

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

**Скворцов Илья Борисович**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Формирование технико-тактических действий обучающихся 7-10 лет на  
внеурочных занятиях хоккеем**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: д. п. н. профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Кравченко С.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель: д. п. н. профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дата защиты: \_\_\_\_\_

Обучающийся: Скворцов И.Б.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Оценка: \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2022

## Содержание

Введение	3
1 Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки	6
1.1 Основы и особенности технико-тактической подготовки в хоккее	6
1.2 Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей развития обучающихся начальных классов при организации технико-тактической подготовки в хоккее	18
2 Методы и организация исследования	32
2.1 Методы исследования	32
2.2 Организация исследования	32
3 Эксперимент по формированию технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет в процессе внеурочных занятий хоккеем	38
3.1 Практическая реализация комплекса средств, направленных на формирование технико-тактической действий обучающихся 7-10 лет на внеурочных занятиях хоккеем	38
3.2 Обсуждение результатов исследования	54
Заключение	58
Список литературы	62

## Введение

**Актуальность** темы дипломной работы обусловлена рядом факторов. Одним из приоритетных вопросов теории и практики физической подготовки обучающихся является совершенствование методики физического воспитания детей. Это связано с тем, что именно в это время формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека. Успех в организации и проведении во внеурочных занятиях – это подбор средств и методов обучения, определение уровня предлагаемых физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и возможностей занимающихся на каждом этапе обучения. Все это является необходимым условием эффективности в подготовке обучающихся.

Хоккей способствует воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста физического воспитания. В настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире. Подготовка хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Интерес к поиску эффективных средств для воздействия на учащихся начальных классов 7-10 лет, обучающихся хоккею с шайбой, обусловлен в основном двумя группами факторов. С одной стороны, ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям, с другой - именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека.

Стремительный рост спортивного мастерства в школьном возрасте заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Значимость видов подготовок начальных классов постепенно возрастает, это обусловлено

направленностью, условиями учебно-тренировочного процесса во внеурочное время, состоянием обучающихся и изменяющимися обстоятельствами. В процессе внеурочного занятия доминирует технико-тактическая подготовка, доля которой составляет от 30 до 50 % всего времени подготовительного процесса [39]. В связи с этим, необходим поиск резервов повышения уровня развития физических качеств, совершенствования технико-тактического мастерства с раннего детского возраста. Поэтому изучение процесса начальной подготовки резервов представляется нам своевременным и актуальным.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания обучающихся 7-10 лет.

**Предмет исследования:** комплекс средств направленных на формирование технико-тактических действий обучающихся 7-10 лет в процессе внеурочных занятий.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и разработка комплекса средств направленных на формирование технико-тактических действий обучающихся 7-10 лет, применение и проверка ее эффективности в образовательном процессе.

**Гипотеза:** применение на внеурочных занятиях хоккеем разработанного комплекса средств, позволит эффективнее формировать технико-тактические действия у обучающихся 7-10 лет.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме формирования технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет;
2. Определить уровень формирования технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет;
3. Разработать и экспериментальным путем проверить эффективность использования разработанного комплекса средств формирования технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет в процессе внеурочных занятий хоккеем.

# Глава 1. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки

## 1.1. Основы и особенности технико-тактической подготовки в хоккее

Современный хоккей - это игра, основанная на разноплановой активности игроков и интенсивной работе динамического характера. Она предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла. В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает ряд этапов (рис. 1).



Рис. 1. Система многолетней подготовки хоккеистов [48]

Система подготовки хоккеистов включает массовый хоккей и детско-юношеские хоккейные школы. Массовый хоккей организуется системой соревнований на приз «Золотая шайба» [25]. Основная задача при этом – приобщить детей к регулярным занятиям хоккеем и предоставить им возможность овладеть элементарными технико-тактическими приемами игровой деятельности.

Наиболее академичные организационные формы работы с юными хоккеистами - это детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы. Многолетний процесс обучения включает в себя ряд возрастных этапов:

1. Предварительные подготовки – возраст 7-9 лет.
2. Начальная специализация – возраст 10-12 лет.
3. Углубленная специализация – возраст 13-16 лет.
4. Этап спортивного совершенствования – возраст 17-18 лет [13].

Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе становятся определенные, присущие ему, задачи. В соответствии с ними осуществляют построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Этап предварительной подготовки характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей 7-9 лет. Основные задачи обучения на данном этапе:

- укрепление здоровья занимающихся;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основании техники естественных движений (бег, прыжки, метания и другие);
- повышение физической подготовленности,
- выявление одаренных и способных к хоккею детей,
- воспитание физических качеств, быстроты, ловкости, гибкости,
- обучение основам техники и тактики игры,
- повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем,
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, и многих других качеств и черт характера [23].

В содержание занятий на данном этапе входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия,

- отбор способных и одаренных детей для занятия хоккеем на основе разработанных тестов,
- подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
- подведение и основные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
- подготовительные игры и игровые упражнения,
- теоретические занятия по программе,
- важное место в обучении и воспитании занимают встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими интересными людьми [41].

Основы обучения и физическая подготовка юных хоккеистов направлена на укрепление, всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем, на воспитание основных двигательных качеств. С этой целью используются широкий круг средств общей физической подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Обучение имеет своей целью формирование знаний, умений и навыков юных хоккеистов. Процесс обучения включает в себя ряд составляющих.

Во-первых, это первоначальное изучение, в процессе которого формируется умения выполнять действие в его основном варианте в общих чертах.

Во-вторых, это углубленное разучивание, в результате которого формируется умение выполнять действие с необходимой точностью.

В-третьих, это закрепление и дальнейшее совершенствование действий, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умением использовать его в различных условиях.

Для достижения поставленной цели важную роль приобретает планирование, содержание подобранных средств и качество проведения учебно-тренировочных занятий. Для обучения используют приемы: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое апробирование три-четыре раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических

условиях путем спортивной тренировки. В содержании спортивной тренировки входят различные виды подготовки (рис. 2).

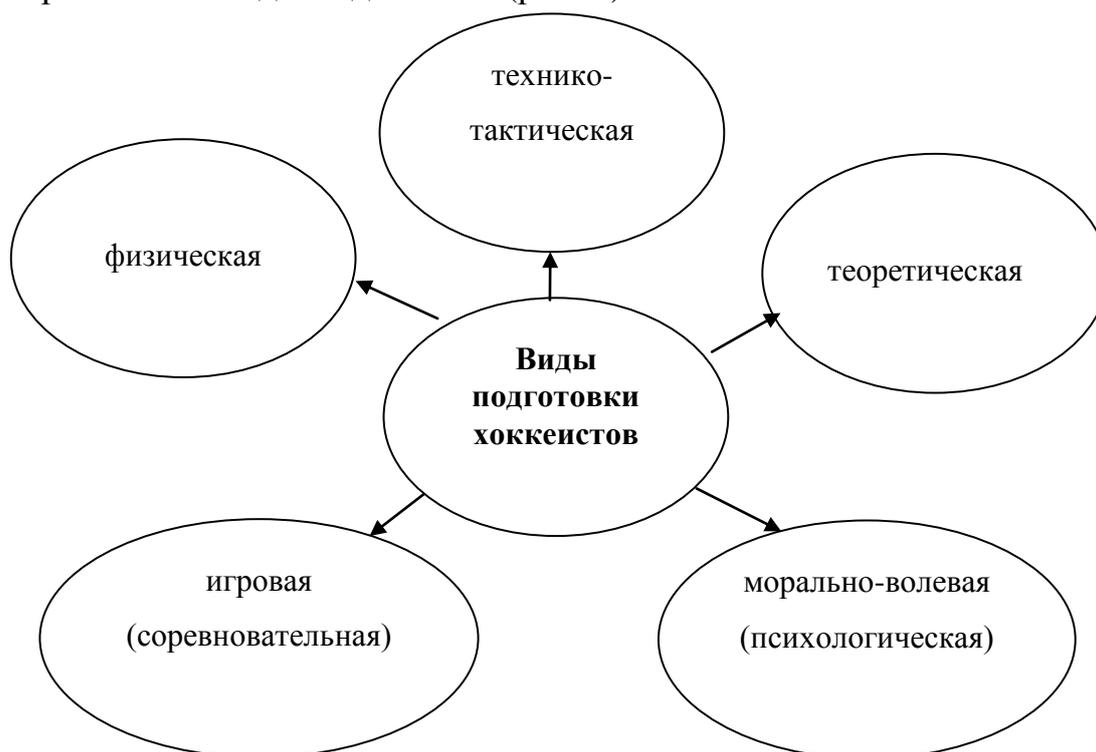


Рис. 2. Виды подготовки хоккеистов [35]

Тренировку необходимо рассматривать как «процесс всестороннего воспитания, предусматривающий гармоничное развитие физических, умственных и морально волевых качеств, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями, формирование общекультурного роста, духовного развития, сознательного профессионального отношения к учебно-тренировочным занятиям и быту» [14].

