



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ
10-12 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Распектаева Распектаева, Д.О.

Выполнил(а):
студент группы ОФ-318-263-3-1
Мажитов Тимур Фанилович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Буслаева Марина Юрьевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	5
1.1 Общая характеристика технико-тактических качеств хоккеистов 10-12 лет	5
1.2 Возрастные особенности организации технико-тактической подготовки хоккеистов.....	11
1.3 Особенности организации технико-тактической подготовки юных хоккеистов в тренировочном процессе.....	19
Вывод по первой главе	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Методы и организация исследования	24
2.2 Результаты исследования	28
2.3 Практические рекомендации	42
Вывод по главе 2	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ВВЕДЕНИЕ

Игра в хоккей - вид спорта, который требует специальной технической подготовки спортсменов, а также физической и психологической. В учебно-тренировочном процессе хоккеистов все виды подготовки взаимосвязаны и интегрируются в соревновательную подготовку. Тренер должен ставить перед юными спортсменами конкретные задачи, которые бы они понимали и решали во время тренировки или соревнований. В учебно-тренировочном процессе успешность обучения игроков сложным технико-тактическим действиям определяется методикой обучения и доступностью методов обучения: словесного, наглядного и практического. В хоккее необходимо научить выделять главное и второстепенное, уметь быстро анализировать свои действия и сопоставлять их с требованиями тренера. Со стороны тренера не маловажную роль играет индивидуализация процесса обучения. Оптимизация процесса обучения и воспитания достигается индивидуализацией процесса развития: индивидуальное развитие технической подготовки, индивидуальное дозирование нагрузок, темпа, ритма, амплитуды, дифференцированный подход (по уровням развития тех или иных способностей) юных хоккеистов.

Цель исследования: теоретически обосновать и практически доказать повышение эффективности организации технико-тактической подготовки хоккеистов 10-12 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

Предмет исследования: организация технико-тактической подготовки юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Гипотеза: организация технико-тактической подготовки хоккеистов 10-12 лет в тренировочном процессе будет более эффективной, если на занятиях будет использоваться предложенная нами методика, в основе которой лежит применение игровых ситуаций.

Задачи исследования:

1. Изучить основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры юных хоккеистов 10-12 лет.
2. Обосновать содержание динамических игровых ситуаций для этапа технической подготовки юных хоккеистов.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Новизна исследования состоит в том, что определены цель, структура и функции технологического подхода к учебно-тренировочному процессу юных хоккеистов. Разработана методика поэтапного формирования основных технических приемов игры в хоккее с использованием динамических игровых ситуаций.

Практическая значимость исследования заключается в непосредственном внедрении в практику разработанной методики формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

База исследования: МБУ «СШОР им С.Г. Макарова» г. Челябинска Челябинской области.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

1.1 Общая характеристика технико-тактических качеств хоккеистов 10-12 лет

Техника хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной. Насколько широко используют технические приемы в своей игре хоккеисты, настолько велика разносторонность техники, применяемой ими.

Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, то есть выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи. Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью – способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема [1].

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Критериями технического мастерства являются: – объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен; – разносторонность техники – степень разнообразия технических приёмов; – эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной

деятельности. Задачи в процессе подготовки: – увеличить или восстановить диапазон двигательных умений и навыков; – овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП. Специальная техническая подготовка направлена на овладение техническими движениями в избранном виде спорта. Задачи в процессе подготовки: – сформировать знания о технике спортивных действий; – сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях; – разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена. Одной из отличительных особенностей техники соревновательной деятельности единоборцев (фехтовальщиков, боксёров и др.) и игровиков (волейболистов, гандболистов и др.) является опосредованный контакт со своими спортивными противниками и партнёрами. (В. С. Келлер, В. Н. Платонов, 2013) [10].

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Различают групповую, индивидуальную и командную тактику. Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной. Пассивная тактика – заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика – навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка обучает спортсмена разнообразным тактическим приёмам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки решаются такие задачи, как: приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике, собранной информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, освоение и совершенствование тактических приёмов. В тактических действиях выделяют 3 главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мысленное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи. Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и командных задач (В. П. Савин, 2003) [3].

В современном хоккее техника приемов обусловлена скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей игроков и в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления. Технические приемы подразделяют на следующие группы:

1. техника владения коньками;
2. техника владения клюшкой;
3. техника комплексных приемов.

За время игры, хоккеист преодолевает расстояние в семь километров. Высокая степень подготовки и владения техникой катания на коньках позволяет хоккеисту выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничить его технический арсенал. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей [7].

Во время игры у хоккеиста специфическое положение тела, которое необходимо ему для игры. Стойка должна обеспечивать устойчивое положение игрока на льду, создать оптимальные условия для

максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме всего прочего, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля. Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100–120 градусов, голеностопные и тазобедренные суставы под углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен. Проекция колен опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах. Различают три вида стойки: низкую, среднюю, высокую.

Приступая к обучению катания на коньках необходимо учитывать, что выполнение и использование в слишком большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных правил техники бега на коньках, может составить ложные представления о механизме координации мышечных усилий. Это может стать причиной формирования неправильного длительного навыка, исправить который со временем удастся не каждому [20].

Обучение обводке и обманным движениям может начинаться только после того, как хоккеист хорошо освоил технику катания на коньках и технику владения клюшкой на ледовой площадке. Обманные движения происходят под действием определенных обстоятельств и основываются на импровизации, они очень индивидуальны. Как правило, в арсенале опытного хоккеиста имеется несколько обманных движений, которые ему наиболее удаются. По мере того, как хоккеист осваивает упражнения, добавляются другие сложные элементы, которые выполняются в более сложных вариантах: вращении с перехватами, с одновременными шагами взад-вперед, влево вправо. Во время выполнения упражнений следует добиться независимого друг от друга движения рук и ног, чтобы они не совпадали по ритму и направлению. Закрепляются достигнутые навыки и умения владения клюшкой и шайбой лучше всего в подвижных играх и

эстафетах, включающих в себя упражнения связанные с бросками шайбы, передачами, ведением, другими техническими приемами владения клюшкой.

После того, как в выполнении упражнений наметился некоторый прогресс, приступают к выполнению приемов в движении, постепенно повышая скорость.

К освоению техники бросков по воздуху приступают после того, как хорошо освоена и усвоена техника бросков шайбы по льду. Далее идет обучение, ведению шайбы, держа клюшку одной рукой.

Совершенствуя достигнутое мастерство, обучают:

- ведению шайбы различными способами при движении спиной вперед по прямой, по виражу;
- ведению шайбы поочередно клюшкой и коньками;
- способам закрывать шайбу от соперника туловищем и ногами;
- ведению шайбы с подпусканием под клюшку соперника;
- способам бросания шайбы в одно касание после боковой, встречной передачи;
- выполнению короткого удара, выполнению удара по шайбе с длинным замахом, выполнению броска-удара;
- выполнению кистевого броска, удару по шайбе с укороченным замахом, передачу шайбы кистями рук;
- способам добить отскочившую от вратаря шайбу, как подправлять шайбу в ворота;
- выполнению броска с подкидкой, передачу подкидкой, выполнению передачи оставлением; выполнению удара с ходу по уходящей, встречной и движущейся сбоку шайбе.

После того, как основные технические приемы владения клюшкой и шайбой освоены, техника катания на коньках хорошая, следует изучать технику ложных движений (финтов) в следующей последовательности:

- изменение темпа движения; показал в одну сторону, ушел в другую;
- остановка – старт;
- с имитацией обводки в центр зоны, в сторону борта;
- ложный замах, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы;
- вертушка;
- клюшка – конек – клюшка; – разворот и др.

