

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Теория и методика спортивных дисциплин»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
«____» _____ 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 Физическая культура
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ХОККЕИСТОВ 11 – 12 ЛЕТ

Руководитель _____ доцент Сидорова Е. Н.

Выпускник _____ Шепер Ю.И.

Нормоконтролер _____ Рульковская М.А.

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Совершенствование технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11-12 лет» выполнена на 46 страницах, содержит 5 рисунков, 3 таблицы, 47 использованных источников.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАТАНИЯ, ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОСАДКА ХОККЕИСТА, ХОККЕИСТ 11–12 ЛЕТ.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что хоккей станет более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия, на ограниченном участке хоккейного поля. Повышаются требования к технической подготовке хоккеистов, в связи, с чем особенно актуально совершенствование технической подготовленности катания на коньках, как одной из основных задач обучения хоккеистов.

Предполагается, что специально подобранный комплекс упражнений, повысит уровень технической подготовленности катания на коньках у хоккеистов 11 – 12 лет.

Объект исследования: процесс технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Цель исследования: – определить эффективность применения комплекса упражнений в тренировочном процессе для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

По результатам анализа тренировочного процесса и возраста учащихся, был подобран комплекс упражнений для улучшения технической подготовленности катания на коньках. Эффективность комплекса подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы. Внедрение и использование предлагаемого комплекса подтверждает гипотезу нашего исследования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Современное состояние изучаемой проблемы совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет	6
1.1 История развития хоккея.....	6
1.2 Влияние занятий хоккеем на мальчиков 11-12 лет	9
1.3 Техника катания и техническая подготовка хоккеистов	14
1.4 Общая характеристика методов совершенствования техники катания на коньках	24
2 Организация и методы исследования	30
2.1 Организация исследования	30
2.2 Методы исследования.....	31
3 Совершенствование технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет	35
3.1 Комплекс упражнений для повышения эффективности технической подготовленности катания на коньках.....	35
3.2 Результаты исследования и их обсуждение	38
Заключение	42
Список использованных источников	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Коньки всегда были очень популярным видом спорта и активного отдыха у детей и взрослых. Поскольку во многих спортивных секциях на момент записи крайне важно уметь хотя бы стоять на льду, большинство родителей старается приучить ребенка к конькам. Но как это делать правильно, чтобы не отбить желание к этому виду активности, мало кто знает, поэтому данная тема является актуальной.

Главная особенность современного хоккея – повышение плотности игры из-за увеличения скорости. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий. При прочих равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития оперативного мышления и технического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его.

В последнее время характер тренировочного процесса стал носить характер циклических видов спорта, без учёта сложной и более скоростной специфики игры в хоккей. Динамика развития игры в последние десятилетия, свидетельствует о том, что хоккей становится более скоростным видом спорта, нацеленным на групповые тактические взаимодействия, на ограниченном участке хоккейного поля. Повышаются требования к технической подготовке хоккеистов, в связи, с чем особенно актуально совершенствование технической подготовленности катания на коньках, как одной из основных задач обучения хоккеистов.

Объект исследования: процесс технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет

Цель исследования: – определить эффективность применения комплекса упражнений в тренировочном процессе для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме совершенствование технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет;
2. Разработать комплекс упражнений для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет;
3. Определить эффективность комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Гипотеза – предполагается, что специально подобранный комплекс упражнений, повысит уровень технической подготовленности катания на коньках у хоккеистов 11 – 12 лет.

Методы исследования: для подтверждения выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие методы научного исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы,
2. Тестирование,
3. Педагогический эксперимент,
4. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что на основе научно-методической литературы изучена проблема особенностей развития технической подготовленности катания на коньках; разработан комплекс упражнений для совершенствование технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Практическая значимость работы состоит в том, что эти рекомендации могут быть использованы тренерами и спортсменами в тренировочном процессе.

1 Современное состояние изучаемой проблемы совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет

1.1 История развития хоккея

По одной из версий слово – «хоккей», образовалось от старинного французского слова «хокэ», означающего «изогнутый пастуший посох». По другой, наиболее известной версии, слово – «хоккей», зародилось еще в Рыцарской Англии, где проводился карнавал уборки урожая по названием «хауки» или «хоки», во времена которого проводились забавы и, сущностью состязания было сопроводить шайбу в зону соперника меандрическими палочками.

Так же знаменита и третья версия, совпадающая с английской. Она берет свое начало в Северной Америке, а конкретно, из языка могиканского племени Мохоки, игравшего в подобную забаву под названием «хогий».

Как и с названием игры, с её историей отнюдь не всё очевидно. Есть различные версии, профессионалы полемизируют до сих пор, аргументируя сопричастность той или иной страны к одной из самых популярных игр современности. Основная масса профессионалов не сомневаются лишь в одном. Праородителем зимнего вида спорта с шайбой стал хоккей на траве. Ещё с эпохи Древней Греции была знаменита игра под названием «файнинда», в которой два состязающихся атлета с маленькими меандрическими палочками сражаются за шайбу [12].

Огромное распространение она нашла на границе VIII – VII веков до нашей эры в Спарте и, в том числе была запечатлена на барельефе стены Фемистокла, прозванной так в честь одного из основоположников афинской демократии.

Что касается хоккея на льду, то первейшие упоминания о нём встречаются на картинах знаменитых голландских художников.

К примеру, картина Питера Брейгеля Старшего, относящаяся к середине XVI века описывает людей с клюшками и на коньках, играющих с банкой на замёрзшем канале. Или картина Ромейн де Хуге «Портрет игрока в хоккей» датированная концом XVII века и, показывающая чрезвычайную увлеченность с точки зрения достоверного изображения хоккейной экипировки тех лет. Другими словами, родиной одного из знаменитых видов спорта, считается Канада, но значимую роль в происхождении хоккея как явления, сыграли все-таки европейцы [28].

В свою очередь, в рядах Британских пехотных войск был распространен хоккей, иначе именуемый «бенди». Таким образом, неизвестная до тех пор игра, завоевала популярность в рядах местных жителей и вскоре была внесена в график университетских соревнований, сыгравших особенную роль в развитии хоккея. Невзирая на то, что первая официальная хоккейная игра состоялась 3 марта 1875 года в Монреале, первые 7 хоккейных правил были придуманы и сформулированы в 1877 году именно студентами.

Итак, в 1879 году некий канадец по фамилии Робертсон дополнив существующие хоккейные правила, предложил использовать в качестве спортивного снаряда резиновый диск, впоследствии названный шайбой. Именно в этот знаменательный момент на смену «бенди» пришла новая национальная игра – канадский хоккей, или как мы его ещё называем, хоккей с шайбой.

В скором времени игра стала столь популярна в крупнейших городах Канады, что была представлена на ежегодном Зимнем фестивале в Монреале. Там же, в 1885 году была основана первая Любительская хоккейная лига. В 1886 году один из хоккейных специалистов выпустил в печать первые официальные хоккейные правила и, уже через некоторое время состоялась первая в истории международная встреча по канадскому хоккею между английским «Роял Милитари Колледж» и «Квеенс Университи Кингстон» из Канады. Популярность игры продолжала расти и, в 1892 году генерал-губернатор Канады Фредерик-Артур лорд Стэнли Престон учредил ежегодное хоккейное первенство – Кубок Стэнли. Постепенно народная игра

преобразовалась в коммерческий проект, возникли первые профессиональные клубы и, в 1914 году была основана Канадская хоккейная ассоциация, которая официально узаконила деление на любителей и профессионалов.

«Официальной» датой начала истории хоккея в России принято считать декабрь 1946 года. Именно в этот первый послевоенный год в крупнейших городах нашей страны был разыгран первый Чемпионат СССР по хоккею с шайбой. Это была своего рода всесоюзная хоккейная «премьера», охватившая Москву, Архангельск, Ленинград, Ригу и Каунас.