В процессе обучения и тренировки, для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся, широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов. Квалифицированный подбор разнообразных средств, их объем и дозировка с учетом возрастных особенностей и подготовленности хоккеистов является важным условием в работе тренера. К методам тренировки относятся:

- метод стандартно-повторного упражнения;

- метод переменного-вариативного упражнения.

Физическая подготовка в хоккее – это «процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий» [17]. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. «В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям» [33]. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения.

Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, «упражнения направленные на развитие различных видов выносливости,

одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое» [42].

В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов это – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. «В качестве методов развития силы используются, главным образом, повторный и прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки: измерение величины отягощений, скорость движений, количество повторений» [32].

Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем, он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

«Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений» [12]. Уровень развития быстроты, в первую очередь, определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата хоккеистов: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное.

Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеистов, их технической мастерство, а также предельная мобилизация волевых качеств. Развитие быстроты – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. При развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, старты из различных исходных положений. Методические приемы развития быстроты:

- соревновательное выполнение движений или действий;
- выполнение упражнений за лидером;
- применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений;
- использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
- использование стартов из различных исходных положений с места и в движении;
- упражнения в беге по склону вниз, по прямой и с изменением направлений;
- увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения;
- максимальное количество движений за определенный отрезок времени [49].

Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием скоростно-силовой выносливости и силовых качеств. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми.

Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Выносливость хоккеиста представляет собой «способность эффективно выполнять тренировочную и игровую деятельность без утомления, также противостоять этому процессу по мере возникновения» [22].

Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. К основным из них относятся: центральная нервная система, сердечнососудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляционная и нервно-мышечная системы.

Проявление выносливости зависит от уровня развития других двигательных качеств, технико-тактического мастерства, волевых способностей. Его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным условиям внутренней среды. «Выносливость специфична и в каждом конкретном виде мышечной работы зависит от определенной группы факторов, в первую очередь, имитирующих работоспособность» [31]. Вот почему существуют различные виды выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и другие.

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость зависит от морфофункциональных свойств суставного и нервно-мышечного аппарата: эластичности мышц, участвующих в движении; согласованности работы мышц, участвующих в движении; сочленения суставных поверхностей; состояния нервной системы и т.п.

Различают активную и пассивную гибкость. «Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц: сокращения синергистов и соответствующего растяжения антагонистов, а также сухожилий связок» [39]. Активная гибкость зависит и от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяет предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость

всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличения создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений.

«Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются» [34]. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В утомленных мышцах раньше возникает охранительное напряжение. В связи с этим в состоянии утомления – а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия – целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость.

Степень проявления гибкости зависит от температуры тела и внешней среды. Пассивный отдых и охлаждение тела ухудшают гибкость. Показатели ее в разное время суток неодинаковы. Так, в утренние часы гибкость значительно меньше, чем днем. «Упражнения на гибкость улучшают эластичность мышц, сухожилий, связок, укрепляют их, что служит хорошей профилактикой травм всех суставов» [37]. В целом предупреждение снижения активной гибкости под влиянием утомления необходимо иметь определенный запас «гибкости». Это предотвратит нежелательное изменение в структуре техники, которые могут быть связаны с уменьшением амплитуды движений.

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Она включает изучение индивидуальных и групповых воздействий в нападении и в защите. Обучение тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкое общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. Основные задачи обучения на данном этапе:

- повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем,

- воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств,
- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыкам игры,
- обучение основам техники владения коньками и клюшкой, тактике игры,
- освоение игровой деятельности [45].

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов.

- обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;
- развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника [42].

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. «Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения» [18].

Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с

теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры.

После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол. «На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий» [13]. На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваиваются основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных хоккеистов четкое представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств.

Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника. При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. «В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений» [20].

Таким образом, успех в организации и проведение учебного процесса зависит от средств и методов обучения и тренировки, определения уровня физических нагрузок. В возрасте 7-10 лет у ребенка недостаточно развиты двигательные мышцы. Следует совершенствовать координационные способности, развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

«В тренировочном процессе необходимо учитывать преимущественно подражательные способности юных хоккеистов, поэтому следует шире использовать в обучении и тренировке метод показа (демонстрации)» [32]. В обучении технико-тактическим приемам к методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видео запись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися непосредственно на катке.

В ходе учебно-тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности.

Изложенное позволяет сделать следующие выводы.

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

На этапе начальной подготовки целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. Задачи тактической подготовки юных хоккеистов.

- обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;
- развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

## **1.2. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей развития обучающихся начальных классов при организации технико-тактической подготовки в хоккее**

Одно из условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для данной возрастной категории. Спортивному тренеру, работающему с детьми возраста 7-10 лет, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике технико-тактической подготовки и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм в каждом возрастном периоде отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. Физическое развитие детей 7-10 лет существенно отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. «Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.» [9].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. «Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 10 лет - 2200 мл, у девочек 10 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста» [29].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц. Дыхание ребенка 7-10 лет относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого).

Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. «На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%)» [16]. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при проведении спортивных тренировок необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении спортивных тренировок с юными хоккеистами.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека.

Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. «Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека. Сердце ребенка 7-10 лет лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм, рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст.» [29].

«При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту» [27]. Недостатком этого возраста

является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематические спортивные тренировки обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей 7-10 лет.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. Поскольку поверхность тела детей 7-10 лет относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У детей 7-10 лет относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия хоккеем и участие в спортивных соревнованиях требуют от ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации при организации технико-тактической подготовки с юными хоккеистами.

При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному тренеру необходимо уделить большое внимание

планированию нагрузки и расписанию спортивных тренировок с юными хоккеистами.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в возрасте 7-10 лет еще слабы (особенно мышцы спины) и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. «Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям» [29]. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у детей 7-10 лет можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

«Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей» [21]. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при организации технико-тактической подготовки нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. «К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития» [29]. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга»,

лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). «Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание» [36].

Особенностью внимания детей 7-10 лет является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

«Память детей 7-10 лет имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность» [29]. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение к разучиванию упражнений при организации технико-тактической подготовки. «Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад» [39]. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми упражнения.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом

усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Поэтому для детей 7-10 лет мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. «Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества» [38].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей детей, регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах.

Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

В возрасте 7-10 лет формируются и воспитываются волевые качества. «Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями» [46]. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера ребенка 7-10 лет. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. «Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств» [30].

Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия спортсменов в команде, существенное место занимает темперамент. Здесь проявляется зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы. Темперамент – совокупность психических свойств личности, определяющих динамику выполнения деятельности. К основным характеристикам темперамента относятся:

- врожденность, то есть его биологическое начало;
- он является самой устойчивой личностной характеристикой и влияет на формирование характера;
- отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют типы темперамента [43].

В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность.

Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный – холерик; сильный, уравновешенный, инертный – флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с игроками.

«Сангвиник – человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца» [49]. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия хоккеем. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность. Очень общительная и увлеченная личность – экстраверт. Он уходит от конфликта, сложную конфликтную ситуацию переводит в шутку, эмоционально устойчив. Отношение к критике спокойное, хотя сам никогда виноватым себя не признает, у него всегда виноват кто-то другой: тренер, родители или даже транспорт. Отношение к опасности – расчет без риска, на неоправданный риск сангвиник не пойдет. Легко корректирует деятельность в ходе работы, преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, является душой компании. Сангвиника желательно плотно загружать работой, несмотря на его жалобы и стоны: если у него появляется свободное время, он начинает полностью расслабляться и возвращать его к работе приходится авторитарными методами.

«Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив» [43]. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Отношение к критике возбужденное, легко идет на конфликт, терпение слабое. Также легко идет на неоправданный риск, эмоционально неуравновешен. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.

«Флегматик медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую» [30].

Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Перед соревнованиями флегматик желает за несколько дней ознакомиться с температурными характеристиками зала, льда, условиями раздевалки. Он склонен к выполнению однообразных привычных действий. Отличается постоянством, не любит принимать скоропалительные решения. Терпеливо переносит тяготы, жалуется редко, может проявлять некоторую вялость и безучастность к окружающему. Способен работать на фоне высокой усталости, не снижая интенсивности работы. Стиль работы – тщательный отбор информации и ее систематизация, часто занимается «самоедством» пытаясь найти в себе причину своей неудачи. Ему свойственны высокая физическая работоспособность и высокая толерантность.