После выполнения всех упражнений, изучается техника выполнения индивидуальной обводки с изменением ритма, темпа и направления движения, а также проводится закрепление и совершенствование навыков, изученных ранее. Рассматриваются различные комбинации бросков шайбы по воротам с дальних расстояний, бросков со своих точек хоккейного поля. Изучаются броски шайбы с элементами скрытности и неожиданности. Происходит дальнейшее совершенствование силы и точности бросков шайбы по воротам в условиях, максимально приближенных к игровым: броски шайбы по воротам с сопротивлением партнера, броски на высокой скорости и с ограничением времени на подготовительные движения [20].

Следующий этап обучения — это приобретение навыков отбора шайбы при помощи силовой борьбы, изучение техники ловли шайбы (мяча) на себя, изучения техники опеки соперника. После выполнения всех упражнений, изучается техника выполнения индивидуальной обводки с изменением ритма, темпа и направления движения, а также проводится закрепление и совершенствование навыков, изученных ранее [33].

Далее изучаются особенности выполнения технических приемов в зависимости от поставленной задачи (индивидуальной, групповой, командной), оттачивается умение сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (бросков, передач, ловли шайбы, силовых приемов, ловли шайбы на себя и др.). Совершенствуются броски и передачи шайбы с любой точки площадки: совершенствуется умение овладевать шайбой

при введении ее в игру, оттачивается умение, рассматривается и индивидуализируется выполнение технических приемов в зависимости от хоккеиста, изучаются оригинальные технические приемы, используемые мастерами высокого класса.

Таким образом, под технико-тактической подготовкой понимают формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных технических способностей определяющих эффективность их решения.

1.2 Возрастные особенности организации технико-тактической подготовки хоккеистов

В процессе двигательной деятельности, как бытовой, так и профессиональной, современный человек постоянно сталкивается с необходимостью быстро и адекватно реагировать на ожидаемые или внезапно возникающие раздражители.

Под быстротой, или скоростными способностями, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными видами проявления быстроты являются: - быстрота двигательных реакций; - быстрота одиночных движений; - частота движений, проявляемая в темпе (частоте) движений [20].

Исследованиями проведенными Ю.Д. Железняком, установлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы, что объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Двигательная реакция – это процесс, начинающийся с восприятия информации, которая побуждает к действию, и заканчивающийся в момент начала движения-ответа.

Информацией, побуждающей к действию, как правило, является заранее обусловленный сигнал или ситуация, имеющая сигнальное значение [11;12;13]. По мнению В.Б. Коренберга, схематично двигательная реакция состоит из пяти компонентов:

- 1-й: восприятие раздражителя рецепторами;
- 2-й: передача возбуждения от рецепторов к ЦНС;
- 3-й: «осознание» полученного сигнала в ЦНС и формирование сигнала-ответа;
- 4-й: передача сигнала-ответа к мышцам;
- 5-й: возбуждение мышц и ответ определённым движением.

По сути, время двигательной реакции – это время скрытого периода, т. е. время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него. Раздражитель может быть один или несколько.

Несколько раздражителей могут действовать одновременно либо последовательно. Во всех этих случаях у человека будут разные реакции. Ответные на раздражитель реакции делятся на простые и сложные. Простая двигательная реакция – это ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал [18].

В.П. Савин считает, что примерами простых реакций являются старт в беге, скоростная стрельба по силуэтам, бросок набивного мяча по ожидаемому сигналу и т. п. В первом примере, чем меньше времени пройдёт от момента выстрела стартёра до момента начала движения бегуна, тем выше у последнего уровень быстроты простой реакции [27].

Латентное время простой реакции у нетренированных людей составляет 0,2-0,3 с., у хорошо тренированных спортсменов – 0,1-0,2 с. В простой двигательной реакции выделяют два основных ее компонента:

1. Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации двигательных действий в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции практически не 8 поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.

2. Моторный, за счет совершенствования которого, в основном, и происходит сокращение времени реагирования [40].

По мнению ряда авторов, для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

При выполнении напряженной мышечной работы у хорошо тренированных к ней людей наблюдается укорочение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата.

У менее тренированных – время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Ж.К. Холодов считает, что для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы[45].

Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 секунд. Рекомендуется выполнять 3-6 повторений тренируемых упражнений в двух-трех сериях. Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений.

Например, при совершенствовании старта в спринтерском беге, возможна следующая схема использования расчлененного метода тренировки быстроты, реакции на стартовый сигнал:

1. Сначала выполняется бег со старта под команду с контролем времени в облегченных условиях (со специальных колодок, под уклон или с помощью тяги растянутого вперед резинового амортизатора).

2. Затем выполняется бег со старта на 10-20 м самостоятельно, без команды, но с контролем времени бега, для отработки стартового ускорения. 3. В заключение выполняется групповой старт на 20-50 м, реагируя по движению одного из участников забега. «Лидер» меняется по очереди в каждом забеге [51].

По мнению Ю.Л. Карандина, сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микроинтервалов времени. Этот метод направлен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых и, даже, сотых долей секунды. Тренировка по этому методу подразделяется на три этапа:

1. На первом этапе занимающиеся выполняют двигательное задание с максимальной быстротой. После каждой попытки руководитель сообщает время выполнения упражнения.

2. На втором этапе повторяется выполнение первоначального двигательного задания, но занимающиеся самостоятельно оценивают по своим ощущениям быстроту его реализации, а затем сравнивают свои оценки с реальным временем выполнения упражнения.

3. На третьем этапе предлагается выполнять задание с различной, заранее определенной скоростью.

Результат контролируется и сравнивается. При этом происходит обучение свободному управлению быстротой реагирования [22].

Рядом авторов установлено, что в двигательной деятельности человека в быту, на производстве, в спорте большое значение имеют сложные реакции. В этом случае ориентирование человека при выполнении двигательных действий осуществляется с помощью комплексной деятельности анализаторов. Комплексная сенсорная деятельность позволяет на основе информации от отдельных анализаторов

формировать целостное представление относительно положения тела в пространстве и времени и эффективно реагировать адекватной формой поведения, осуществляя взаимодействия с предметами, спортивными снарядами, партнёрами и соперниками. Именно от 10 точности оценки движений во времени и пространстве зависит своевременность и адекватность реагирования на постоянно и быстро изменяющиеся ситуации [14;34].

В повседневной жизни чаще приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо:

1. Адекватно оценить ситуацию.
2. Принять необходимое двигательное решение.
3. Оптимально выполнить это решение. При этом необходимо помнить, что чем больше имеется вариантов решения двигательной задачи, тем более затруднено принятие решения и длительнее время реагирования.

С другой стороны, чем менее трудным и более автоматизированным является само тренируемое движение, тем меньшее напряжение при его реализации испытывает нервная система, короче реакция и быстрее ответное действие. Решить проблему ускорения оценки ситуации и принятия решения можно отработывая технику спортивных или профессиональных действий в различных «стандартных» ситуациях.

Скоростно-силовые качества человека находятся в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростные возможности повышаются до 20-25 лет, а затем постепенно снижаются. При этом все три элементарные формы быстроты изменяются в более узком возрастном диапазоне, преимущественно до 14-17 лет. Прирост скорости в последующие годы осуществляется за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т. д. По другим данным, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Примерно в эти же годы

наибольший естественный прирост наблюдается и в развитии 16 скоростно-силовых качеств.