Именно этот Чемпионат стал отправной точкой в истории хоккея России. Спустя семь лет советская хоккейная федерация становится членом ЛИХГ, а уже через год после этого, в 1954 году, на встрече в Стокгольме советские хоккеисты покоряют свою первую мировую вершину и завоевывают титул чемпионов мира (со счетом 7:2). Этот хоккейный дебют становится первой в истории хоккея нашей страны значительной победой. Первой, но не последней. Уже через 2 года, в 1956 году, наша хоккейная команда получает олимпийское золото [35].

Особой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, когда советские хоккеисты под руководством Всеволода Боброва скрестили клюшки с сильнейшим игроком НХЛ – сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение Владислава Третьяка, Валерия Харламова, Александра Якушева, Владимира Лутченко, Александра Мальцева, Владимира Шадрина и многих других талантливых советских хоккеистов. Преимущественно – из московских клубов ЦСКА, «Спартак», «Крылья Советов» и «Динамо».

В ходе этого Чемпиона, который стал грандиозным событием в истории хоккея и за исходом которого следил весь мир, было проведено 8 матчей. Согласно международным правилам тех лет, четыре из них состоялись в Канаде, остальные – в СССР. Лучшие результаты среди игроков советской хоккейной сборной продемонстрировали Александр Якушев, который заработал в общей сложности 11 очков (7 голов и 4 передачи), а также

Владимир Шадрин и Валерий Харламов, получившие 8 и 7 очков соответственно. Со стороны канадских хоккеистов наивысшее мастерство показал Фил Эспозито, набравший в сумме 13 очков.

Последующие 1973, 1974, 1975, 1976 годы принесли нашей сборной победы на Чемпионатах мира и олимпийском турнире в Инсбруке. В 1977-м тренером сборной СССР по хоккею становится Виктор Тихонов, а на авансцену выходит новое поколение одаренных отечественных хоккеистов – Вячеслав Фетисов, Игорь Ларионов, Владимир Крутов, Алексей Касатонов, Павел Буре, Александр Могильный, Валерий Каменский и другие [43].

С началом 90-х в истории хоккея в России наступает тяжелый период. В связи с отсутствием стабильности в стране в целом и в профессиональном спорте в частности многие ведущие хоккеисты нашей страны были вынуждены уйти в зарубежные клубы, в том числе НХЛ. Потеряв лучших игроков, сборная России после победы на Чемпионате мира 1993 года — более десяти лет остается без значимых наград. И только в 2008 году отечественным хоккеистам удается вернуть титул чемпионов мира. Спустя год сборная России по хоккею вновь подтверждает это почетное звание победой над сборной Канады в финале Чемпионата мира 2009 года. С этого момента становится ясно, что отечественные хоккеисты вновь обрели былую силу, а тотально «пораженный период» в истории хоккея России завершился.

На сегодняшний день в России действуют три профессиональные хоккейные Лиги (КХЛ, ВХЛ, РХЛ), а также Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею снова в числе сильнейших игроков мира.

1.2 Влияние занятий хоккеем на мальчиков 11-12 лет

Этот возраст совпадает по времени со вторым периодом вытягивания, отличительной особенностью которого является рост тела в длину за счёт роста конечностей. Развитие скелета совершается неравномерно, и установившиеся в

предыдущем возрасте пропорции тела изменяются: в то время как кости позвоночника и конечностей растут быстрыми темпами, наблюдается отставание в росте грудной клетки, которая становится очень узкой. По своему общему виду подросток делается худощавым, «узкодлинным».

Наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей: в своём развитии мышцы не успевают за ростом костей и лишь вытягиваются вследствие своей эластичности; это приводит к ухудшению координации движений, которые у подростка становятся неловкими, угловатыми; часто подростки не знают "куда деть руки". Вместе с тем в этот период (полового созревания) увеличивается мышечная сила, которая, однако, ещё не сопровождается развитием мышечной выносливости; это расхождение нередко является причиной мышечного перенапряжения, т.к. подростки, испытывая прилив сил, часто берутся за мышечную работу, которая по своей интенсивности и длительности намного превосходит их возможности [18].

Усиленный рост костей позвоночника, таза, конечностей может сопровождаться нарушением их структуры и искривлением в результате тяжёлой мышечной работы, связанной с чрезмерными мышечными напряжениями. Всё это заставляет очень внимательно относиться к постановке физического воспитания подростков, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста. Это требование диктуется также и особенностями сердечно-сосудистой системы подростка: по своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза.

Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного

возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.).

Хотя развитие анатомической структуры головного мозга к этому возрасту завершено, продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы, особенно коры головного мозга. Увеличивается количество и сложность ассоциативных путей между различными отделами коры, получают дальнейшее развитие физиологические механизмы речи, чтения и письма, в условно-рефлекторных процессах возрастает роль второй сигнальной системы. Однако специфические для подростка особенности эндокринной деятельности накладывают свой отпечаток на работу мозга: отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и вследствие этого резкая, кажущаяся немотивированной, смена настроений и поведения подростка. Всё это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у мальчиков начинается с 11 – 12 лет и заканчивается к 16 – 17 годам [37].

Половое созревание вносит резкие изменения в жизнедеятельность организма. Половые железы являются железами смешанного типа, выполняя двоякую функцию, относящуюся и к внутренней и к внешней секреции: 1) в созревшем состоянии они вырабатывают половые клетки; 2) выделяют внутрь организма половые гормоны, оказывающие очень сильное и разнообразное влияние на деятельность внутренних органов. Обе эти функции половых желёз активизируются не одновременно: эндокринная деятельность намного опережает выработку половых клеток. В результате, задолго до половой зрелости у подростков появляются вторичные половые признаки - изменение общих форм тела (напр., увеличение грудных желёз, интенсивное отложение жира в подкожной клетчатке, быстрый рост тазовых костей у девочек, ломка голоса и появление растительности на лице у мальчиков и т. д.). Одновременно у подростков появляются половые влечения, возникает интерес к сексуальным

вопросам и т. п. При этом, поскольку половые влечения и возбуждения наступают ранее полового созревания, резко нарушается внутреннее равновесие организма, что получает своё отражение и в поведении подростка. К концу этого возрастного периода гормоны половых желёз угнетают деятельность гипофиза и зобной железы, ранее стимулировавших рост организма.

Цель психологической подготовки - формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самой решать возникшие проблемы.

Задачи:

1. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений.
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.
3. Выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона.

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все вилы подготовки - физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявлять сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые корректизы в процесс их подготовки. В то же время большинство тренеров и спортсменов пытаются решать свои психологические проблемы, основываясь в большей степени на "своем житейском опыте", без учета психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показала практика, это им удается достаточно редко. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) [41].

Используя их в учебно -тренировочном процессе, необходимо соблюдать

постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов личностной направленности: дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также развития способности произвольно управлять собой в условиях соревнований развитие сосредоточенности, выдержки, что позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его [18].

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Воля - это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей. Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацию оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем

продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки.

Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умения настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

Средствами в физическом воспитании в хоккее называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых спортсменами в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования. В этом возрасте наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей: в своём развитии мышцы не поспеваю за ростом костей и лишь вытягиваются вследствие своей эластичности; это приводит к ухудшению координации движений, которые у подростка становятся неловкими, угловатыми; часто подростки не знают «куда деть руки». Вместе с тем в этот период (полового созревания) увеличивается мышечная сила, которая, однако, ещё не сопровождается развитием мышечной выносливости; это расхождение нередко является причиной мышечного перенапряжения, т. к. подростки, испытывая прилив сил, часто берутся за мышечную работу, которая по своей интенсивности и длительности намного превосходит их возможности. И вследствие этого имеются определенные проблемы при совершенствовании технической подготовленности катания в этом возрасте [31].

Основной задачей в специальной технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий хоккеем.