«Меланхолик - единственный тип, обладающий слабой нервной системой» [28]. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде – они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро вработываются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера спортсмена. Тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства. Так, некоторую поверхностность, отвлекаемость и несобранность сангвиника надо устранять тщательным контролем даже за мелочами и требованием начатое дело доводить до конца. «Это в еще большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении» [26]. Вместе с тем, все случаи неровности поведения спортсмена с

холерическими чертами должны подвергаться критической оценке. Флегматика, также как и сангвиника надо постоянно загружать работой.

Особое внимание тренер должен уделять спортсменам с меланхолическим типом темперамента: вовлекать их в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность. Моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной мере компенсировать проявление его отрицательных черт.

Темперамент в большой степени определяет способности человека к различным видам деятельности. Классик отечественной психологии Б.М. Теплов писал: «Дело не в том, что при сильной нервной системе легко решаются любые задачи, а в том, что сильная нервная система лучше разрешает одни задачи, а слабая другие. К разрешению одной и той же задачи слабая и сильная нервная системы должны идти различным путем» [44].

В игровых видах спорта подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение технико-тактической подготовки юных хоккеистов. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. «Тренировки проводятся не более 2 раз в неделю. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением» [24].

Ребенок 7-10 лет еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. «Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности» [17]. Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам.

Во-первых, это профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущая спортивная группа возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

Во-вторых, это коррекция уже возникших негативных состояний, уточнение правильности выбора вида спорта, помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

В-третьих, это помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики, формирование мотивации, «закрепляющей» ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. «В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера» [8].

В-четвертых, психологическая помощь юным хоккеистам заключается в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно

высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;
- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;
- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий [10].

В-пятых, психологическая помощь юным хоккеистам в соревновательном процессе. Соревнования в детской группе должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

В-шестых, необходимо оказывать помощь юным хоккеистам в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

- открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции;
- введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях;
- стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды [7].

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может

быть дана позже. Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

Изложенное позволяет сделать следующие выводы.

Начальный этап подготовки юных хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. Одно из условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для данной возрастной категории. В игровых видах спорта подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

В 7-10 лет закладывается основной фундамент конькобежной подготовки, технико-тактического мастерства. Кроме этого, в данном возрасте происходит приспособление систем организма, ответственных за энергетическое обеспечение повышенной двигательной активности, к новым условиям мышечной деятельности. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте еще весьма ограничено, что препятствует плодотворному обучению техническим приемам и правильным навыкам передвижения на коньках. Занятие общефизической подготовкой наилучшим образом влияет на ЦНС и разносторонне воздействует на костно-мышечный аппарат юных хоккеистов.

Привлечение детей 7-10 лет к регулярным занятиям хоккеем позволяет удлинить начальный период обучения, уделить большее внимание постепенному овладению двигательными навыками, физической, технической и тактической подготовке. Тренировка в детском возрасте должна носить игровой характер. На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игры детям доставляют удовольствие, развивают у них трудолюбие, активность и самостоятельность. Чем больше разносторонних игр и игровых упражнений применяется в детском возрасте, тем богаче

становится двигательный навык ребенка, тем легче в дальнейшем он усваивает технику избранного вида спорта. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

## **Глава 2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

В ходе решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования*:

1. Обзор и анализ научно-методической и исследовательской литературы
2. Тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической статистики

Обзор и анализ научно-методической и исследовательской литературы был использован с целью получения сведений о состоянии вопроса в современной теории и практике физической культуры.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент предусматривал использование комплекса упражнений в экспериментальной группе для сравнения двух методик.

Методы математической обработки результатов. В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Средняя арифметическая, где  $M$  - результат.
2. Стандартная ошибка средней арифметической –  $m$ .
3. Стандартное отклонение -  $\delta$ .
4. Критерий Стьюдента –  $t$ .

### **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по хоккею ХК «Сокол». Выборка исследования представлена группой обучающихся начальной школы занимающихся хоккеем во внеурочное время в количестве 40 человек, средний возраст испытуемых 8,5 лет. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах занималось по 20 обучающихся. Опытнo-экспериментальная группа имела примерное равенство начальных данных и равенство условий работы. КГ тренировалась по традиционной программе ДЮСШ.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (сентябрь 2021 г. – октябрь 2021 г.) – констатирующее исследование.

Задачи данного этапа:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технико-тактической подготовки в отечественном хоккее,
- обработать понятийный аппарат исследования,
- выдвинуть гипотезу и цель исследования,
- определить объект, предмет и задачи исследования,
- подобрать методы исследования,
- провести констатирующее исследование технико-тактической подготовки обучающихся.

2 этап (ноябрь 2021 г. – март 2022 г.) – формирующее исследование. Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности разработанного комплекса средств технико-тактической подготовки обучающихся проводился формирующий педагогический эксперимент.

3 этап (апрель 2022 г. – май 2022 г.) – контрольное исследование. Задачи данного этапа:

- провести повторную диагностику технико-тактической подготовки обучающихся,
- провести количественный и качественный анализ результатов исследования,
- сформулировать итоги проведенной работы.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что в настоящий момент единые критерии оценки технико-тактической подготовки обучающихся не разработаны. Для диагностики технико-тактической подготовки обучающихся были отобраны показатели, характеризующие:

- технику передвижения (бег с прыжками через невысокие препятствия; кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях);
- технику нападения (техника ведения шайбы, техника броска, выполнение финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение»);

- технику защиты (преследование соперника с целью отбора шайбы; отбор шайбы с применением силовых единоборств);

- тактику игры в нападении (отрыв от «опекуна» для получения шайбы, взаимодействие с партнерами, выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте);

- тактику игры в защите (выполнение перехвата шайбы, страховка партнера).

В основу выбора именно этих критериев легли научные работы А.А. Абрамова, А.Ю. Букатина, В.А. Быстрова, Л. Горского, А.Г. Мукалляпова, А.В. Мудрук, В.В. Плотникова (табл. 1).

Таблица 1.

Критерии оценки технико-тактической подготовки обучающихся

Критерии оценки технико-тактической подготовки	Верное выполнение задания (баллы)	Задание выполнено с замечаниями (баллы)	Задание выполнено не верно (баллы)
<b>Техника игры полевых игроков</b>			
Техника передвижения			
бег с прыжками через невысокие препятствия	2	1	0
кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях	2	1	0
<b>Техника владения клюшкой с мячом и шайбой</b>			
Техника нападения			
техника ведения шайбы	2	1	0
техника выполнения броска	2	1	0
выполнение финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение»	2	1	0
Техника защиты			
преследование соперника с целью отбора шайбы	2	1	0
отбор шайбы с применением силовых единоборств	2	1	0
<b>Тактика игры полевых игроков</b>			
Тактика игры в нападении			
<i>индивидуальные действия:</i> отрыв от «опекуна» для получения шайбы	2	1	0
<i>групповые действия:</i> взаимодействие с партнерами	2	1	0

<i>командные действия:</i> выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте	2	1	0
Тактика игры в защите			
<i>индивидуальные действия:</i> выполнение перехвата шайбы	2	1	0
<i>командные действия:</i> страховка партнера	2	1	0

За верное выполнение каждого задания начислялось 2 балла, за выполнение задания с замечаниями – 1 балл, за неверное выполнение – 0 баллов. Охарактеризованные компоненты и критерии их оценки послужили исходным материалом для выявления уровней технико-тактической подготовки обучающихся. Наиболее приемлемо выделение трех уровней: низкого, среднего и высокого.

По результатам исследования технико-тактической подготовки обучающихся КГ и ЭГ были разделены на три группы. К низкому уровню по полученным показателям были отнесены хоккеисты, набравшие 0-9 баллов; к среднему уровню – 10-19 баллов; к высокому уровню – 20-24 баллов.

В результате диагностики, проведенной на констатирующем этапе эксперимента, мы получили следующие данные, 16 испытуемых КГ (80 %) имеют низкий уровень технико-тактической подготовки. 4 испытуемых КГ (20 %) имеют средний уровень технико-тактической подготовки. Испытуемых с высоким уровнем технико-тактической подготовки в КГ на данном этапе не выявлено.

14 испытуемых ЭГ (70 %) имеют низкий уровень технико-тактической подготовки. 6 испытуемых ЭГ (30 %) имеют средний уровень технико-тактической подготовки. Испытуемых с высоким уровнем технико-тактической подготовки в ЭГ на данном этапе не выявлено.

Наименьшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как индивидуальные действия в нападении (отрыв от «опекуна» для получения шайбы), техника ведения шайбы, отбор шайбы с применением силовых единоборств.

Наибольшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как техника передвижения (бег с прыжками через невысокие препятствия), кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях), взаимодействие с партнерами, страховка партнера.

Наименьшее количество баллов в ЭГ получено по таким показателям как отбор шайбы с применением силовых единоборств, выполнение перехвата шайбы.

Наибольшее количество баллов в ЭГ получено по таким показателям как преследование соперника с целью отбора шайбы, выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

Распределение испытуемых по уровням сформированности технико-тактической подготовки по результатам констатирующего эксперимента представлено на рис. 1.

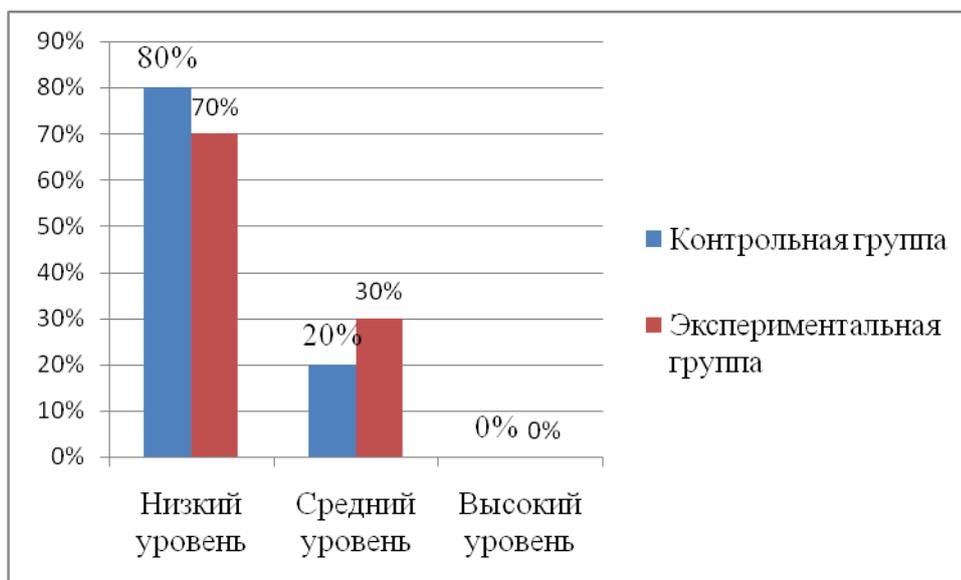


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровням сформированности технико-тактической подготовки (констатирующий эксперимент)

Констатирующий эксперимент преследовал две цели: оценку уровня необходимых качеств, способностей, навыков и умений обучающихся; определение достоверности различий результатов, показанных обучающимся КГ и ЭГ, что является достаточно важным моментом для проведения, формирующего эксперимента. Полученные результаты позволяют констатировать значимость

технико-тактических действий в совершенствовании технико-тактического мастерства обучающихся и рационально спланировать использование технико-тактических средств в учебно-тренировочном процессе.

После констатирующего эксперимента, обучающиеся КГ занимались по стандартной программе подготовки, применяемой в ДЮСШ по хоккею с шайбой [40]. Обучающиеся ЭГ занимались по экспериментальной авторской методике, нацеленной на повышение эффективности выполнения технико-тактических действий.

### **Глава 3. Эксперимент по формированию технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет в процессе внеурочных занятий хоккеем**

#### **3.1. Практическая реализация комплекса средств, направленных на формирование технико-тактической действий обучающихся 7-10**

В констатирующем педагогическом эксперименте установлено, что применяемые в традиционно организованном учебно-тренировочном процессе средства и методы технико-тактической подготовки не оказывают ожидаемого эффекта. Это является следствием применения на тренировочных занятиях малоэффективных образовательно-тренировочных средств, не учитывающих особенности возрастного (биологического) физического и функционального развития обучающихся. Данный факт актуализирует необходимость разработки и внедрения методики, направленной на развитие этих важнейших для обучающихся способностей.

Система занятий направленная на технико-тактическую подготовку обучающихся начальных классов во внеурочных занятиях хоккеем.

Для укрепления лидирующих позиций необходимо совершенствовать методику подготовки обучающихся на всех этапах многолетней работы. Это обусловлено направленностью, условиями учебно-тренировочного процесса, состоянием учащихся и изменяющимися обстоятельствами. В учебно-тренировочном процессе доминирует технико-тактическая подготовка, доля которой на этапе начальной подготовки составляет от 30 до 50 % времени всего учебно-тренировочного процесса.

Результаты, полученные в констатирующем педагогическом эксперименте, позволили сформулировать педагогические условия, стратегии и средства психолого-педагогические воздействия методики технико-тактической подготовки обучающихся на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Основными педагогическими условиями являлись:

- обучение технике катания на коньках с оптимальными затратами тренировочного времени. Для реализации данного педагогического условия в экспериментальной группе (ЭГ) использовался прием: оптимизация

индивидуального планирования работы с каждым обучающимся и такое средство как упражнения на резиновом покрытии в коньках;

- рациональное распределение времени на овладение техническими приемами во время учебно-тренировочного занятия. Анализ научной литературы показал, что многие детские тренеры во время одного тренировочного занятия ведут работу над достаточно большим количеством технических элементов. Поэтому в ЭГ обучающимся давалось небольшое количество упражнений для работы над технической подготовкой (не более 10 минут на изучение и выполнение технического элемента). При этом мы внимательно следили, чтобы культура выполнения технических элементов была высокой;

- применение специального инвентаря для повышения уровня технической подготовки обучающихся. Основным средством реализации этого педагогического условия был специальный инвентарь: детские клюшки и облегченные шайбы.

Неотъемлемой частью нашей методики, помимо, примененных педагогических условий, являлись стратегии и средства психолого-педагогического воздействия.

К стратегиям относятся:

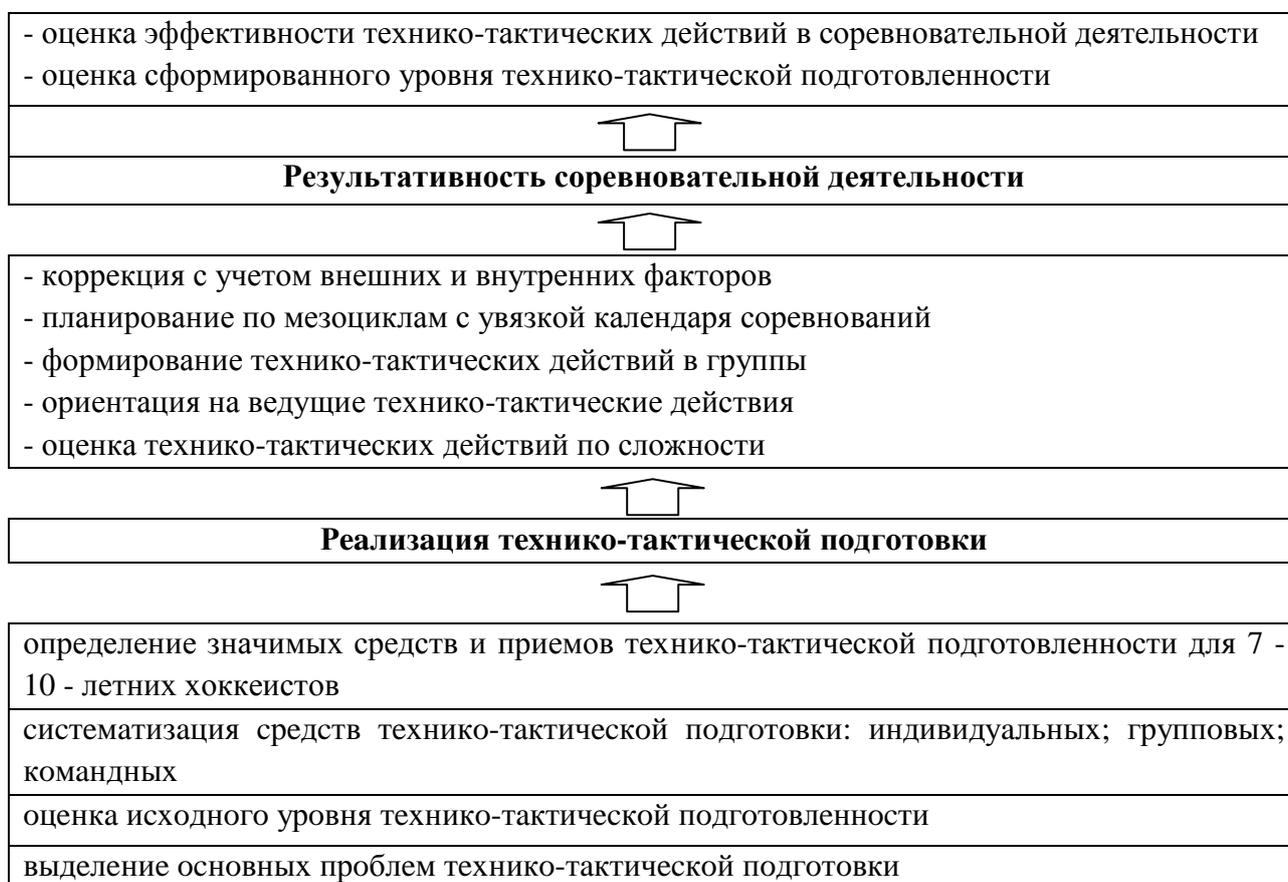
- формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к занятиям хоккеем. Для этого применялось средство: встречи и общение с игроками команд мастеров Высшей и Суперлиги. Его суть заключалась в организации встреч с игроками команд мастеров г. Красноярска и красноярскими воспитанниками, игравших в клубах Суперлиги, на которых они рассказывали о своей карьере, первых шагах в хоккее, отвечали на вопросы, дарили сувениры. Все это приносило обучающимся массу положительных эмоций, что играло важную роль в создании устойчивого интереса и положительной мотивации.