После 14-15 лет способность к совершенствованию быстроты снижается, и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям. Прирост же скорости движения в основном объясняется совершенствованием силы, техники, анаэробных возможностей и т. п. 11-14 лет – подростковый возраст. Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка [35].

В подростковом возрасте, усиливается деятельность эндокринных желез, и происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются 17 высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Подросток отличается повышенной возбудимостью, которая проявляется к высокой двигательной активности и беспорядочности движений.

У мальчиков 13-14 лет возрастает процент ошибочных реакций, ухудшается дифференцировка, свидетельствующая об общем повышении возбудимости центральной нервной системы в этот период онтогенеза. Поэтому в тренировочном процессе с юными спортсменами подросткового возраста возникают большие сложности. Но, благодаря именно большой подвижности нервных процессов, подросток способен быстро настраивается на работу. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующей, тормозящей контроль головного мозга, направленный на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т. д.).

По мнению В.П. Савина, у подростков отмечается угловатость и скованность в движениях, происходит нарушение ритма движений.

В 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Однако к окончанию периода полового созревания координация движений становится упорядоченной, достигает высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно поставленными задачами может успешно осуществляться, начиная с 12-13-летнего возраста. Это результат совершенствования функций центрального и периферического аппарата движений [30].

С 8-9 лет начинает интенсивно нарастать скорость бега, а к 10-11 годам максимальных значений достигает частота беговых шагов, обусловленная в большей степени возрастанием частоты движений.

В 11-12 лет увеличивается производительность алактатного механизма энергообеспечения, потому можно рекомендовать широкое использование упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.

В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы. Интенсивный прирост скоростно-силовых качеств наблюдается у детей в возрасте от 10 до 13 лет.

В 12-14-летнем возрасте, преимущественно за счет развития скоростно-силовых качеств, высокими темпами растет скорость передвижения [8]. Поэтому широкое использование скоростно-силовых упражнений создаст благоприятные возможности для развития этого качества.

К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, лежащих в основе прироста быстроты, снижаются. В связи с этим падает и эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений и до 17 лет отмечается тенденция к стабилизации физического качества быстроты. И, так, в 12-14 лет прирост скоростных способностей достигает значений, близких к предельным. Наивысшей скоростью одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных для хоккеистов мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) – в 9-11 и 13-14 лет. Частота (темп) движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 и в 12-13 лет, а после 15-16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений.

В последующие годы прирост скорости осуществляется за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т. д. Таким образом, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет [33].

С окончанием пубертатного периода практически прекращается дальнейшее развитие быстроты. Это, правда, не означает, что после 15-16 лет невозможно добиться существенного её улучшения за счёт специализированной тренировки. Однако индивидуальные достижения будут значительно выше, если начать развитие быстроты в сенситивный период. В.И. Ветошева отмечает, что если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств.

Таким образом, в возрасте 10-12 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность эффективно организовывать технико-тактическую подготовку. Поэтому подростковый период является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий технической и тактической подготовки.

1.3 Особенности организации технико-тактической подготовки юных хоккеистов в тренировочном процессе

В результате тренировок нужно добиваться эффективного и успешного выполнения всех технических приемов в независимости от различных неблагоприятных и сбивающих факторов, например, когда у хоккеиста необычное психическое состояние (чрезмерное волнение, страх и др.), при чрезмерном утомлении, при непривычной внешней обстановке (шум на трибунах). При условиях, требующих предельного проявления физических способностей - жесткая игра, активное сопротивление соперника и др.

Техническая подготовка юных хоккеистов немислимо без большого запаса теоретических знаний об общих положениях спортивной техники и закономерностях игры в хоккей. Практическим разделом технической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивидуально или совместно с партнёрами по команде. Задачи начального овладения тактикой игры (развития у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности) решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения по физической подготовке или технике вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску [26].

Процесс обучения индивидуальным техническим действиям при выполнении отдельных приёмов тесно связаны с овладением данными техническим приёмом, игроку необходимо давать посильные технико-тактические задачи, причём такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным техническим приёмом. Процесс обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных приёмов тесно связан с овладением различными техническими приёмами. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите

осуществляется параллельно. Простейшими взаимодействиями с партнёрами занимающиеся начинают овладевать также на начальном этапе обучения технике при выполнении простейших групповых упражнений.

Главная цель тренировки – не только в том, чтобы обучить спортсменов какой-либо системе упражнений, но и в том, чтобы дать понять и усвоить основные тенденции овладения всеми необходимыми умениями и навыками, которые помогут им «проиграть» практически любую спортивную ситуацию. Именно через систему тренировок, возможно, осуществить целевое педагогическое воздействие, решить основные спортивные и воспитательные задачи. Успех тренировки во многом зависит именно от подачи системы спортивных упражнений. В настоящее время выдающихся показателей можно добиться только в результате правильной разносторонней технической подготовленности спортсменов. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов спортивной тренировки. Таким образом, верная изначальная постановка техники - база для достижения высоких спортивных результатов [1].

Оценка соревновательной деятельности в хоккее является сложным и многофакторным процессом, который требует учета различных критериев и показателей. Спортсменам приходится действовать в обстановке выраженного дефицита времени при смене игровых ситуаций и необходимости находить адекватный ответ. Одним из распространенных направлений оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов является разработка и использование модельных характеристик соревновательной деятельности и непосредственно тех показателей, которые лежат в основе структуры соревновательной деятельности и влияют на ход спортивного состязания. В своей соревновательной деятельности спортсмены выполняют большое количество различных технико-тактических действий, как в защите, так и в

нападении. Они являются средством для реализации задач спортивного поединка и служат наиболее информативным критерием, который позволяет отразить особенности поведения спортсмена. Разумеется, что соревновательная деятельность игроков не ограничивается лишь выполнением отдельных технико-тактических действий, спортсмены выполняют значительное количество организационных, комбинационно-тактических и других действий, которые, конечно, гораздо труднее объективно проанализировать и оценить. В специальной литературе представлены модельные характеристики техникотактических действий хоккеистов различной квалификации и амплуа. Однако необходимо учитывать тот факт, что спортсмены высокого класса неординарны. На высшем уровне мастерства проявляется индивидуальная одаренность игрока, его предрасположенность к решению конкретных задач и игровых приемов [21].

Для оценки соревновательной деятельности хоккеистов анализируется большое количество игровых действий и показателей, однако на сегодняшний день, среди наиболее информативных для полевых игроков, предлагается использовать следующие: выполненные броски по воротам, заброшенные шайбы, процент реализации бросков по воротам, выполненные силовые приемы, штрафные минуты за нарушение правил, результативные передачи шайбы, выигранные вбрасывания шайбы, отбитые по воротам шайбы, потеря шайбы, набранные очки, показатель успешности. Для хоккеистов, которые выполняют на площадке функцию вратаря, рекомендовано использовать: пропущенные шайбы, отраженные броски по воротам, процент отраженных бросков по воротам, индекс надежности. Указанные выше технико-тактические действия игровые показатели являются унифицированными для официальных протоколов хоккейных матчей и используются специалистами.

В современном хоккее сегодня принято выделять четыре игровых амплуа. Центральный и крайний нападающий, защитник и голкипер (или

вратарь). Учитывая имеющиеся особенности в реализации технико-тактических действий хоккеистами разного амплуа, результаты соревновательной деятельности, приводятся по игровым амплуа спортсменов. В практике командных игровых видов спорта довольно популярным является определение интегральных (суммарных) индексов соревновательной деятельности.