1.3 Техника катания и техническая подготовка хоккеистов

Техническая подготовка хоккеиста крайне важна на поле. Техника

хоккеиста оценивается по умению использовать свои навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.

Техника хоккеиста – это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей

Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна. В современном хоккее техника хоккеиста выходит на первый план.

За время хоккейного матча хоккеист выполняет огромный объем работы. Чем лучше техника катания спортсмена, тем с наименьшими энергозатратами он сыграет хоккейный матч. При этом техническая часть не пострадает (финты, обыгрыши, броски, передачи).

Любой хоккейный новичок пока не обрел уверенность в катании на коньках, будет думать, как сохранить равновесие и не упасть. Для этого хоккеистам надо правильно научиться кататься на коньках, а затем играть в хоккей. С неправильной поставленной техникой катания, в хоккей играть очень сложно [29].

Основной критерий правильной техники хоккейного катания: освоить сначала легкие упражнения на скольжение, затем более сложные, без форсирования процесса. Более сложные упражнения давать вначале новичку не имеет никакого смысла, он все равно их не выполнит. Весь тренировочный процесс должен быть построен от самых простых упражнений, постепенно двигаясь к более сложным.

С первых тренировок на льду, надо добиваться правильного выполнения заданий на технику катания. Упражнения надо повторять много раз, пока игрок не получит правильный навык выполнения задания.

Как говорят у хорошего хоккеиста, клюшка «продлевает руки». Клюшку держат двумя руками: одна рука сверху у рукоятки, нижняя держит клюшку обратным хватом.

Существует три хвата клюшки: широкий, средний и узкий. В зависимости от задачи хоккеиста. Различается левосторонний и правосторонний хват клюшки. Не следует прижимать клюшку к животу.

Хоккеист должен уверенно контролировать шайбу. В процессе ведение, обыгрыша соперника и броске (ударе) желательно не смотреть на шайбу. Хоккеисту важно долго и упорно тренироваться над контролем шайбы. Опытный хоккеист видит партнеров по команде, своевременно отдает передачи, осуществляет дриблинг и удары по воротам результативно.

Существуют разные способы ведения шайбы:

- широкое ведение с большой амплитудой;
- короткое с незначительной амплитудой;

Ведение шайбы бывает: перед собой, из стороны в сторону, сбоку. При ведении шайба смещается с удобной стороны крюка на неудобную, при этом надо стараться держать шайбу на середине крюка и закрывать крюком клюшки, чтобы шайба не соскочила у игрока и не досталась сопернику [36].

Финальным завершением любой хоккейной комбинации, должен быть удар (бросок) по воротам соперника.

Основные показатели правильного удара: скорость выполнения, сила и точность. Скорость выполнения удара важна для спортсмена, с каждым годом хоккей становится все быстрее и возникает дефицит времени в подготовке и выполнении удара. Сила удара определяется силовыми качествами мышц плечевого пояса и кистей рук. Точность удара тренируется на мишенях, ударами в заданную точку. Удары с различных стоек, положений и мест на площадке. Удары по шайбе выполняются с удобной и неудобной стороны крюка. Броски и удары бывают:

- удар с укороченным замахом (уточненная амплитуда движения);
- бросок – в начале движения выполняется проводка шайбы, а потом идет добавление кистями и производится бросок;
- подкидка – передача, которую отдают верхом через клюшку соперника;
- бросок с неудобной стороны крюка (техника броска схожа с обычным

броском). При броске нижняя рука опускается ниже обычного, для силы броска.

«Языком хоккея» являются передачи шайбы партнеру по команде. Чем точнее, сильнее и технически вовремя сделана передача, тем удобнее партнеру принять ее и обработать для удара по воротам. Передачи шайбы схожи по технике выполнения с техникой броска.

Разновидности передач: кистевая, подкидкой, подсечкой, метлой.

Прием шайбы один из важнейших хоккейных компонентов. В момент приема необходимо, чтобы крюк полностью лежал на всей поверхности льда и был немного закрыт. Шайбу принимают примерно на середину крюка за счет небольшого уступающего движения руками [9].

Шайбу так же можно принять в хоккейном выпаде, если она послана сильно вперед или в падении, если назад, то резко затормозив или сделав вираж.

С помощью обводки игрока другой команды, хоккеист может добиться важного численного преимущества на хоккейной площадке. Для этого важно уметь выполнять обманные движения, финты, разные обыгрыши и скоростное ведение шайбы.

Важны умения хоккеиста такие как: координация движение, резкие смены скорости, хорошая реакция и дистанция до соперника.

Обучение дриблингу надо начинать после того, как хоккеист научился уверенно кататься на коньках. Хоккеист имеет в своем арсенале различные обманные обыгрыши и движения [29].

Какие бывают обманные движения:

- ложный замах и удар (нападающий показывает удар, в момент, когда защитник блокирует, обыгryвает его);
- резкая смена скорости и движения; показал в одну сторону, ушел в другую, резкое торможение и резкий уход перебежкой в другую сторону;
- «вертушка» разворот с шайбой на 360 градусов; улитка выполнение разворота после торможения в обратную сторону.

Плохую конькобежную подготовку труднее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста. Техника бега на коньках: бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующем ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера [43].

Стойка (посадка). Хоккеист во время бега находится в посадке (специфическом для игры положении тела). Посадка хоккеиста должна способствовать устойчивому расположению спортсмена на льду, создавать оптимальные условия для отталкивания, скольжения, смены ритма, направления и характера движения, а также работы руками. Вместе с тем она должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля.

Посадка хоккеиста характеризуется следующим: туловище наклонено вперед, голова поднята, живот втянут, ноги согнуты в коленях ($100-120^\circ$), голеностопных (70°) и тазобедренных (120°) суставах и располагаются примерно на ширине плеч, проекция центра тяжести тела проходит через середину коньков, проекция плеча опережает проекцию колен, а проекция колен – проекцию стопы. Руки согнуты в локтевых суставах. Различают низкую, среднюю и высокую стойку.

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Движение осуществляется за счет перемещения центра тяжести тела вперед и вперед-в сторону в основной стойке хоккеиста. Чтобы продолжать скольжение, хоккеист осуществляет переменный перенос центра тяжести с одной ноги на другую и несколько вперед.

Скользжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

Спортсмен выполняет толчок в сторону-назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двух опорное положение.

Скользжение на одной ноге с толчком другой. Опорная нога выдвинута вперед – она направляющая. Другая нога выполняет отталкивание в сторону-назад [16].

Бег широким скользящим шагом. Хоккеист бежит широким, скользящим, накатистым шагом. Во время бега на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад -в сторону), подведение ноги, мах вперед – в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двух опорное). Толчок выполняется в сторону-назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев, угол отталкивания равен 27-29°. При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом, так как больше времени уходит на перенос ноги, к тому же ухудшается устойчивость.

Старт и бег коротким ударным шагом. Исходная позиция следующая: носки коньков развернуты в сторону У-образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед. В начале движения центр тяжести переносится вперед и в сторону толчковой ноги. При этом толчковая нога разворачивается почти перпендикулярно к направлению движения, угол отталкивания равен 75-80°. Следует отталкивание с акцентом с пятки на носок. Оно выполняется за счет быстрого разгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом туловище еще больше наклоняется вперед. Движением рук и плеч хоккеист помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную, поддержанию равновесия. Правильный старт отличает сильный толчок в сторону-назад, нога при переносе не поднимается высоко надо льдом и проносится близко к другой ноге, толчковая нога выпрямляется полностью, а опорная остается согнутой. Взгляд устремлен вперед [12].

Бег со старта начинается короткими и мощными толчками, которые во

многом повторяют технику бега коротким ударным шагом.

Передвижение скрестным шагом. Хоккеист переносит внешнюю (по отношению к направлению поворота) ногу через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром конька внутренней ноги. Далее он ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в обе стороны. Таким образом хоккеист движется вперед, постоянно смещаюсь то вправо, то влево.