- создание здорового морально-психологического климата в хоккейной команде. Реализация данной стратегии психолого-педагогического воздействия осуществлялось с помощью такого методического приема как планирование совместных командных мероприятий во внеучебно-тренировочного процесса (походы в кино, театр, совместные (с родителями) выезды на пикники). Эти

мероприятия способствовали установлению дружеских отношений и созданию здорового микроклимата в команде;

- развитие доверительного характера взаимодействия с хоккеистами. Анализ научной литературы показал, что большинство детских тренеров полагают, что общение с хоккеистами заключается лишь в указаниях игрокам что-то сделать. Но поскольку больше половины сообщаемого материала передается не словами, а с помощью мимики, пантомимики, жестов, взглядов и других действий, в ЭГ при общении с обучающимся мы внимательно следили за передачей как вербальных, так и невербальных сообщений.

Средствами психолого-педагогического воздействия инновационной методики были физические (такие упражнения как бег в гору, вниз с горы, по воде, по песку; «челночный» бег) и аутотренинговые упражнения направленные на развитие морально-волевых качеств; для изучения свойств внимания и мышления использовались психодиагностические методики.



литературный анализ, обобщение практики спорта, тенденций и направлений совершенствования технико-тактического мастерства хоккеистов



**Предпосылки к технико-тактической подготовке**

Рис. 2. Схема уровней технико-тактической подготовки обучающихся на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Основной частью методики было воздействие на формирование компонентов подготовленности обучающихся к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. При разработке методики учитывались следующие моменты:

- доступность в практическом применении;
- адекватность особенностям тренировочного процесса учебно-тренировочных групп;
- соответствие возрасту и особенностям соревновательной деятельности;
- применение согласовывалось с основным содержанием учебно-тренировочного процесса в связи с возрастными особенностями.

В разработанную систему занятий включены взаимосвязанные и взаимообусловленные уровни, обеспечивающие совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся (рис. 2).

Первый уровень включает предпосылки к технико-тактической подготовке, выделенные в предварительных исследованиях: анализ литературы, обобщение спортивной практики, тенденций и направлений совершенствования технико-тактического мастерства учащихся, определение содержания и критериев технико-тактической подготовки и оценки исходного уровня технико-тактической подготовленности.

Второй уровень отражает содержание и организацию технико-тактической подготовки с учетом возрастных особенностей организма занимающихся и программных особенностей подготовки. Распределение технико-тактической подготовки по сложности выполнения, формирование групп упражнений, планирование их по циклам с учетом подготовленности обучающихся, коррекция

подготовки с учетом внешних и внутренних факторов составили основу технико-тактической подготовки обучающихся.

Третий уровень обеспечивает контроль оценки уровня подготовленности и эффективности технико-тактической подготовки в процессе эксперимента.

В ходе исследования сформированы группы упражнений технико-тактической направленности, спланированные с учетом подготовленности обучающихся, направленности учебно-тренировочного процесса в учебном году и ведущими технико-тактическими действиями, а также с полученными результатами констатирующего исследования.

1 группа упражнений – совершенствование техники передвижения на коньках. Цель - сформировать навык бега на коньках в оптимально низкой посадке, что неразрывно связано с сопутствующей физической подготовкой. Формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и имитационных упражнений. По мере закрепления старых двигательных навыков постепенно переходят к разучиванию новых, более сложных, при этом вместо подводящих упражнений используются имитационные.

Продолжительность выполнения подводящих упражнений колеблется от 20 секунд до одной минуты, в занятие включается 3-4 таких упражнения. Большую пользу приносят упражнения на коньках в раздевалке, на основе элементов равновесия, укрепления мышц и связок нижних конечностей (ходьба на коньках с высоким подниманием бедра, небольшие выпады вперед, в сторону, приседания, наклоны и т.д.). С целью облегчения подбора подготовительные, подводящие и имитационные упражнения для начинающих объединены в следующие группы:

1. Освоение бега на коньках.
2. Освоение техники броска шайбы.
3. Освоение приема шайбы и остановки.
4. Освоение техники обманных движений (финтов).

Обучение технике бега на коньках целесообразно начинать с базовых элементов, т.е. с правильной посадки хоккеиста, рационального толчка, постановки конька на лед, скольжения и выхода из равновесия перед толчком.

В процессе обучения следует учитывать один из главных педагогических принципов, т.е. начинать обучение с простых элементов техники: обучения бегу по прямой лицом вперед, по виражу, торможению. Затем проводить обучение в более сложной ситуации: изменение направления бега, старты из различных исходных положений и т.д.

Мы предположили, что использование разработанной методики подготовки позволит целенаправленно формировать эффективную технику бега на коньках, создаст запас игровой скорости и повысит результативность соревновательной деятельности обучающихся.

Использовались следующие приемы техники передвижения на коньках:

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.
- Основная стойка (посадка) хоккеиста.
- Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ноги.
- Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.
- Бег скользящими шагами.
- Повороты на дуге влево, вправо не отрывая коньков ото льда.
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).
- Повороты по дуге переступанием двух ног.
- Повороты влево и вправо скрестными шагами.
- Торможение полуплугом и плугом.
- Старт с места лицом вперед.
- Бег короткими шагами.
- Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.
- Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).
- Прыжки толчком одной и двумя ногами.

- Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда.
- Бег спиной вперед переступанием ногами.
- Бег спиной вперед скрестными шагами.
- Повороты в движении на 180° и 360°.
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.
- Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении.
- Кувырок в движении.
- Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.
- Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости.
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Экспериментальная методика совершенствования техники передвижения на коньках представлена в Приложении 2.

2 группа упражнений - приемы техники владения клюшкой и шайбой. Клюшки должны использоваться с прямым крюком без загиба, шайбы облегченные (7-8 лет - вес шайбы 1/2 от нормального веса, 8-9 лет - 3/4 и 9-10 лет - вес 3/4 и нормальный).

Использовались следующие приемы:

- Основная стойка хоккеиста.
- Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий.
- Ведение шайбы на месте.
- Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.
- Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.

- Ведение шайбы дозированными толчками вперед.
- Короткое владение шайбы с переключением крюка клюшки.
- Ведение шайбы коньками.
- Ведение шайбы в движении спиной вперед.
- Обводка соперника на месте и в движении.
- Длинная обводка.
- Короткая обводка.
- Силовая обводка.
- Обводка с применением обманных действий-финтов.
- Финт клюшкой.
- Финт с изменением скорости движения.
- Финт головой и туловищем.
- Финт на бросок и передачу шайбы.
- Финт – ложная потеря шайбы.
- Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающим).
- Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).
- Удар шайбы с длинным замахом.
- Удар шайбы с коротким замахом (щелчок).
- Бросок-подкидка.
- Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.
- Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы.
- Броски шайбы с неудобной стороны.
- Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.
- Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям.
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивание клюшки соперника.
- Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.
- Остановка и толчок соперника грудью.
- Остановка и толчок соперника задней частью бедра.

- Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

3 группа упражнений направлена на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне.