Таким образом, технико-тактическая подготовка юных хоккеистов немислима без большого запаса теоретических знаний об общих положениях спортивной техники и закономерностях игры в хоккее. Практическим разделом технико-тактической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивидуально или совместно с партнёрами по команде. Задачи начального овладения тактикой игры решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки.

Вывод по первой главе

В целом система контроля в хоккее находится в соподчинении с целевыми и комплексными программами, что и определяет ее организационные и методические особенности. Эффективность управления тренировочным процессом в хоккее обусловлено не только организационно-методическим требованиями, но и тем, насколько используемые тесты и регистрируемые показатели отвечают метрологическим требованиям: соответствуют цели тестирования, особенностям контингента занимающихся, отличаются простотой интерпретации результатов. Эти требования находят свою реализацию в практике контроля. Свидетельством тому является содержание средств и методов контроля, рекомендуемых в сфере детско-юношеского хоккея.

Пока юный хоккеист не освоил основные технические приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, не целесообразно уделять время процессу обучения

техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы необходимо проводить вне льда. Существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой»

В современном хоккее сегодня принято выделять четыре игровых амплуа. Центральный и крайний нападающий, защитник и голкипер (или вратарь). Учитывая имеющиеся особенности в реализации технико-тактических действий хоккеистами разного амплуа, результаты соревновательной деятельности, приводятся по игровым амплуа спортсменов. В практике командных игровых видов спорта довольно популярным является определение интегральных (суммарных) индексов соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы и организация исследования

В своей работе мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературы помогает определить уровень научных знаний в сфере изучаемого вопроса и отражает состояние процесса обучения юных хоккеистов основам техники игры в хоккее. Мы так же изучали результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования, и применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение.

Оно было необходимо для уточнения подобранных игровых ситуаций на льду и в зале, с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Педагогический эксперимент.

Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения работы, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов. Методы исследования необходимо выбирать и специально разрабатывать с учетом специфики игры в хоккей. Анализ и обработка информации также должны учитывать особенности этого вида спорта и характер собранной информации.

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада». В экспериментальной группе принимали участие юноши 10-12 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 человека.

Педагогический эксперимент проводился для проверки выдвинутой гипотезы. При планировании эксперимента надо определить количество испытуемых и количество попыток, выполненных каждым испытуемым. Количество тех и других зависит от вида эксперимента, степени надежности измеряемых показателей и методов математической статистики, используемых при обработке и анализе материала. В связи с этим перед проведением основных исследований целесообразно проводить предварительные измерения, чтобы скорректировать программу эксперимента соответственно контингенту, требованиям надежности тестов, трудоемкости.

Контрольные испытания (тесты).

Для определения эффективности методов тренировки проводится сравнение результатов на различных этапах, например, в начале и в конце эксперимента. Результаты такого сравнения требуют анализа ряда показателей у одной и той же группы испытуемых.

Для определения уровня общей физической подготовки в зале определяли следующие показатели:

- бег 30 м (с)
- тройной прыжок (м)
- отжимание (кол-во раз)
- бег 20 м спиной вперед (с)
- челночный бег 6х9 (с)

Специальную физическую подготовку на льду определяли по таким показателям как:

- бег 30 м (с)

- бег спиной вперед 30 м (с)
- челночный бег 6х9 (с)
- бег по кругу (с)

Техническую подготовку на льду определяли по контрольным испытаниям (тестам) – бег по малой восьмерке лицом вперед (с)

Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения – бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)

Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии.

Оценивается время (с):

- броски шайбы в ворота (балл).

С места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается:

- обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с).

Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Схема технико-тактической подготовки представлена на рисунке 1.

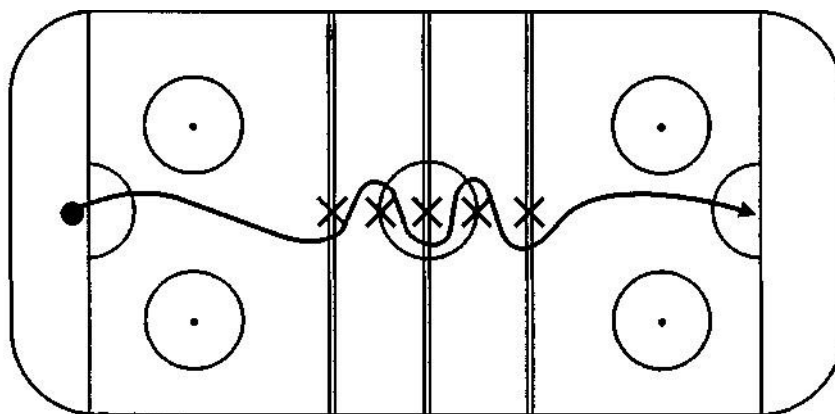


Рисунок 1 – Схема обводка пяти стоек

Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Метод математической статистики.

В своей работе мы использовали для обработки результатов тестирования компьютерную программу STAT. Находили следующие величины: среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

Первый этап исследования (сентябрь - декабрь 2015 г.). Изучалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. В результате были определены объект, предмет, цели, задачи и методы исследования.

Второй этап исследования (2016- 2017 гг.). В течение данного этапа проводилось педагогическое наблюдение, в процессе которого изучались основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры юных хоккеистов 10-12 лет с целью

обоснования содержания динамических игровых ситуаций для этапа технической подготовки юных хоккеистов.

Так же проводился основной педагогический эксперимент, где мы пытались экспериментально обосновать методику формирования основ техники игры юных хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

Третий этап исследования (апрель - май 2017 г.) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

2.2 Результаты исследования

В процессе педагогического исследования мы изучали юных хоккеистов 10-12 лет с точки зрения физической, технической подготовки с использованием динамических игровых ситуаций. Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от правильного подбора специфических технических упражнений, моделирующих игру в хоккее. На основе этих игровых ситуаций тренер может дополнительно разработать или подобрать новые упражнения. При этом важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало максимальную результативность технических приемов, последовательно наращивая скоростную динамику их выполнения.

В своей методике мы использовали следующие игровые динамические ситуации:

Игровая ситуация 2-0

Здесь и далее первая цифра обозначает количество атакующих игроков, а вторая - количество обороняющихся. В данном случае ноль указывает, что обороняющихся игроков нет кроме вратаря. Из-за просчёта или ошибки обороняющихся двое нападающих оказались с глазу на глаз с вратарём. Владеющий шайбой игрок атакует вратаря с намерениями забить

гол; тем временем второй нападающий устремляется к дальней штанге ворот для получения шайбы на замыкание т.е. завершения атаки. И здесь, как и везде, от атакующих требуется проявление тактического мастерства в противоборстве с вратарём. Ведь и вратарь будет стараться перехитрить нападающих действиями на опережение. Кто кого опередит в игровом мышлении - основа или главная составляющая хоккея как игры. В данной ситуации, если вратарь начал движение в сторону владеющего шайбой игрока, необходима передача партнёру на завершение атаки; если остался в рамке ворот - то действовать как при выходе один на один с вратарём.