Бег переступанием боком. Хоккеист располагается боком и смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляется внешним ребром ближней (к направлению движения) ноги. Другая нога описывает С-образную кривую и ставится впереди.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда. Для выполнения этого поворота достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота. Поворот осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. В этом случае рабочая - внешняя нога, внутренняя - направляющая. Тулowiще наклонено в сторону поворота.

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька. Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги.

Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька. В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога - в безопорном положении.

Поворот «переступанием». Внешняя нога выполняет толчок внутренним ребром лезвия конька, переносится по дуге и ставится впереди внутренней, которая совершает толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивается к внешней и ставится впереди нее [22].

Прыжки. Прыжки выполняются толчком двух ног и толчком одной ноги.

Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного и мощного толчка и от координации движений.

Торможение «плугом». При торможении «плугом» выполняется упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направлены внутрь, колени приближены друг к другу и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отведен назад. Проекция центра тяжести в начале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещается на центр коньков.

Торможение «полу плугом». Во время торможения «полу плугом» выполняется упор внутренним ребром одного конька. Опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в ее сторону. Торможение «волокуша». Хоккеист катится на одном коньке, а другой разворачивается перпендикулярно к направлению движения, оставляя его несколько сзади, и выполняет приторможивание внутренним ребром лезвия конька. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком. Хоккеист одновременно разворачивает корпус и два конька перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняются. Центр тяжести опускается близко ко льду за счет сгибания в коленном суставе и наклона корпуса. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног (ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька.

Торможение с поворотом туловища на 90° одной ногой правым (левым) боком. Движение то же, но торможение выполняется на внутреннем ребре лезвия конька дальней ноги. Тело еще больше наклоняется назад. Ближняя нога сильно согнута в коленном суставе. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком двумя ногами. При выполнении этого приема хоккеист слегка подпрыгивает и в момент прыжка разворачивает корпус и ноги перпендикулярно к движению; корпус наклоняет назад и опускается на слегка согнутые ноги. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Тело подается в противоположном движению направлении. Центр тяжести

выводится за носки коньков. Ноги сгибаются. Носки коньков поворачиваются во внешнюю сторону и ставятся У-образно. Торможение выполняется за счет выпрямления ног и давления на лед внутренней стороной лезвий коньков. Торможение при движении спиной вперед «полу плугом». При выполнении этого приема разворачивается только один конек, а другой скользит по направлению движения. В конце любого торможения вес тела должен переноситься на кончики пальцев – это дает возможность быстрее начать движение [27].

Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда. Исходное положение характеризуется тем, что ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, носки коньков и колени - на одной вертикальной линии, вес тела на средней части коньков. Верхняя часть туловища расслаблена, спина прямая, туловище наклонено. Центр тяжести переносится назад и назад-в сторону за счет перемещения таза. Спортсмен выполняет «ерзающие» движения.

Бег по прямой спиной вперед попаременным толчком каждой ноги. В начале движения за счет выпрямления одной ноги и смещения таза в сторону вес тела полностью переносится на другую ногу (опорную). При этом она еще больше сгибается, а конек разворачивается примерно под углом 30° . Затем следует толчок внутренним лезвием конька в сторону-вперед и вес тела переносится на другую ногу. Толчковая нога полностью выпрямляется [37].

Бег по прямой спиной вперед переступанием. Хоккеист располагается несколько боком по направлению движения. Вес тела переносится полностью на внутреннюю ногу. Она согнута. Туловище наклонено так, что внутреннее плечо ниже внешнего. Толчок выполняется внешним ребром лезвия конька внутренней ноги в сторону-вперед. Другая нога описывает С -образную кривую и ставится скрестно. Затем нога, выполнившая отталкивание, подтягивается к опорной, ставится параллельно ей (на ширине плеч) - следует двух опорное скольжение. Далее этот цикл выполняется в другую сторону.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда спиной

вперед. Хоккеист переносит центр тяжести тела, в основном за счет смещения таза, и разворачивает коньки в сторону поворота. Скольжение осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот переступанием при движении спиной вперед. При поворотах переступанием выполняется периодическое перешагивание внешней ногой (она направляющая) через толчковую ногу. Толчок всегда производится внутренней ногой, внешним ребром лезвия конька. После выполнения отталкивания толчковая нога подтягивается к направляющей ноге и ставится за нее для следующего отталкивания.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Хоккеист наклоняет туловище, за счет чего выносит центр тяжести тела вперед. Затем его голова, плечи, таз начинают разворачиваться в обратном направлении. Почти одновременно с этим движением толчком внутренней ноги вес тела перемещается на внешнюю ногу. В момент толчка нога, на которую будет перемещен вес тела, также разворачивается в обратном направлении.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком. Поворот осуществляется за счет толчка двух ног. Хоккеист в воздухе совершает поворот на 180° .

Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Выпрямлением внешней ноги вес тела перемещается на внутреннюю ногу (опорную). Опорная нога выполняет толчок, а таз, туловище и плечи разворачиваются на 180° . Необходимо добиваться выполнения поворотов в обе стороны [18].

Прием шайбы коньками. Шайба, посланный несколько назад, останавливают коньком. Для этого конек нужно поставить перпендикулярно к движению шайбы. Шайбу принимают как внутренней, так и наружной стороной лезвия конька. Если нужно, чтобы шайба после приема отскочила от конька на ход, то его принимают наружной стороной лезвия конька, и при этом конек должен быть несколько развернут носком внутрь.

Ведение коньками. Ведение коньком хоккеист осуществляет свободной ногой, в то время как центр тяжести располагается на скользящей опорной ноге.

Передача коньками. Передают шайбу внутренней и внешней стороной лезвия конька, развернув его, если необходимо, в направлении передачи. Предварительно вес тела переносят на опорную ногу.

Передача шайбы в одно касание выполняется подставлением внешней и внутренней стороны лезвия конька под нужным углом к направлению передачи.

1.4 Общая характеристика методов совершенствования техники катания на коньках

Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их. Потом тренер разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества - быстроту, ловкость. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; попеременному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; исполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам [38].

Обучая катанию на коньках, тренер использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья.

Нужно следить, чтобы дети не переутомлялись, поэтому время проведения занятия жестко регламентировано. По мере взросления ребенка оно

увеличивается с 8 до 25 - 30 мин. По прошествии 5 - 10 мин занятия, ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2 - 3 мин.

Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее».

Качество движения на коньках, несомненно, зависит от умелого использования тренером разнообразных методических приемов обучения с учетом развития умений и навыков, а также интереса детей к занятиям, сознательного отношения к движениям на коньках. Чем лучше общая физическая подготовленность детей, тем быстрее они овладевают этим видом движения. В процессе обучения большое место занимают подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы ног (в частности, стопы), а также помогающие развитию таких качеств, как равновесие, ловкость, координация.

Подготовительные упражнения без коньков и на коньках выполняются в помещении на резиновых дорожках и ковриках. Рекомендуется ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на пояс; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения.

На площадке дети выполняют различные упражнения сначала на снегу, потом на льду. Сначала с детьми повторяют упражнения, которые, они делали в помещении, а затем уже учат их «посадке конькобежца» разбегу с последующим скольжением на двух ногах; скольжению с поочередным отталкиванием правой и левой ногой, поворотам, торможению [18].

Большое место в обучении занимает катание на коньках по прямой. Дети учатся сохранять правильное положение туловища и устойчивое равновесие,

правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад, приучаются согласовывать движения рук и ног. Во время освоения катания по прямой широко используются упражнения в однотипных условиях. Когда движение будет усвоено, можно ввести игры и перейти к катанию по кругу, научить детей поворотам и торможениям, используя при этом различные упражнения и игры.