Приемы индивидуальных тактических действий:

- Скоростное маневрирование и выбор позиции.
- Дистанционная опека.
- Контактная опека.
- Отбор шайбы перехватом.
- Отбор шайбы клюшкой.
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств.
- Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Приемы групповых тактических действий:

- Страховка.
- Переключение.
- Спаренный (парный) отбор шайбы.
- Взаимодействие защитников с вратарем.

Приемы командных тактических действий:

- Принцип командных оборонительных тактических действий.
- Малоактивная оборонительная система 1-2-2.
- Малоактивная оборонительная система 1-4.
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1.
- Малоактивная оборонительная система 0-5.
- Активная оборонительная система 2-1-2.
- Активная оборонительная система 3-2.
- Активная оборонительная система 2-2-1.
- Прессинг.
- Принцип зонной обороны в зоне защиты.
- Принцип персональной обороны в зоне защиты.
- Принцип комбинированной обороны в зоне защиты.

- Тактические построения в обороне при численном меньшинстве.
- Тактические построения в обороне при численном большинстве.

4 группа упражнений направлена на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении.

Индивидуальные атакующие действия:

- Атакующие действия без шайбы.
- Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия:

- Передача шайбы – короткие, средние, длинные.
- Передача по льду и надо льдом, крюк клюшки партнера и на свободное место.
- Передача в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта.
- Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач.
- Тактическая комбинация – «скрещивание».
- Тактическая комбинация – «стенка».
- Тактическая комбинация – «оставление шайбы».
- Тактическая комбинация – «пропуск шайбы».
- Тактическая комбинация – «заслон».
- Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты.

Командные атакующие тактические действия:

- Организация атаки и контратаки из зоны защиты.
- Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих.
- Выход из зоны защиты через центральных нападающих.
- Выход из зоны защитников.
- Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач.
- Контратаки из зоны защиты и средней зоны.
- Атака с хода.

- Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих.
- Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников.
- Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3.
- Игра в нападение в численном меньшинстве.

Тренировка в детском возрасте должна носить игровой характер. Игры детям доставляют удовольствие, развивают у них трудолюбие, активность и самостоятельность. Чем больше разносторонних игр и игровых упражнений применяется в детском возрасте, тем богаче становится двигательный навык ребенка, тем легче в дальнейшем он усваивает технику избранного вида спорта. Ниже предлагаются упражнения и игры комплексного воздействия с характерными для хоккея сочетаниями: быстрота реакции - дистанционная скорость, - завершающиеся выполнением специфических приемов игры в хоккей; быстрота реакции - дистанционная скорость с одновременным выполнением приемов и решением возникающих тактических задач.

Игры с направленностью на воспитание ловкости и гибкости

#### 1. «Круговая охота»

Игроки распределяются на две команды, образуя два круга. По сигналу тренера игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их «Засалить». Когда все игроки пойманы, игра повторяется; но роли команд меняются. Побеждает команда, «осалившая» игроков другой команды в более короткое время.

#### 2. «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»

Две-четыре равные команды выстраиваются в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков, в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачи первыми, слова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

#### 3. «Борьба за мяч»

Играют две команды. Бее игроки размещаются произвольно на волейбольной или баскетбольной площадке. Тренер в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды пытаются его перехватить. Команда, сделавшая 6 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает. Игра продолжается 8-10 мин.

#### 4. «Перебросить все мячи через сетку на половину противника».

Игра проводится на волейбольной площадке (количество мячей от 4 до 8 штук). Играющие делятся на две команды, каждая становится на лицевой линии площадки. По обеим сторонам площадки перед играющими лежат мячи (2-4 мяча, на каждой стороне одинаковое количество). По команде тренера несколько игроков (в зависимости от количества мячей) подбегают к мячам и перебрасывают их через сетку на сторону противника, а остальные располагаются по всей площадке и, двигаясь, стараются подобрать или поймать летящие от противника мячи и перебросить их назад на противоположную сторону. Побеждает команда, перебросившая на сторону противника все мячи, или та, на чьей стороне к моменту окончания игры будет меньшее количество мячей. Продолжительность игры 5 мин.

Игры и игровые упражнения с направленностью на воспитание скоростно-силовых качеств, координации движений и ловкости:

1. Занимающиеся рассчитываются по два. Стоя один против другого, они одновременно бросают волейбольные мячи отвесно о землю. Побеждает тот, чей мяч, отскочив от земли, приземлится позже. Упражнение длится 2-3 мин.

2. На площадке чертят десять кругов диаметром 50 см каждой, расположенных в шахматном порядке на расстоянии 80-90 см между окружностью. Поочередно один за другим играющие перепрыгивают с одной ноги на другую по десяти кругам, не останавливаясь и не переходя линии кругов. Упражнение продолжается 3-5 мин.

#### 3. «Смена положений».

Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов друг от друга. Назначаются два «водящих», в руки которым дается веревка длиной 2 метра. По команде «водящие», взявшись за концы веревки, должны пронести ее под колонной. Играющие, стоящие в колонне, последовательно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, «водящие» бегут в обратную сторону. Теперь они уже несут веревку на уровне 50 см от земли. Для этого, падая вперед - влево или вперед - вправо, играющие занимают положение упора лежа. «Водящие» каждый раз меняются. Выигрывает тот, кто, не задев веревки, сумеет выполнить прыжки и падения.

#### 4. «Борьба за очки» в прыжках в длину.

Занимающиеся разделяются на две команды. Яма для прыжков делится на зоны. За приземление в первой зоне дается одно очко, за приземление во второй - два и т.д. Сначала прыгает представитель одной команды, затем другой и т.д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

#### 5. «Захват высоты»

На площадке обозначается круг диаметром 3 метра. Занимающиеся делятся на две команды - по 10-12 человек. Одна команда занимает позицию на возвышенности или в кругу, другая располагается около круга возвышенности. По сигналу команда, стоящая в кругу, обороняет его, другая - старается захватить круг, вытолкнув оттуда противника. Побеждает та команда, которая по времени сумеет быстрее захватить «высоту».

#### 6. «Кто дальше».

Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу - они толкают его одной рукой от плеча, не переступая черты. На месте падения мяча проводится черта. Следующие игроки выполняют толчки и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта будет находиться дальше.

Игры и игровые упражнения с направленностью на воспитание быстроты,  
координации движений и ловкости

1. Каждой паре отводится отдельное место. Играющие должны повернуться лицом друг к другу, встать на расстоянии 2-х метров один от другого, положить между собой мяч. Принять исходное положение (сидя, лежа, в упоре и т.д.). По сигналу тренера играющий каждой пары стремится первым схватить мяч и убежать в любую сторону за ограничительную линию на 810 м. Если в это время партнер не успеет «Засалить» убегающего, то тому игроку, который убежал первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

2. Подбросить теннисный мяч вверх, выбежать из круга, положить возможно дальше от него предмет (камешек) на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше всех, тот и выигрывает. Продолжительность упражнения 8-10 минут.

3. Старт в тройках. На старте стоят трое, взявшись под руки. Средний стоит спиной вперед. По команде «марш» все трое бегут отрезок 10-15 метров, средний бежит спиной вперед. Каждый раз, чередуясь между собой местами, тройки принимают старт 6-8 раз.

4. «Выбивание мячом».

Организация. Играющие делятся на две равные команды. По жребию определяется, какая из них будет «водящей». Выбегать за пределы поля не разрешается. «Водящие» располагаются вокруг него, не имея права переступить границу поля.

Проведение. По сигналу игроки «водящей» команды перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть им в своих противников. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут «выбиты». После этого команды меняются местами. Побеждает та команда, которая затратит меньше времени на «выбивание».

5. «Борьба за мяч».

Организация. Группа делится на две команды.

Проведение. Мяч подбрасывается в центре площадки и дается сигнал к началу игры. Игроки, завладев мячом, перемещаясь по площадке, перебрасывают мяч друг другу, не давая овладеть им игрокам другой команды. Продолжительность игры 8-10 мин.

6. «Эстафеты с бегом».

1. Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т.д. Команда, раньше закончившая эстафету, становится победителем.

2. Можно это же задание выполнять из положения сидя, лежа на спине, на груди.

а) ту же эстафету проводят, прыгая сначала на правой ноге до середины площадки, затем до конца - на левой ноге и возвращаясь - обычным бегом.

б) прыгать сначала на правой ноге до конца площадки, затем на левой, возвращаясь обратно.

в) передвигаясь сначала прыжками правым боком вперед, возвращаться левым боком вперед.

г) обычный бег, возвращаться спиной вперед.

д) можно положить два-три мяча.

е) можно катить по полу, ударяя руками.

Игры можно использовать на всем протяжении годичной подготовки юных хоккеистов. Широкое их применение в тренировочных занятиях хорошо воздействует на развитие и совершенствование не только двигательных качеств, но и содействует быстрому освоению сложных технических элементов игры, создают хороший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Подвижная игра не должна превышать 8-10 минут. В одном занятии можно применять 2-3 игры.

