марта 2025 с группой воспитанников 2016 года рождения. Состав подопечных включал в себя по 14 воспитанников контрольной и экспериментальной групп.

Опытно экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

- 1) Констатирующий, октябрь месяц
- 2) Формирующий этап, ноябрь 2024 - февраль 2025
- 3) Контрольный этап, март 2025

Для определения уровня сформированности профессионального навыка торможения на льду, нами предлагались следующие критерии:

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

Б) Средний уровень – выполнение упражнения достаточно быстро 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 контрольной и экспериментальной групп. Для этого мы предлагали ряд упражнений, челночный бег на коньках 5x5 (с.), челночный бег на коньках 5x5 (клюшкой, без шайбы (с.)) и челночный бег на коньках 5x5 (с ведением шайбы (с.)). Результаты данного тестирования показали, что в данных упражнениях не выявлено различие между контрольной и экспериментальной группами (таблица 1,2). Далее, был предложен комплекс упражнений, направленных на акцентированное внимание торможению, так как на данных технический элемент, затрачивается большая доля времени. Нами были предложены следующие упражнения, вошедшие в два больших мезоцикла:

- 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

**Результаты первого тестирования:** высокий уровень не показал никто из воспитанников, 8 воспитанников показали средний уровень, 7 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 2024 года по февраль 2025. 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 непосредственный эксперимент, где в экспериментальную группу, на протяжении трёх больших мезоциклов были применены тренировочные задания со значительной долей технической подготовленности, направленной на развитие торможения.

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 от 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 выражений);

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

- остановка при передаче во время движении навстречу друг другу (из 2х колонн, стоящих друг напротив друга, одновременно выдвигаются игроки и после пары отталкиваний отдают пас партнёру напротив остановившись, игроки принимают пас и, развернувшись, атакую 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);
- 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 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...

## **Заключение**

Освоение различных видов торможений – это процесс, требующий времени и терпения. Важно не просто научиться выполнять каждый элемент, а довести их до автоматизма. Чем больше техник торможения освоит хоккеист, тем увереннее он будет чувствовать себя на льду и тем эффективнее сможет действовать в игровых ситуациях.

Регулярные тренировки и правильная техника выполнения – ключ к успешному освоению этого важного навыка. Помните, что умение правильно тормозить может стать решающим фактором как в тренировочном процессе, так и в официальных матчах.

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 СШОР.

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  $90^{\circ}$  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 от 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  $90^{\circ}$  правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на  $90^{\circ}$  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, координацию и так далее.