Важно научить детей во время скольжения на коньках своевременно переключаться с одного движения на другое. Несколько позже вырабатывается новое сложное умение — дети скользят на одном коньке после предварительного разбега в самых разнообразных положениях: стоя на одной ноге, другая в это время согнута в колене и поднята вперед — «цапля», или прямая отведена назад — «ласточка», присев на одну ногу, другая вытянута вперед-вверх — «пистолетик».

Таким образом, в основной период обучения включаются упражнения на льду (46% времени), произвольное катание (20%) и игры (34%). В основном периоде обучения играм отводится больше места. Это объясняется тем, что в игре движения становятся целью игровой активности ребенка. Не менее важное значение имеет и произвольное катание. Дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов. В то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями. Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду [25].

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

1. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

2. Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста поперменное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста [46].

Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставлением.

3. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках:

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой — скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой — скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.

Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу [5].

В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В учебно-тренировочной группе начальной специализации необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста;

- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- Бег широким скользящим шагом;
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса — «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса — «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса — «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90° .

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Организация исследования состояла во внедрении в тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на улучшение техники катания хоккеистов 11 – 12 лет. Исследование проводилось в течение шести месяцев с ноября 2018 года по май 2019, в три этапа. В исследовании принимали участие 20 хоккеистов 11 – 12 лет. Тестирование проводилось на базе СШ «Сокол» города Красноярска.

Первый этап исследования, проводимый в ноябре 2018 года, заключался в анализе научно-методической литературы касающейся проблем совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет. По результатам анализа, нами была выявлена перспектива использования дополнительных упражнений в тренировочном процессе, для совершенствования технической подготовленности катания на коньках.

На втором этапе исследования (декабрь 2018 года) совместно с тренером Васильевым И.Ф. был разработан комплекс упражнений и проведен педагогический эксперимент для совершенствования технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет.

Для проведения эксперимента из детей, занимающихся в СШ «Сокол» города Красноярска, были скомплектованы две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой группе.

Контрольная группа занималась согласно тренировочной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы нами был добавлен разработанный комплекс упражнений, который использовался три раза в неделю (таблица 1):

1. «Квадрат» лицом;
2. «Крест» лицом;
3. «Змейка» спиной.

Таблица 1 – Недельная программа для хоккеистов 11 -12 лет

Дни недели	Нагрузка	Ледовая тренировка	Общая физическая подготовка
Понедельник	Выше среднего	- техника катания, -техника владения клюшкой	Работа в зале над общим физическим развитием ребенка. 45 минут
Вторник	Высокая	- упражнение 1х0, 2х0 из различных позиций. Единоборство на ограниченном участке: 1х1, 2х2, 3х3 1,5 часа	Растяжка Акробатика 45 минут
Среда	Высокая	Единоборство на все поле 1х1, 2х2, 3х3 1.5 часа	Работа в зале над общим физическим развитием ребенка. 45 минут
Четверг		В Й Х О Д Н О Й	
Пятница	Средняя	Технико-тактическая тренировка 2х1, 2х2, 3х2, 5х5 1,25 часа	Тактическое занятие в классе
Суббота	Средняя	Технико-тактическая тренировка 2х1, 2х2, 3х2, 5х5 1,25 часа	Разбор игр. 30 минут
Воскресенье	Высокая	ИГРОВОЙ ДЕНЬ.	

На третьем этапе исследования проводился анализ и обобщение результатов проведенной работы.

2.2 Методы исследования

В процессе работы, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

В ходе исследования нами было изучено и проанализировано 47 литературных источников, связанных с вопросами физического воспитания учащихся СШ по хоккею.

Анализ литературных источников показал, что проблема совершенствования технической подготовленности хоккеистов, занимающихся хоккеем, на данный момент остается малоизученной. Это обусловлено тем, что недостаточно изучены особенности проявления технических способностей спортсменов. В большинстве работ предлагаемые средства и методы развития даются без учета индивидуальных особенностей человека, обусловленных спецификой вида спорта.

Данный метод применялся на протяжении всего периода выполнения работы. Помимо этого анализировались труды ведущих специалистов в области физического воспитания и соответствующие программно-нормативные и инструктивные документы. В результате проведённого анализа и обобщения материалов проведённых исследований были определены задачи работы.

2. Тестирование.

Важную роль при отборе играет определение уровня развития физических качеств. Уровень физической подготовленности хоккеистов определяется путем тестирования, специфического для данного вида спорта.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности тренера. Оно помогает выявить уровни развития физических качеств, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп, проводить спортивный отбор для занятия тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей.

Педагогическое тестирование проводилось нами до и после проведения педагогического эксперимента с целью оценки уровня развития технической подготовленности катания на коньках. В качестве контрольных упражнений, для оценки эффективности нашей экспериментальной работы, были взяты следующие контрольные упражнения: «квадрат» лицом, «крест» лицом, «змейка» спиной.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы.

Эксперимент заключался в составлении плана его проведения, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной) осуществление подготовки по разработанной методике, проведение тестирования и обработка результатов.

4. Методы математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1) показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где x_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

2) дисперсия:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - x_i)^2}{n} \quad (2)$$

где S^2 – выборочная дисперсия, рассчитанная по данным наблюдений;
 x_i – значение отдельного измерения;
 \bar{X} – среднее арифметическое;
 n – общее число измерений в группе

3) формула для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

где δ – среднее квадратичное отклонение выборочной совокупности;
 n – объем выборки (число измерений или испытуемых).

4) критерий Стьюдента t

Формула для определения достоверности различий с использованием t -критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_3 - \bar{X}_k}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}} \quad (4)$$

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы эксперимента.

3 Совершенствование технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11 – 12 лет

3.1 Комплекс упражнений для повышения эффективности технической подготовленности катания на коньках

На этапе начальной специализации, в возрасте 11-12 лет, координационные способности хоккеистов значительно улучшаются. Прибавление в росте и весе тела происходит несколько медленнее. Органы кардиораспределительной системы развиты в значительной степени. Детям легче даются движения по окружности. Происходит резкое качественное улучшение большинства физических показателей. Данный период является сенситивным для развития таких качеств: как быстрота, ловкость, гибкость. Этот период благоприятен для обучения: у детей присутствует большая заинтересованность в тренировочном процессе, а роль тренера приобретает у детей большой авторитет.

Направленность тренировок на данном этапе:

- освоение и дальнейшее совершенствование техники катания на коньках.
Включать элементы «силового» катания на коньках.
 - освоение и дальнейшее совершенствование владения клюшкой, наработка навыков различных обманных движений.
 - освоение и дальнейшее совершенствование техники приема и передачи шайбы (передача шайбы подкидкой, с неудобной стороны клюшки, «мягкий прием шайбы»). Давать упражнения с короткими и средними передачами и очень следить за точностью исполнения, наказывая за неточный пас.
 - освоение и дальнейшее совершенствование техники броска (бросок не только из статики, но и из работы ног, с удобной и неудобной стороны крюка клюшки)

Давать упражнения на единоборство 1Х1, 2Х2, 3Х3. Заставляя детей использовать те технические приемы, которые были наработаны на

тренировках «техники владения клюшкой». Большое внимание следует уделять индивидуальной технике с разделением на амплуа, а также элементам индивидуальной и групповой тактики (варианты 2Х1, 2Х0).

Минимум два раза в неделю с хоккеистами надо заниматься упражнениями по акробатике, гибкости, растяжке.

Для проведения исследования по совершенствованию технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11-12 лет, был разработан следующий комплекс упражнений:

Тест 1 «Квадрат».

Исходное положение: игрок находится в центре квадрата, образованного конусами, которые располагаются на расстоянии 5 м друг от друга. По команде игрок начинает движение вперёд, выполняя «квадрат» вокруг конусов таким образом, чтобы смотреть только вперёд и не терять скорости при разворотах. Упражнение выполняется интервальным методом. Три повторения по 30 – 45 секунд, с интервалами отдыха 2 минуты (рис. 1).