Упражнения, направленные на развитие вестибулярной устойчивости

1. Лечь на спину, руки поднять вверх, ноги вместе. Перекатиться на бок, на живот, на другой бок и снова на спину.

2. Из положения группировки, сидя, не отпуская рук, упасть назад, согнуть спину и мягко перекатиться, коснувшись головой мата, сделать то же в обратном направлении.

3. Из основной стойки повороты прыжком, переступанием на 90, 180, 270, 360°.

4. Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений по 4-5 раз подряд. Перекаты в сторону из рупора, стоя на коленях, и в группировки по 3-4 раза подряд.

5. Кувырки: вперед в упор присев; 2-3 кувырка вперед; 2-3 кувырка назад.

6. Стойки: на голове, на лопатках, на руках (с помощью партнера или у опоры).

7. Мост.

Прыжки с подкидного мостика

I. Прыгнуть, отталкиваясь двумя ногами:

а) прогнувшись,

б) разводя ноги в воздухе в стороны или вперед и назад,

в) касаясь ногами вытянутых рук,

г) повернувшись на 90,180,270,360°.

Упражнения на батуте

1. Прыжок на колени и прыжок на ноги (6-8 и более серий).

2. Прыжок в сед и прыжок на ноги (6-8 и более серий).

3. Прыжки с поворотами на 90,180,270,360° и более.

4. Различные комбинации из названных прыжков.

5. Сальто вперед в группировке согнувшись, прогнувшись.

Итак, в результате проведенного исследования была разработана методика технико-тактической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Разработанная методика представляет собой совокупность средств:

- физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств и формирование элементов технической подготовки, игровые задания, игровые методы и методические приемы;

- подбор упражнений с учетом возможностей юных хоккеистов, направленных на повышение уровня общей выносливости, применение подвижных и спортивных игр;

- прием чередования, индивидуальные домашние задания;

- интегрирование (использование значительного объема понятий, знаний, терминов, приобретенных в процессе тренировок), упражнения с неполной ориентировочной основой), направленных на формирование компонентов подготовленности юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

С целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности необходимо ориентироваться на следующие ведущие технико-тактические действия: вбрасывание шайбы, атаки на ворота соперника, броски шайбы, передачи шайбы, силовые единоборства, обводка соперника, прием шайбы на себя; ведущие направления, определяющие эффективность обучения технико-тактическим действиям: повышение доли специализированных упражнений по технико-тактической подготовке при сохранении на прежнем уровне общего объема тренировки; увеличение объема средств избирательной направленности; увеличение нагрузки в отдельных упражнениях.

В нашу задачу не входило противопоставление этой методики традиционным методам и средствам воспитания резерва в хоккее. Мы старались использовать свою методику путем включения в тренировку, наряду с общепринятыми заданиями, упражнения, развивающие технико-тактическую подготовку игроков.

### **3.2. Обсуждение результатов исследования**

После проведения системы занятий мы повторно провели исследование технико-тактической подготовки обучающихся, используя те же критерии, что и в первичной диагностике (см. табл. 1). За верное выполнение каждого задания

начислялось 2 балла, за выполнение задания с замечаниями – 1 балл, за неверное выполнение – 0 баллов. По результатам исследования технико-тактической подготовки обучающихся КГ и ЭГ были разделены на три группы. К низкому уровню по полученным показателям были отнесены хоккеисты, набравшие 0-9 баллов; к среднему уровню – 10-19 баллов; к высокому уровню – 20-24 баллов.

В результате диагностики, проведенной на контрольном этапе эксперимента, мы получили следующие данные, представленные в Приложении 3. Данные контрольного эксперимента позволяют нам сделать следующие выводы.

12 испытуемых КГ (60 %) имеют низкий уровень технико-тактической подготовки. 8 испытуемых КГ (40 %) имеют средний уровень технико-тактической подготовки. Испытуемых с высоким уровнем технико-тактической подготовки КГ на данном этапе не выявлено (рис. 3).

9 испытуемых ЭГ (45 %) имеют низкий уровень технико-тактической подготовки. 6 испытуемых ЭГ (30 %) имеют средний уровень технико-тактической подготовки. 5 испытуемых ЭГ (25 %) имеют высокий уровень технико-тактической подготовки (рис. 4).

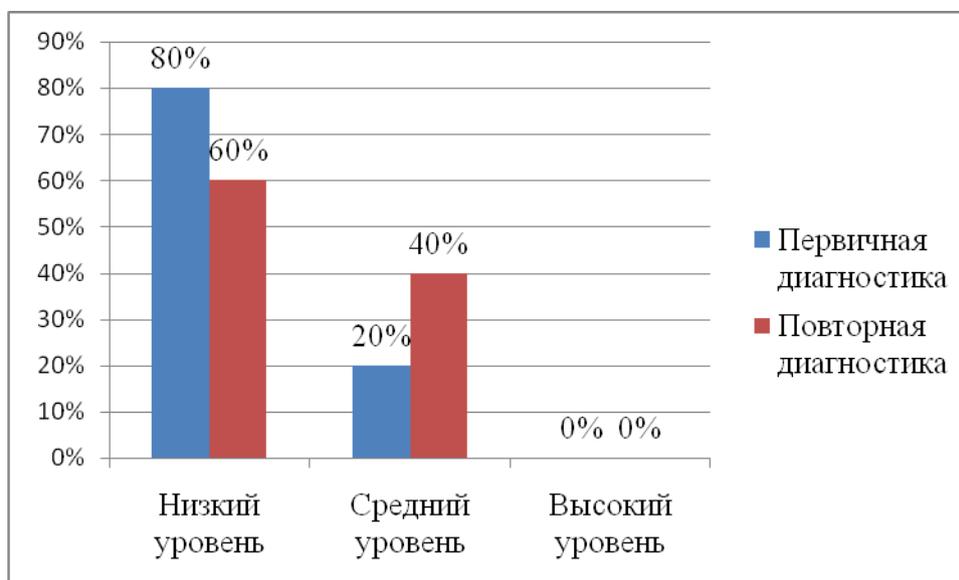


Рис. 3. Динамика распределений испытуемых КГ по уровням сформированности технико-тактической подготовки

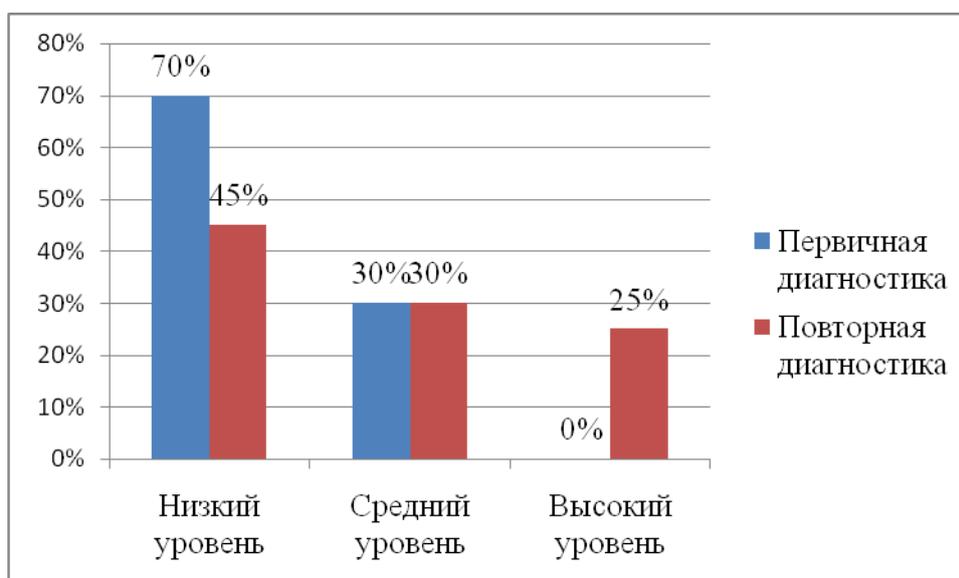


Рис. 4. Динамика распределений испытуемых ЭГ по уровням сформированности технико-тактической подготовки

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод о том, что в КГ отмечены положительные изменения: низкий уровень технико-тактической подготовки уменьшился на 20 %, соответственно увеличился средний уровень. Однако, испытуемых с высоким уровнем технико-тактической подготовки в КГ на данном этапе не выявлено.