Игровая ситуация 2-1

Задача атакующих игроков в данной ситуации осложняется появлением у вратаря помощника в лице защитника. Фактически нападающие действуют против двух соперников. Но, тем не менее, надо атаковать и стараться забивать. Действия точно такие же, как и в предыдущей игровой ситуации (2-0). Владеющий шайбой атакует ворота, партнёр смещается к дальней штанге для получения передачи. Защитник имеет два варианта действий: или атаковать нападающего и не допустить его выхода один на один с вратарём или занять выжидательную позицию с целью перехвата предполагаемой передачи. Если у защитника не выдержали нервы, и он решил атаковать владеющего шайбой, тогда нападающий на паузе выбирает момент, когда шайбу можно переадресовывать партнёру или подпуском её между коньком и клюшкой или над крюком клюшки защитника. Если вратарь просчитал эту комбинацию и перекрыл дальний угол ворот, то возможен обратный пас также после точной и выверенной паузы.

Игровая ситуация 2-2

Здесь необходима обводка одного из защитников, с целью создания численного перевеса в атаке, а дальше взаимодействие нападающих производится по схеме (2-1). При получении численного преимущества или разыгрывании лишнего - действия атакующих игроков сводятся к

точным и своевременным передачам с выверенными паузами в одно или два касания.

Игровая ситуация 3-0 и 3-1

Не часто, но иногда встречаются во время игры такие игровые моменты, в которых нападающие могут и должны проявить своё тактико-техническое мастерство при разыгрывании численного преимущества. Здесь игра в одно касание непременно условие успешного розыгрыша комбинации.

Игровая ситуация 3-2

Вариант, когда трое нападающих выходят против двух защитников, является классикой хоккея, но успешная её реализация зависит от синхронности во взаимодействиях, умении выдержать паузу и способности игроков применить, при необходимости, ход, не укладывающийся в схему комбинации и ставящей в тупик обороняющихся. Игрок с шайбой, вошедший в зону нападения, независимо от места вхождения должен продвигаться в сторону ворот до того момента пока его не начнёт атаковать защитник. Ближайший к нему партнёр тем временем выкатывается за спину к владеющему шайбой игроку, а третий нападающий устремляется к дальней штанге ворот для получения шайбы или отвлечения на себя защитника.

Владеющий шайбой хоккеист производит её оставление игроку, выкатившемуся ему за спину, а сам устремляется на ближнюю штангу ворот и разворачивается лицом к овладевшему шайбой игроку. Владеющий шайбой игрок делает паузу, необходимую для того, чтобы два других нападающих успели переместиться к штангам ворот и развернуться для получения шайбы.

Перед защитниками встаёт выбор или блокировать игрока с шайбой или двух других нападающих, оказавшихся у них за спиной. Двинулся защитник на владеющего шайбой, пауза и подпуск шайбы под клюшку защитника; нет атаки защитника на нападающего - продолжается

движение к воротам соперника. И в этой ситуации игрок, владеющий шайбой, является дирижёром атаки от правильных и своевременных действий которого зависит её успех. Данное взаимодействие игроков необходимо доводить до автоматизма в процессе учебно-тренировочной работы и совершенствовать его в товарищеских и календарных играх с тем, чтобы эта комбинация проходила как по нотам в любой зоне поля и, особенно, в завершающей стадии атаки. Кстати, трое хоккеистов имеют семь неповторяющихся вариантов взаимодействий и не здесь ли самое место для игровой импровизации подвижного функционального треугольника или, проще говоря, трёх нападающих.

Игровая ситуация 3-5

Она обусловлена тем, что в результате ожесточённого противостояния команд у одной из них произошёл спад в игре, а у другой подъём. В этом случае обороняющаяся команда вынужденно нарушает правила игры, чтобы не допустить соперника к своим воротам. Произошли два удаления и вот вам 3-5. Конечно, бывают удаления, не связанные с логическим развитием игры. Команда на спаде, да ещё в меньшинстве, но иногда такие стрессовые ситуации возвращают командам, утерянные ранее, силы. Возвращаются хладнокровие и тактическое здравомыслие. Большое значение имеет уверенность в своих силах и, не случайно, в такие минуты на поле выпускают наиболее мужественных и стойких хоккеистов. Тактическое расположение - подвижный функциональный треугольник.

Игровая ситуация 4-5

Одна из самых распространенных ситуаций при игре в меньшинстве. Бывают случаи, когда такие сочетания встречаются чаще, чем игра в равночисленных составах. Здесь легче действовать обороняющимся т.к. их четверо и дополнительным вариантом обороны становится возможность применения принципа каретки, когда обороняющиеся игроки могут проворачиваться почасовой или против часовой стрелки для подстраховки и взаимовыручки друг друга. Тактическое расположение - геометрический

квадрат. Два защитника сзади и два нападающих впереди. Возможность поймать атакующих на ошибке в обводке или передачах несколько выше, чем при игре 3-4 т.к. атакующая команда, увлеченная розыгрышем лишнего и, находясь в почти статическом положении, очень часто допускает неточность и пропускает контратаку «1-0».

Игровая ситуация 5-3

Игра в зоне нападения. Защитники расположились классическим треугольником. Два игрока у боковых штанг, третий впереди в зоне дальнего пятака. Задача нападающих выдернуть любого из защитников соперника из контролируемых ими зон или выводить на бросок или удар своих защитников с устремлением на добивание, отскочившей от вратаря, шайбы. Не только возможны, но и необходимы целенаправленные броски защитников на рикошет центральному нападающему или какому-либо из крайних нападающих с последующим добиванием. Самой распространённой ошибкой атакующих игроков является длительное выбирание наиболее оптимальной позиции для завершающего удара или броска. Здесь необходимы две, три передачи и удар по воротам или удар на рикошет с обязательным добиванием. Второй вариант действий - это выкатывание кого-либо из нападающих с шайбой к воротам соперника с намерением забить гол. В такой ситуации обороняющийся игрок обязательно станет атаковать нападающего. В момент атаки нападающий делает передача партнёру подпуском шайбы под клюшку защитника, что выключает того из активной обороны. Происходит размен игроками, но он не в пользу обороняющихся хоккеистов т.к. способных активно защищаться осталось двое. Тактический размен обороняющегося игрока, команды находящейся в меньшинстве, нападающего соперника, владеющего шайбой, является основой игры в большинстве.

Игровая ситуация 5-4

При таком сочетании можно использовать как прямые броски по воротам с последующим добиванием, так и целенаправленные броски или

удары на рикошет также с устремлением атакующих игроков на добивание. И здесь также эффективен тактический размен, но после него необходим быстрый розыгрыш шайбы в одно касание т.к. любая задержка комбинации, если это не пауза или импровизация, приведёт к потере темпа атаки.

Высокий уровень современного спорта требует постоянного совершенствования средств и методов тренировочного процесса, углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. Результаты тестирования юных хоккеистов контрольной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования юных хоккеистов контрольной группы

Контрольные испытания (тесты)	Результаты тестирования	P
Общая физическая подготовка в зале		
Бег 30 м (с)	5,2±0,7	≤0,05
Тройной прыжок (м)	5,16±0,10	≤0,05
Отжимание (кол-во раз)	15±2	≤0,05
Бег 20 м спиной вперед (с)	6,4±0,4	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	14,9±0,4	≤0,05
Специальная физическая подготовка на льду		
Бег 30 м (с)	4,8±0,4	≤0,05
Бег спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	16,8±0,5	≤0,05
Бег по кругу (с)	19,2±0,3	≤0,05
Техническая подготовка на льду		
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	22,0±0,2	≤0,05

Продолжение таблицы

Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,9±0,3	≤0,05
Броски шайбы в ворота (балл)	4±1	≤0,05
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	7,6±0,2	≤0,05

Изучать динамику уровня физической подготовленности в период подготовки юных хоккеистов необходимо, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса. Благодаря специальной физической подготовке у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости таблица 2.