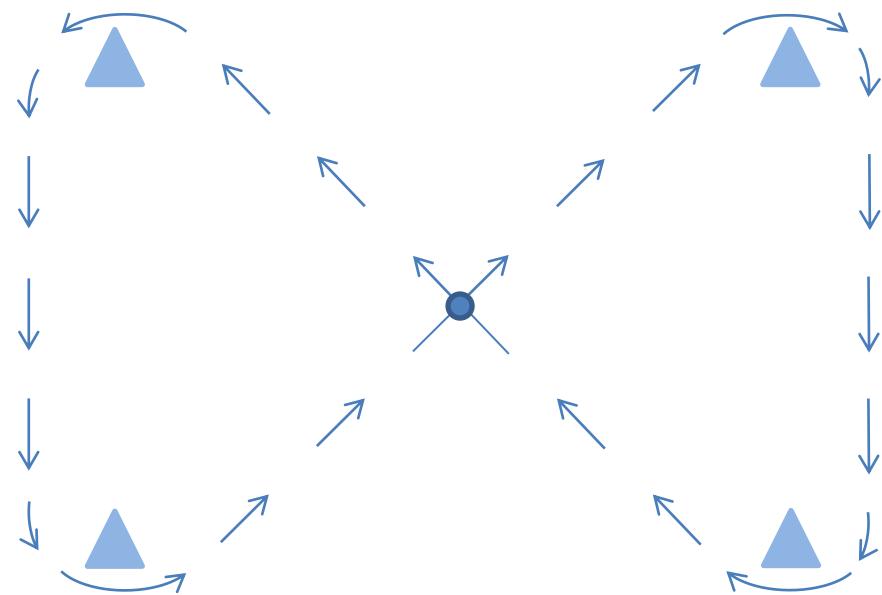


Рисунок 1 – Тест 1 «Квадрат»

Тест 2 «Крест»

Исходное положение: конусы расположены в виде креста, игрок находится перед 1-м конусом. По команде он начинает бег на коньках лицом вперед по «кресту». Упражнение выполняется интервальным методом. Три повторения по 30 – 45 секунд, с интервалами отдыха 2 минуты (рис. 2).

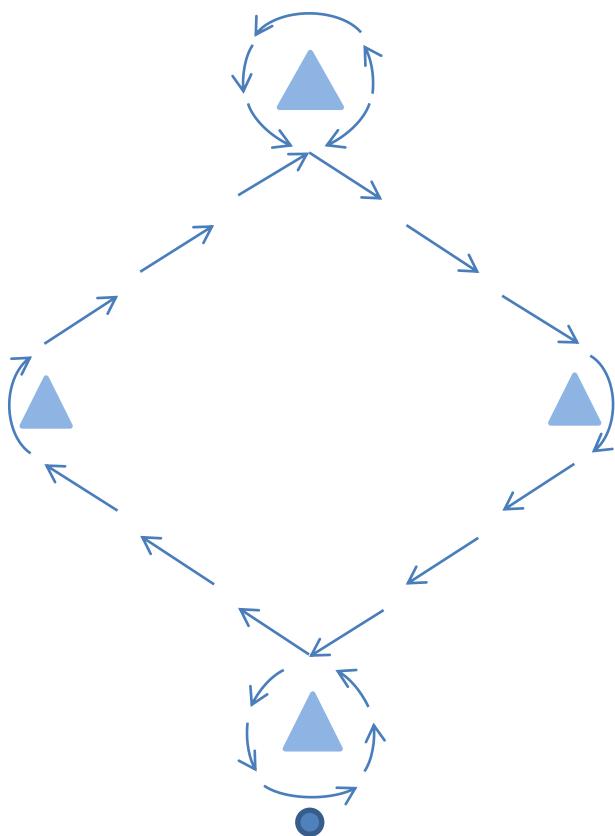


Рисунок 2 – Тест 2 «Крест»

Тест 3 «Змейка»

Исходное положение: игрок находится в точке начала упражнения, спиной вперед. По команде он начинает бег на коньках спиной вперед, переступанием. Упражнение выполняется интервальным методом. Продолжительность выполнения 7 минут. 3 минуты через левое плечо и 3 минуты через правое плечо. Отдых составляет 1 минуту, во время смены исходного положения групп (рис. 3).

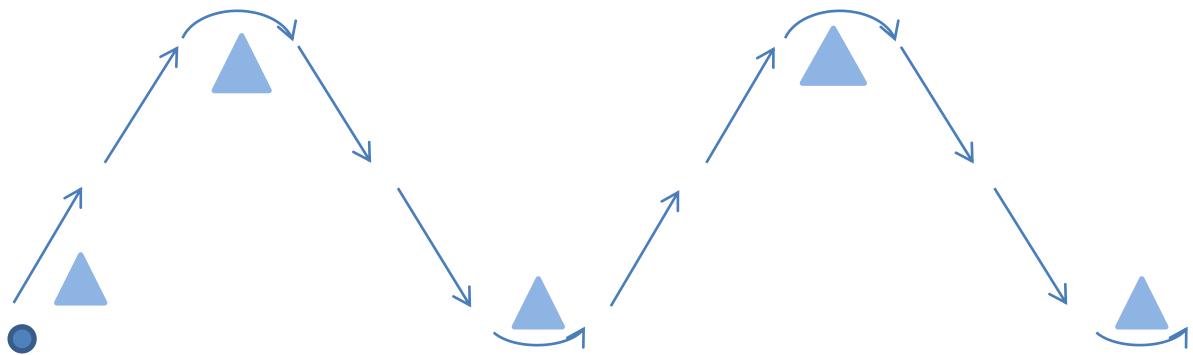


Рисунок 3 – Тест 3 «Змейка»

Используемый комплекс упражнений, применялся 3 раза в неделю в основной части тренировки.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

Совершенствование технической подготовленности катания на коньках является одной из множества задач, решаемых при подготовке квалифицированного хоккеиста. Успешное решение которой, возможно на основе всестороннего развития. На втором этапе исследования были проведены контрольные испытания (тесты), по выявлению уровня технической подготовленности катания на коньках хоккеистов 11-12 лет. Результаты предварительного тестирования контрольной и экспериментальной группы отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Название упражнения	Результаты теста ($\bar{x} \pm m$)		Достоверность		
	контрольная группа	экспериментальная группа	t	$t_{\text{табл}}$	$p_{0,05}$
1. «Квадрат» лицом	$12,58 \pm 0,17$	$12,54 \pm 0,26$	0,12	2,10	>
2. «Крест» лицом	$14,89 \pm 0,11$	$14,63 \pm 0,15$	1,39	2,10	>
3. «Змейка» спиной	$6,86 \pm 0,11$	$6,94 \pm 0,14$	0,45	2,10	>

Как видно из представленной таблицы, обе группы на начало

эксперимента имели примерно одинаковый уровень развития технических способностей, что позволит нам, наиболее объективно оценивать эффективность разработанного комплекса упражнений. Более наглядно эти результаты можно увидеть на рисунке 4.