Результаты контрольного эксперимента показали, что разработанная методика технико-тактической подготовки хоккеистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса позволила добиться значимых изменений во всех исследуемых технико-тактических действиях обучающихся ЭГ. Это позволяет говорить о достаточно ощутимом прогрессе в результатах ЭГ.

Выраженные сдвиги к окончанию педагогического эксперимента отмечаются в ЭГ во всех технико-тактических действиях, что позволило снизить брак технико-тактических действий. Результативность ведущих технико-тактических действий повысилась: во вбрасывании шайбы, в атаках, в передачах шайбы, в бросках шайбы, в «силовых единоборствах», в обводке соперника, в приеме шайбы на себя. В КГ улучшения данных показателей были значительно ниже, что подтверждает более высокую эффективность разработанной нами методики. Очевидно, что

ориентация на ведущие технико-тактические действия в технико-тактической подготовке и оценка степенью овладения данными действиями в подготовке хоккеистов 7-10 лет позволяют качественно управлять тренировочным процессом.

Данные педагогического эксперимента показывают, что хоккеисты 7-10 лет способны овладевать сложными по выполнению технико-тактическими действиями. Установлено, что последовательность и характер обучения на начальном этапе оказывает существенное влияние на дальнейшее становление спортивного мастерства обучающихся.

Таким образом, анализ представленных экспериментальных данных (средние значения показателей) свидетельствует об эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки хоккеистов 7-10-летнего возраста, прошедшей проверку в ДЮСШ по хоккею «Сокол». Эффективность процесса становления технико-тактической подготовки обучающихся обеспечивают следующие педагогические условия: обучение технике катания на коньках с оптимальными затратами тренировочного времени; рациональное распределение времени на овладение техническими приемами во время учебно-тренировочного занятия; применение специального инвентаря для повышения уровня технической подготовки обучающихся.

Результаты исследования позволяют считать, что разработанная и апробированная нами методика занятий в ЭГ приводит к достоверному улучшению показателей развития технико-тактической подготовки, физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности, являющихся надежным гарантом достижения высоких спортивных результатов. Таким образом, гипотеза подтвердилась, цель исследования достигнута. Это обстоятельство позволяет рекомендовать данную методику на этапе начальной подготовки хоккеистов 7-10 лет.

## Заключение

В целях подтверждения выдвинутой гипотезы были решены задачи исследования и сделаны следующие выводы.

1. В процессе изучения научно-методической литературы и практического опыта специалистов в области физического воспитания, было выявлено, что при осуществлении практической деятельности уделяется недостаточно времени для овладения комплексом технико-тактических действий, отдавая предпочтение освоению игры в целом.

2. Разработан и опробован, в образовательном процессе внеурочных занятий, комплекс средств, направленный на формирование технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет. Он включает в себя индивидуальные и групповые упражнения в перемещениях, владении, передачах, бросках, в стандартных и усложненных условиях.

3. Результатом применения разработанного комплекса средств стало экспериментально подтвержденное повышение уровня формирования технико-тактических действий обучающихся экспериментальной группы. Во всех тестах, средний результат обучающихся экспериментальной группы, незначительно уступая аналогичному показателю контрольной группы при начальном тестировании, по завершении эксперимента достаточно значительно превысил средний результат обучающихся контрольной группы.

Из этого следует, что использование разработанного комплекса средств позволило повысить эффективность процесса формирования технико-тактических действий у обучающихся 7-10 лет, в процессе внеурочных занятий хоккеем, а значит можно говорить о том, что гипотеза исследования подтверждена.

## Список использованных источников

1. Абрамов А.А. Деятельность детского тренера по хоккею // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы 4 междунар. науч.-практ. конф. (4-6 октября 2007 г.). Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. С. 357-358.
2. Абрамов А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 5 (75). Санкт-Петербург, 2011. С. 7-10.
3. Абрамов А.А. Методика формирования компонентов подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Культура физическая и здоровье. № 1. Воронеж, 2012. С. 20-22.
4. Абрамов А.А. Методические основы системы подготовки юных спортсменов // Становление спортивной науки: опыт и перспективы: материалы междунар. науч.-практ. конф. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007. С. 85-93.
5. Абрамов А.А. Особенности подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцен. Серия Аспирантские тетради. № 102. Санкт-Петербург, 2009. С. 112-116.
6. Абрамов А.А. Развитие специфической гибкости хоккеистов высокой квалификации // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвященной 60-летию ФФК и БЖ (23-27 октября 2008 г.). Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2008. С. 3-6.
7. Абрамов А.А. Сложности процесса ориентации юных хоккеистов к собственно спортивной деятельности // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире: материалы 16 междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна: Изд-во КГПУ, 2006. С. 200-203.
8. Абрамов А.А. Структура показателей подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

- // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцен. Серия Аспирантские тетради. № 133. Санкт-Петербург, 2012. С. 233-237.
9. Алешков И.А., Жаров П.А., Кондратьев М.П. Некоторые психофизиологические показатели как критерии отбора юных хоккеистов. Ежегодник «Хоккей». - М.: ФиС, 1992. С. 47-49
  10. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физкультура и спорт. 2012. № 7. С. 60-63.
  11. Бортников И.А. Скоростно-силовая подготовка юных хоккеистов // Физкультура и спорт. 2013. № 2. С. 23-26.
  12. Брызгалов Г.В. Методика идентификации сензитивности в развитии скоростных качеств юных хоккеистов // Физкультура и спорт. 2012. № 8. С. 90-93.
  13. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 147с.
  14. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 64 с.
  15. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочных нагрузок по СФП высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки: методические рекомендации. – М.: Педагогика 1999. – 44 с.
  16. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.
  17. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 32 с.
  18. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
  19. Зайцев В.К. Глобализация атаки – тактика опережающих построений игры в хоккее: учебное пособие. – М.: РГАФК, 2003. – 45 с.

20. Зайцев В.К., Филиппенко А.Н. Теория и практика профессионального спорта. Функционально-силовая подготовка хоккеистов. – М.: РГАФК, 2001. – 151 с.
21. Зимин Е. Мастерство в твоих руках. - М: Физкультура и спорт, 2004. – 137 с.
22. Иванов В.П. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет: автореф. дисс...кандид. пед.наук. – М., 1984.- 30 с.
23. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: учебно-методическое пособие. – СПб.: Академия хоккея, 2006. – 145 с.
24. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М., 2003. - 30 с.
25. Климин В.А., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М: Физкультура и спорт, 2002.
26. Костюкевич В. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее // Наука в олимпийском спорту. 2008. № 1. С.32-45.
27. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта. - М.: Физическая культура, 2005. - 160 с.
28. Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов А.В. Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет // Физкультура и спорт. 2012. № 8. С. 82-89.
29. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. М.: Педагогика, 2003. С. 81-98.
30. Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2005. – 125 с.
31. Мукалляпов А.Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов: автореф. дис....канд. пед. наук. Челябинск, 2000. - 29 с.

32. Никонов Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов. – М.: Норма, 2008. – 352 с.
33. Никонов Ю.В. Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: Министерство спорта и туризма, 2008. – 94 с.
34. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1992. – 135 с.
35. Плотников В.В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис....канд. пед. наук. - Набережные Челны, 2013. – 29 с.
36. Плотников В. В. Подготовленность и ее модели в спорте // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / КамГИФК. – Казань, 2011. С. 59-60.
37. Плотников В.В. Контроль за тактической подготовленностью хоккеистов // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / ЧИППКРО. – Челябинск, 2012. С. 173-180.
38. Плотников В.В. Эффективность работ СДЮШОР регионов «Урал-Западная Сибирь», «Сибирь-Дальний Восток», «Центр» по уровню мастерства воспитанников // Эффективные инструменты современных наук–2007 : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Днепропетровск, 2007. С. 3-7.
39. Пономарев А.В. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте: учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – 61 с.
40. Примерная программа спортивной подготовки по хоккею ДЮСШ, СДЮШОР / Авт. колл. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. – М.: Советский спорт, 2009. – 172 с.
41. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 183с.

42. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003. – 224 с.
43. Станиславская И.Г. Особенности психологической подготовки юных хоккеистов // Физкультура и спорт. 2013. № 6. С. 60-65.
44. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М.: Просвещение, 1981. – 183 с.
45. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.Л. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Спортакадемия Пресс, 2010. - 480 с.
46. Уфимцев А.В., Плотников В.В. Значимость различных характеристик технико-тактической подготовленности в тренировке хоккеистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 52-55
47. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет: автореф. дис....канд. пед. наук. - Хабаровск, 2007. – 28 с.
48. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее. - Казань: Лотос Центр, 2007. - 430 с.
49. Шигаев А.С. Психологическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. Методические разработки. - М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 2009. – 112 с.