Таблица 2 -Результаты тестирования юных хоккеистов экспериментальной группы

Контрольные испытания (тесты)	Результаты тестирования	P
Общая физическая подготовка в зале		
Бег 30 м (с)	4,8±0,4	≤0,05
Тройной прыжок (м)	5,04±0,02	≤0,05
Отжимание (кол-во раз)	18±1	≤0,05
Бег 20 м спиной вперед (с)	5,9±0,2	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	14,1±0,1	≤0,05
Специальная физическая подготовка на льду		
Бег 30 м (с)	4,2±0,1	≤0,05
Бег спиной вперед 30 м (с)	6,8±0,1	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	15,9±0,3	≤0,05
Бег по кругу (с)	18,7±0,2	≤0,05

Продолжение таблицы

Техническая подготовка на льду		
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	21,4±0,1	≤0,05
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2	≤0,05
Броски шайбы в ворота (балл)	8±1	≤0,05
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	6,9±0,1	≤0,05

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях (таблица 2).

Динамика показателей контрольных испытаний юных хоккеистов в процессе педагогического эксперимента представлена в диаграмме на рисунке 1.

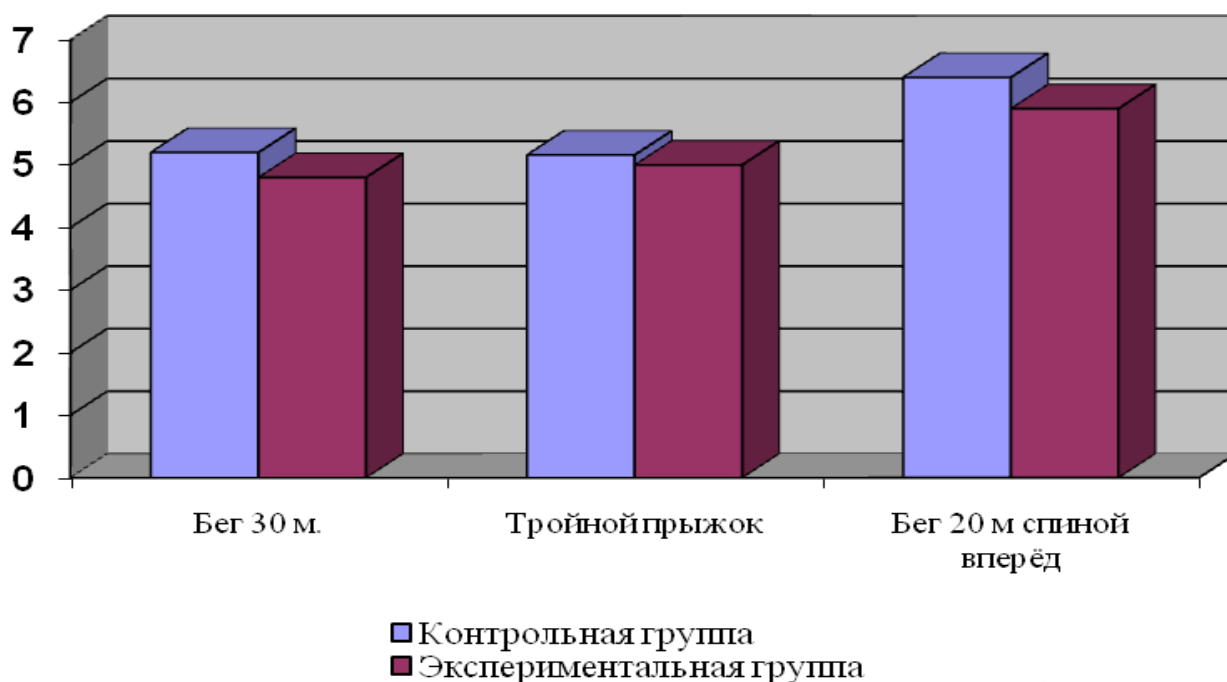


Рисунок 2 – Динамика изменения показателей общей физической подготовки в зале

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовленности, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост во всех показателях более значительный. На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств и технической подготовки юных хоккеистов, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

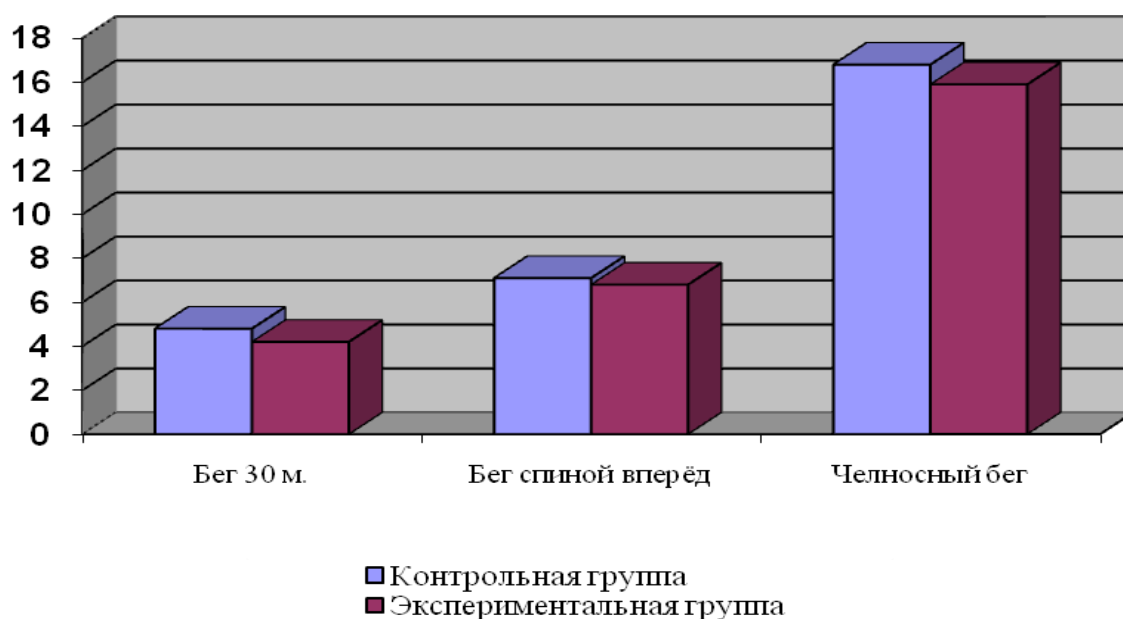


Рисунок 3 – Динамика изменения показателей специальной физической подготовки на льду

Показатели в тестах по специальной физической подготовке в значительной степени определяются уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств представлены в диаграмме на рисунке 4.