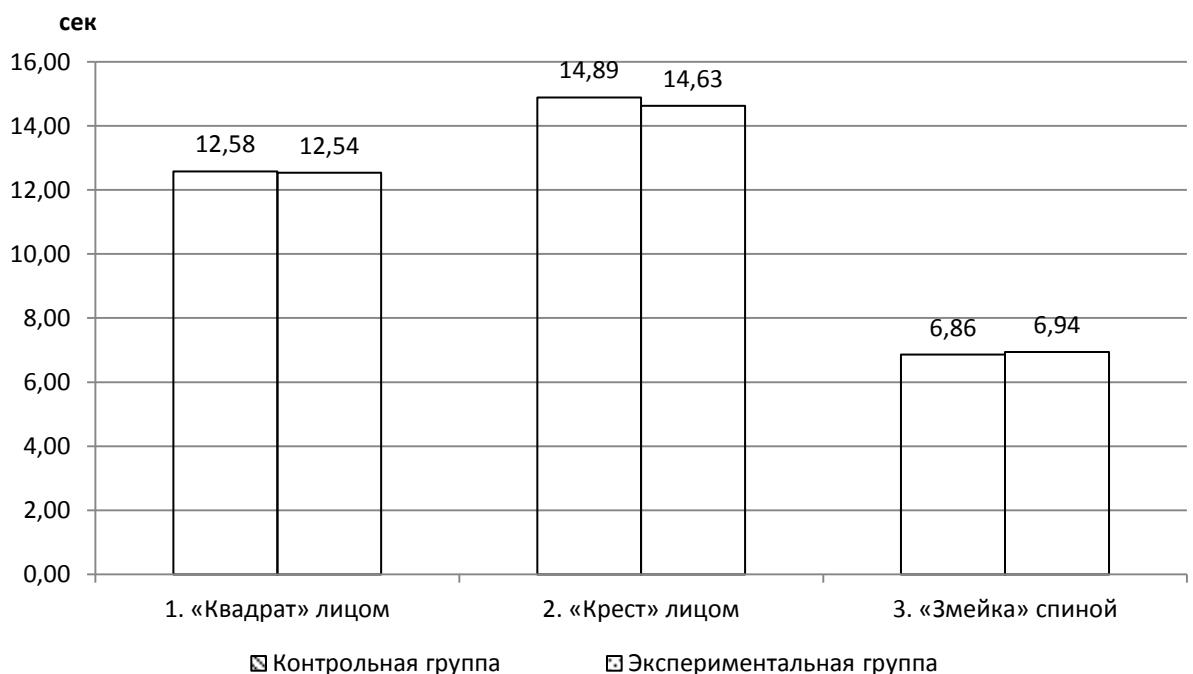


Рисунок 4 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента

Далее экспериментальная группа тренировалась, используя разработанный нами комплекс упражнений по совершенствованию технической подготовленности катания на коньках. Результаты эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Название упражнения	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
	контрольная группа	экспериментальная группа	t	$t_{\text{табл}}$	$p_{0,05}$
1. «Квадрат» лицом	$12,58 \pm 0,17$	$11,34 \pm 0,14$	4,69	2,10	<
2. «Крест» лицом	$14,89 \pm 0,11$	$13,46 \pm 0,08$	8,72	2,10	<
3. «Змейка» спиной	$6,86 \pm 0,11$	$6,32 \pm 0,11$	2,11	2,10	<

Из таблицы 3 видно, что значение Т-расчетного критерия Стьюдента больше значения критерия Т-табличного в контрольных упражнениях на определение уровня технической подготовленности катания. Это свидетельствует о том, что результаты достоверны при $P<0,05$.

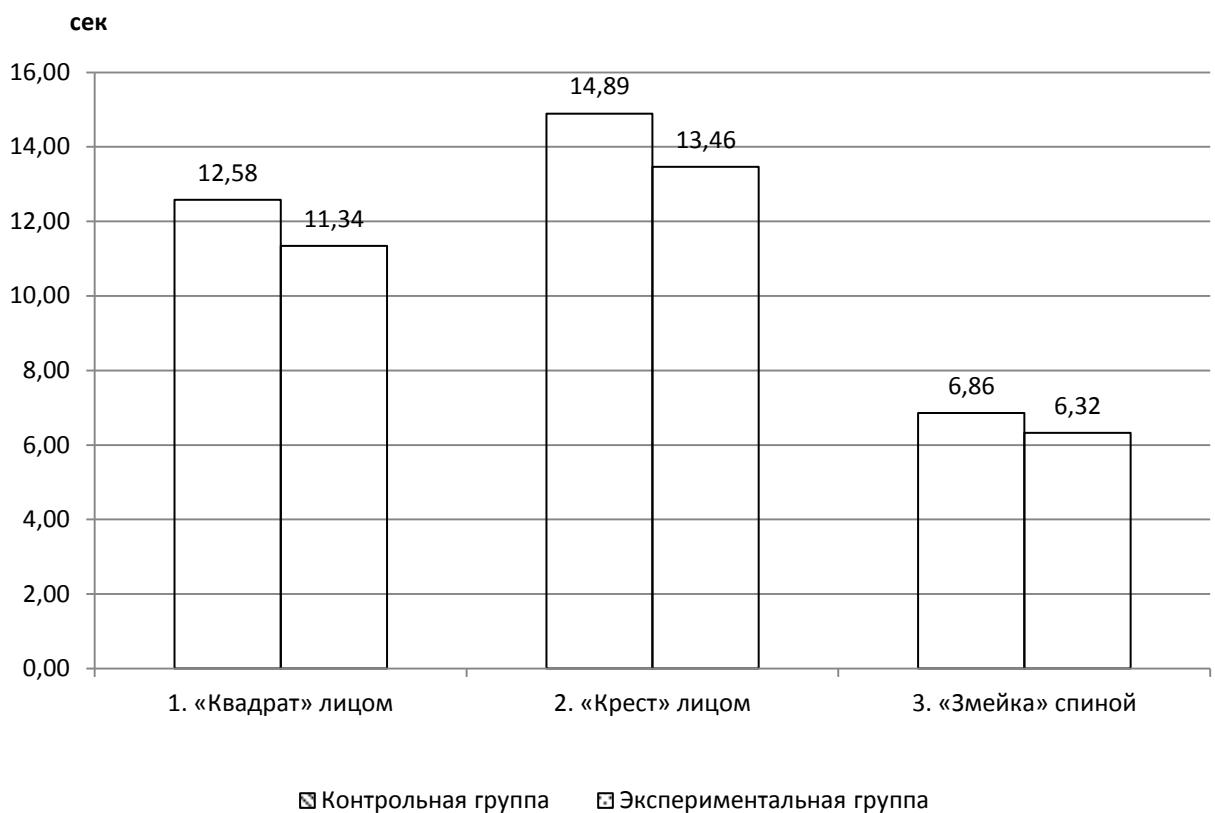


Рисунок 5 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента

Обработав полученные результаты в контрольной и экспериментальной группах, нами был установлен прирост результатов экспериментальной группы, в каждом контрольном упражнении: «Квадрат» лицом – время выполнения упражнения сократилось на 1,24 секунды, прирост составил 10,9%, «Крест» лицом – время выполнения упражнения сократилось на 1,43 секунды, прирост составил 10,6%, «Змейка» спиной – время выполнения упражнения сократилось на 0,54 секунды, прирост составил 8,5%. Более наглядно прирост результатов можно увидеть на рисунке 6.

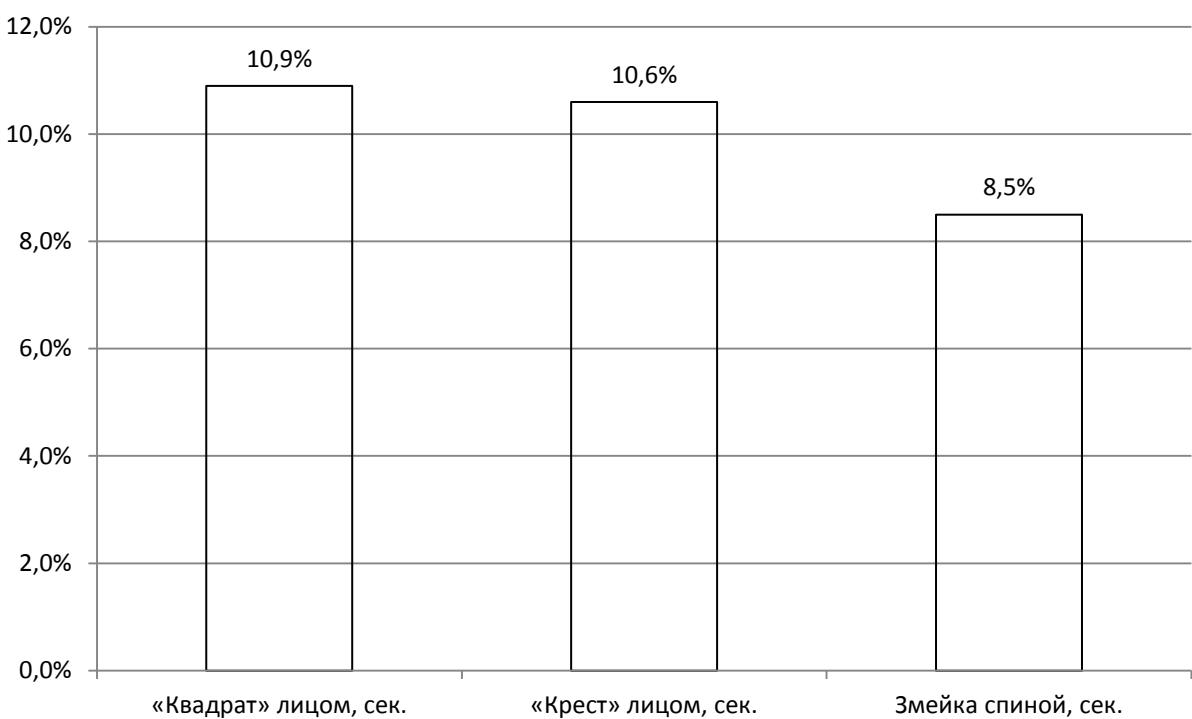


Рисунок 6 – Прирост результатов экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Следовательно, использованный комплекс упражнений положительным образом повлиял на развитие технической подготовленности катания на коньках у хоккеистов 11 – 12 лет, что подтверждает гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе анализа научной литературы, мы выяснили, что техника в хоккее – включает в себя владение клюшкой и передвижение на коньках, передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары и броски шайбы, остановка и ведение шайбы, финты, отбор шайбы. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства.

2. По результатам анализа научной литературы нами был разработан комплекс упражнений для улучшения технической подготовленности катания на коньках, который был использован для проведения эксперимента, направленного на повышение уровня технической подготовленности катания, хоккеистов в возрасте 11 – 12 лет.

3. Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах. По результатам которого видно, что показатели экспериментальной группы улучшились, во всех упражнениях. Наиболее больший прирост показателей виден в упражнении «Крест» лицом и «Квадрат» лицом. В результатах третьего контрольного упражнения, так же видны изменения. Из средних показателей групп, по упражнению «Змейка» спиной видно, что до эксперимента результаты контрольной группы немного лучше, после повторного тестирования средние показатели экспериментальной группы улучшились, по отношению к контрольной группе. Это доказывает, что уровень технических способностей после проведения эксперимента в большей степени повысился в экспериментальной группе, чем в контрольной. Эффективность комплекса подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы. Внедрение и использование предлагаемого комплекса подтверждает гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 350 с.
2. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 4. - 9-10с.
3. Баранов, П.Ф. Хоккей. Планирование учебно -тренировочного процесса и управление им / П.Ф. Баранов. - Минск: Изд. «Высшая школа», 1974.
4. Бернштейн, НА. О ловкости и ее развитии / НА. Бернштейн. - Москва: ФиС, 1991. - 14с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 243 с.
7. Быстров, В.А. Хоккей. Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета: метод. рекомендации / В.А.Быстров. - СПб.: Изд. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. ПФ.Лесгафта, 2002. - 54 с.
8. Ваптляев, Б.Ф. Оптимизация тренировочных воздействий в подготовки квалифицированных конькобежцев - многоборцев : автореф. дис. канд. Ше д. наук / Б.Ф. Ваптляев. - Тюмень: Академия, 2000. - 26 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский // Советский спорт. - 2013. - №25. - 139-145с.
10. Гальчук, А.П. Мир мужских увлечений / А.П. Гальчук. - Москва: Эксмо, 2014. - 139-178с.
11. Гогунов, Е.Н. Психология физкультурного воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. - М.: Академия, 2000.
12. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - Санкт-Петербург: Academia, 2001. - 239-261с.

13. Горская, И.Ю. Базовая координационная способность школьников с разным уровнем здоровья / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова; – Омск, 2011. – С. 47-85.
14. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словацк. / Л. Горский; – Москва.: Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
15. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
16. Григорьев, О.А. Для развития координационных способностей / О.А. Григорьев // Физическая культура в школе. – 2012. – №4. – С. 46
17. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук; – Смоленск, 2015. – 219 с.
18. Добреньков, В.И. Методы социологического исследования / В.И. Добреньков. - М.: Инфра-М, 2004. - 768 с.
19. Дубровский, В.И. Биомеханика / В.И. Дубровский. - Москва: ВладоПресс, 2008. - 13-28с.
20. Еркомайшвили, ИВ. Основы теории физической культуры. Курс лекций / ИВ. Еркомайшвили. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. - 191 с.
21. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учебник / Ю.А. Ермолаев. - М.: Возрастная физиология, 1985. - 334с.
22. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование технического мастерства хоккеистов / Ю.Д. Железняк. - Москва: Академия, 2004.
23. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карапетян, А.А. Сафонов, под общей ред. А.В. Карапетяна. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
24. Кинг, Д. Роль тренера / Д. Кинг // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2013. – №4-5. – С. 24-25
25. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов / В.И. Колосков, В.П. Климин. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 199 с.
26. Кононенко, П.Б. Примерная учебно -тренировочная программа спортивной подготовки для детско -юношеских спортивных школ,

специализированных детско -юношеских школ олимпийского резерва / П.Б. Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В. Белозёров. - Хабаровск 2013.

27. Конькобежный спорт: журнал // Юнайтет пресс. - 2002. - № 9. - 24-25 с.
28. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 107с.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник - 2-е изд., испр. / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
30. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки/ А.В. Маслюков. - Омск, 2001. - 50с.
31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико -методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для инт. физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.543 с.
32. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.- 864 с.
33. Петров, А.Д. Тайны советского хоккея / АД. Петров. - Москва: Эксмо, 2010. - 128-134с.
34. Петров, НИ. Конькобежный спорт / НИ. Петров. - 1982. - 218 с.
35. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 149 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей" {КонсультантПлюс}
36. Решетников, НВ. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.ЛКислицын. - М: Академия, 2002. - 152с.
37. Румянцев, Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов : метод. пособие / Г.Г. Румянцев, В.А. Пономарев. - Челябинск: УралГАФК, 2003. - 233 с.
38. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. - Москва: Издательский центр «Академия», 2003. -

400с.

39. Санин, М.П. Анатомия и физиология человека / М.П. Санин, В.И. Сивоглазов. - М., 1997. - 170 с.
40. Тхоревский, Т.С. Физиология человека / Т.С. Тхоревский. - М.: Медицина, 2001. - 320 с.
41. Усков, В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков / В. А. Усков. - Москва: РГУФК, 2004. - 34-49с.
42. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И Ильинича.: Гардарики, 2001. - 448 с.
43. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсмена / В.Д. Фискалов.- 2010. - 392с.
44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 13-16с.
45. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: в 3 т. - М., 1993.-396 с.
46. Энциклопедия психологических тестов / сост. Л.З. Москвина. - Саратов: Научная книга, 1996.
47. Яковлева, В.Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры / В.Н. Яковлева// Science Time. - 2015. - №7 (19). - 263с.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Теория и методика спортивных дисциплин»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

«21 » июня 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

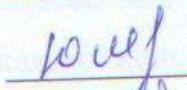
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ХОККЕИСТОВ 11 – 12 ЛЕТ**

Руководитель



доцент Сидорова Е. Н.

Выпускник



Шепер Ю.И.

Нормоконтролер



Рульковская М.А.

Красноярск 2019