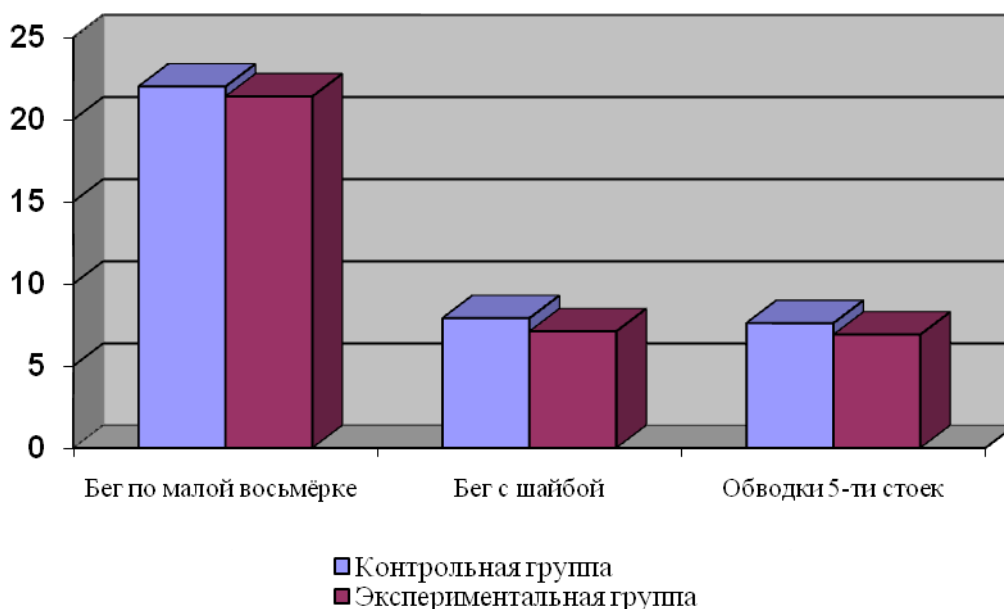


Рисунок 4 – Динамика изменения показателей технической подготовки на льду

Проведение педагогического тестирования с целью выявления юных хоккеистов, отстающих по уровню развития различных компонентов общей и специальной физической подготовленности, и введение коррекции в тренировочный процесс должно осуществляться через каждые два месяца подготовки в годичном тренировочном цикле.

Тактическое мастерство хоккеистов немислимо без большого запаса теоретических знаний об общих положениях спортивной тактики и закономерностях игры в хоккее. Практическим разделом технической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивидуально или совместно с партнёрами по команде. Действия игроков находятся в прямой зависимости от действий партнеров и особенно противника. Во многих видах спорта от разнообразия и степени совершенства спортивно-технических навыков и решающей мере зависит эффективность тактики. Грани между технической и тактической подготовкой в ходе подготовительного периода тренировки как бы стираются, особенно на этапе, когда главной задачей становится

обеспечение тактической вариативности и надёжности техники соревновательных действий.

Те приемы техники передвижения на коньках, на совершенствование которых отводилось больше учебного времени в соревновательной обстановке использовались хоккеистами значительно чаще. В ходе эксперимента удалось заложить основы индивидуального стиля деятельности в нападении. Успех в соревновательной деятельности мы сопоставляем с развитием у игроков экспериментальной группы достаточно высокого уровня тактических умений, которые мы прорабатывали в ходе педагогического эксперимента, используя различные динамичные игровые ситуации, позволяющие в процессе игры принимать правильные решения. Приёмы техники передвижения на коньках в условиях соревнований участников контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Приёмы техники передвижения на коньках в условиях соревнований участников контрольной и экспериментальной групп (%)

Приёмы техники хоккея	ЭГ		КГ	
	Число	Процент	Число	Процент
Общее количество приёмов из них:	79	100%	52	100%
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежки)	19	25	10	22
Комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	8	10	6	11
Обводка с применением обманных действий, финтов	21	26	16	29
Финт с изменением скорости движений	17	21	10	18
Отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	14	18	11	20

Для овладения тактическими умениями и навыками наиболее эффективными являются использование динамических игровых ситуаций и их проработка во время тренировок.

В конце педагогического эксперимента было проведено заключительное тестирование, результаты которого представлены в таблице 4.

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с). Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля.

Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы представлен в схеме на рисунке 5. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.

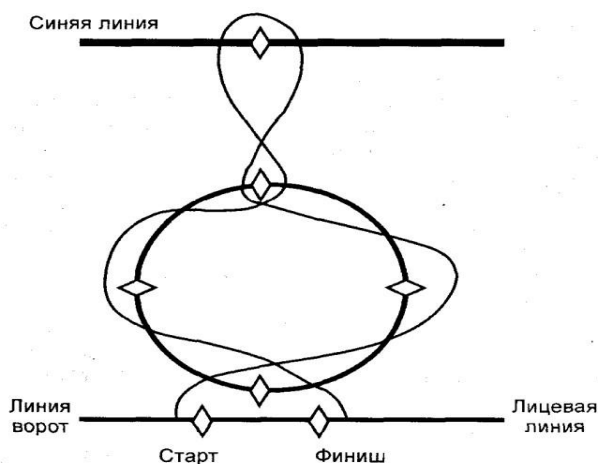


Рисунок 5 – Выполнение контрольного теста «Слаломный бег»

Анализ результатов, свидетельствовал, что юные хоккеисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с юными хоккеистами контрольной группы во всех контрольных упражнениях (табл.4). Спортсменам необходимо давать посильные тактические задачи, причём такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным приёмами. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите осуществляется параллельно. Простейшими взаимодействиями с партнёрами занимающиеся начинают овладевать также на этапе обучения технике при выполнении простейших групповых упражнений. Показатели специальной физической и технической подготовки юных хоккеистов представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Показатели специальной физической и технической подготовки юных хоккеистов

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий Р
1.	Бег на коньках 30 м, с	5,3±0,03	5,8±0,05	<0,05
2.	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	6,9±0,04	7,3±0,04	<0,05
3.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м, с	14,6±0,03	15,2±0,16	<0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,5±0,06	12,2±0,08	<0,05
5.	Слаломный бег на коньках с шайбой, с	12,3±0,03	12,9±0,07	<0,05

Так, в беге на коньках 30 м спортсмены экспериментальной группы показали результат лучше на 0,5 с; в беге на коньках 30 м спиной вперед - на 0,4 с; в тесте «Челночный бег на коньках 6 х 9 м» - на 0,6 с; в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» - на 0,7 с; в тесте «Слаломный бег на коньках с шайбой» - на 0,6 с.

К основам тактики, как отмечаю в своих трудах по хоккею некоторые учёные: «относится систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и

команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения» [20].

Научным фактом следует считать, что использование соревновательного метода обучения во время тренировочного процесса благоприятно отражается на мотивации занятий спортом. Этот метод по праву считается одним из основных способов повышения активности юных хоккеистов. При этом решающее значение для достижения необходимого эффекта от организации данного способа формирования психологической устойчивости и надежности в учебно-тренировочном процессе, приобретает умение тренера создавать оптимальные методические условия психолого-педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе. Динамика результативных технико-тактических действий во время соревнований экспериментальной группы представлена на диаграмме рисунка 6.

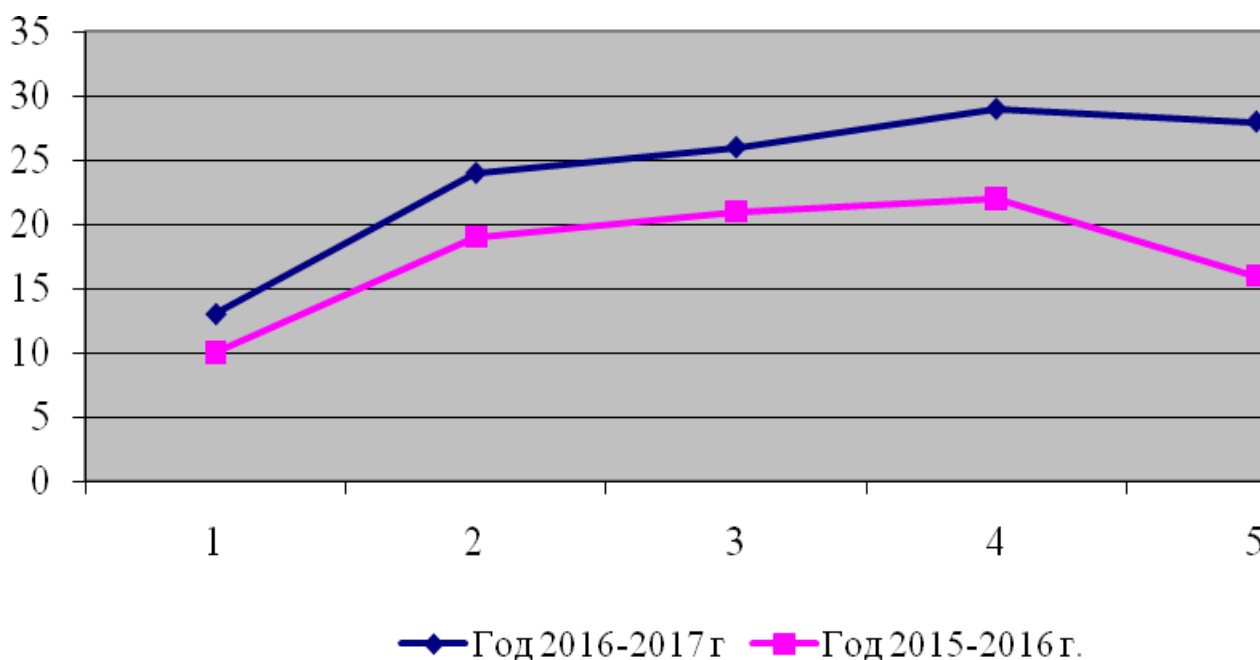


Рисунок 6 – Динамика результативных технико-тактических действий во время соревнований экспериментальной группы

2.3 Практические рекомендации

1. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов, прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей.

2. Насколько широко используют технические приемы в своей игре хоккеисты, настолько велика разносторонность техники, применяемой ими. Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, то есть выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи. Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Для овладения тактическими умениями и навыками наиболее эффективными являются использование динамических игровых ситуаций и их проработка во время тренировок.

3. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью – способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема.

Тренер должен ставить перед юными спортсменами конкретные задачи, которые бы они понимали и решали во время тренировки или соревнований. В учебно-тренировочном процессе успешность обучения игроков сложным технико-тактическим действиям определяется методикой обучения и доступностью методов обучения: словесного,

наглядного и практического. В хоккее необходимо научить выделять главное и второстепенное, уметь быстро анализировать свои действия и сопоставлять их с требованиями тренера. Со стороны тренера не маловажную роль играет индивидуализация процесса обучения. Детям 10-12 лет свойственно конкретно-образное мышление, что необходимо учитывать при обучении детей сложным двигательным действиям. Им важна наглядность, красочность самого действия, при этом содержание обучения должно соответствовать его возрастным, физическим и психическим возможностям. Используемые упражнения по совершенствованию координационных способностей способствуют улучшению показателей физических качеств, технико-тактических действий и, как следствие, соревновательной деятельности.

Вывод по главе 2

Рассматривая динамику результативности технико-тактических действий во время соревнований юных хоккеистов можно заключить, что в экспериментальном году показатели результативных технико-тактических действий соревнований были достоверно выше в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задачи овладения тактикой игры в хоккее (развития у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности) решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки. С этой целью в учебно-тренировочный процесс по физической и технической подготовке вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску. Главная цель тренировки – не только в том, чтобы обучить спортсменов какой-либо системе упражнений, но и в том, чтобы дать понять и усвоить основные тенденции овладения всеми необходимыми умениями и навыками, которые помогут им проиграть практически любую спортивную ситуацию. Именно через систему тренировок, возможно, осуществить целевое педагогическое воздействие, решить основные спортивные и воспитательные задачи. Для овладения тактическими умениями и навыками наиболее эффективными являются использование динамических игровых ситуаций и их проработка во время тренировок.

Одно из условий программ подготовки хоккеистов - анализ исходного состояния команды, отдельных игроков и ряда других организационных условий подготовки. На основе этой информации формируется цель, задачи подготовки и прогноз целевого результата. Рассматривая динамику результативности во время педагогического эксперимента юных хоккеистов можно заключить, что показатели результатов были достоверно выше в экспериментальной группе. Так, в беге на коньках 30 м спортсмены экспериментальной группы показали результат лучше на 0,5 с, в беге на коньках 30 м спиной вперед - на 0,4 с, в тесте «Челночный бег на коньках 6 x 9 м» - на 0,6 с, в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» - на 0,7 с, в тесте «Слаломный бег на коньках с шайбой» - на 0,6 с.

В результате тренировок нужно добиваться эффективного и успешного выполнения всех технических приемов в независимости от различных неблагоприятных и сбивающих факторов, например, когда у хоккеиста необычное психическое состояние (чрезмерное волнение, страх и др.), при чрезмерном утомлении, при непривычной внешней обстановке (плохие погодные условия, шум на трибунах). При условиях, требующих предельного проявления физических способностей (жесткая игра, активное сопротивление соперника и др.). В настоящее время хороших показателей можно добиться только в результате правильной разносторонней технической подготовленности спортсменов. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов спортивной тренировки. Таким образом, верная изначальная постановка техники - база для достижения высоких спортивных результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Афанасьев, С.Ю. Большое хоккейное созвездие. — М. : Человек, 2010. — 128 с.
Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
5. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.— СПб. : СпецЛит, 2013. — 311 с.
6. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
7. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивнопедагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П.Губа, В.В. Пресняков.— М. : Человек, 2015. — 288 с.
8. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М. : Советский спорт, 2008. — 206 с.
9. Денисова, О.П. Психология и педагогика—М.: ФЛИНТА, 2013. 240 с.
10. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.— М. : Советский спорт, 2015. — 178 с.
11. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).— М. : Спорт, 2016. — 624 с.

12. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.—М. : Советский спорт, 2012. — 112 с.
13. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
14. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с.
15. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие. — Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
16. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
17. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
18. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Йеневайн. — М. : Спорт, 2016. — 176 с.
19. Кукушкин, В.В. Хоккей нового времени. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 216 с.
20. Левшин, И.В. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов. — М. : Спорт, 2016. — 152 с.
21. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.
22. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.— М. : Советский спорт, 2009. — 272 с.
23. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.
24. Мартенс, Р. Успешный тренер.— М. : Человек, 2014. — 440 с.

25. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.— М. : Физическая культура, 2009. — 288 с.
26. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — М. : Спорт, 2016. — 168 с. 28.
27. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник. — М. : Спорт, 2016. — 416 с.
29. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.— Красноярск : СибГТУ, 2013. — 160 с.
30. Попов, А.Л. Спортивная психология.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с.
31. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.— М. : Спорт, 2017. — 108 с.
32. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
33. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. — 160 с.
34. Смирнова, Н.Г. Педагогика.— Кемерово : КемГИК, 2005. — 84 с.
35. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — М. : Советский спорт, 2015. — 464 с.

36. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров.— М. : Человек, 2012. — 80 с.
37. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров.— М. : Человек, 2012. — 84 с.
38. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров.— М. : Человек, 2012. — 96 с.
39. Учимся играть в хоккей. Ступень D. Практическое руководство для тренеров.— М. : Человек, 2012. — 84 с.
40. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.
41. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.— М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.
42. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин.— М. : Спорт, 2016. — 352 с.
43. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека. — СПб. : Лань, 2013. — 29 с.