

*Приходько Я.А.*

*Учитель физической культуры  
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

*Сливинский Д.В.*

*Учитель физической культуры  
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

***Аннотация:** Основным отличием хоккея является то, что игроки передвигаются по игровой площадке на коньках. Катание на коньках - это вид физического упражнения, при выполнении которого человек передвигается по ледяной поверхности на специально изготовленных приспособлениях – коньках.*

***Ключевые слова:** Хоккей, игровая площадка, коньки, катание, физическое упражнение.*

***Annotation:** The main difference between hockey is that players move around the Playground on skates. Ice skating is a type of physical exercise in which a person moves on an ice surface on specially made devices-skates.*

***Keywords:** Hockey, Playground, skating, skating, physical exercise.*

Для человека, особенно ребенка, это не свойственный вид двигательных действий и трудно научиться его выполнять без предварительной подготовки [1,3].

Савина В.П. говорит, что катание на коньках - это необычное, довольно сложное в координационном плане движение, требующее определенных физических напряжений [3].

Техника катания на коньках - основа, на которой держится мастерство хоккеиста. Во время хоккейного матча спортсмены выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения с последующими быстрыми стартами, броски, ведут силовые единоборства и т. п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, которые хорошо владеют катанием на коньках [2,5].

Проводя анализ доступной научно-методической литературы, видно, что эксперты в области хоккея предлагают общие рекомендации или некоторые отдельные упражнения, которые не в достаточной мере позволяют обучить юных хоккеистов катанию на коньках.

Поэтому появляется проблема обучения катания на коньках и отсутствием наиболее эффективной методики. Этот вопрос определяет необходимость проведения исследования для совершенствования методики обучения катания на коньках начинающих хоккеистов.

**Рабочая гипотеза** – предполагалось, что использование игрового метода во время учебно-тренировочного процесса начинающих хоккеистов положительно отразится на показателях уровня катания на коньках.

**Цель исследования** – состояла в совершенствовании методики направленной на обучение катания на коньках юных хоккеистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс хоккеистов 2-го года обучения.

**Предмет исследования** – методика обучения катания на коньках хоккеистов 2-го года обучения.

**Задачи исследования.**

1. Изучить в научно-методической литературе вопросы обучения катания на коньках в хоккее начинающих хоккеистов.
2. Разработать методику, направленную на обучение катанию на коньках юных хоккеистов.

3. Изучить влияние разработанной методики на показатели уровня катания на коньках начинающих хоккеистов.

4. Разработать практические рекомендации по использованию методики в учебно-тренировочном процессе начинающих хоккеистов.

**Новизна исследования** заключается в том, что разработанная нами методика обучения катания на коньках юных хоккеистов основана на использовании подвижных игр.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанная нами методика обучения катания на коньках, может использоваться в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов с целью повышения их технической подготовленности.

В процессе организации исследования для решения задач нами применялись следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование двигательных способностей.
5. Метод математико-статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба г. Белгорода ХК «Белгород». В эксперименте принимали участие мальчики второго года обучения (НП-2) в количестве 18 человек.

Одна группа хоккеистов в состав, которой входило 9 человек контрольная, занималась по программе СДЮШОР и планам тренера три раза в неделю. А другая группа юных хоккеистов так же состоящей из 9 человек экспериментальная, которая так же занималась три раза в неделю, выполняла задания разработанной нами методики, которая применялась на каждом учебно-тренировочном занятии.

Методика применялась на каждом учебно-тренировочном занятии, которое проходило на льду, в начале основной части занятия. На выполнение методики отводилось до 20-25 мин.

Для проведения педагогического эксперимента было разработано три блока подвижных игр, которые применялись последовательно каждый блок в течение одной недели. После проведения трех блоков подвижных игр (по прошествии трех недель) блоки повторялись сначала с первого.

Для оценки уровня катания на коньках юных хоккеистов были использованы тесты рекомендованные программой СДЮШОР по хоккею [4].

В начале и по окончании педагогического эксперимента мы проводили контрольное тестирование юных хоккеистов. Так первым контрольным испытанием, для определения уровня катания на коньках стал «Бег 20 метров вперед лицом». Начальные показатели контрольной и экспериментальной группы имеют незначительные отличия. Результаты контрольной группы 4,65с, результаты экспериментальной группы 4,61с. По окончании педагогического эксперимента результаты контрольной группы составили 4,35с, результаты экспериментальной группы составили 4,25с. Достоверность изменения результатов наблюдалась только в экспериментальной группе.

Другой контрольный тест «Бег 20 метров вперед спиной». Начальные показатели группы имеют незначительные отличия. Результаты контрольной группы 6,75с, результаты экспериментальной группы 6,82с. После эксперимента результаты контрольной группы составили 6,44с, результаты экспериментальной группы составили 6,25с. Достоверность изменения результатов наблюдалась только в экспериментальной группе.

Следующий контрольный тест был «Челночный бег 6х9 метров». В начале эксперимента результаты контрольной группы 17,05с, экспериментальной 17,23с. В конце педагогического эксперимента результаты контрольной группы 16,71с, результаты экспериментальной группы 16,45с. Достоверность изменения результатов наблюдается только в

экспериментальной группе.

Еще одним контрольным тестом стал «Слаломный бег без шайбы». На начало эксперимента результаты контрольной группы 13,32с, экспериментальной 13,44с. После проведения педагогического эксперимента результаты контрольной группы 12,87с, результаты экспериментальной группы 12,41с. Достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе. Изменения результатов контрольной группы не имеют статистической достоверности, не смотря на улучшение показателей.

Проанализировав полученные в ходе педагогического эксперимента данные и подводя итоги исследования можно увидеть, что изменения результатов юных хоккеистов экспериментальной группы показали достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) по всем контрольным тестам которые были выбраны для определения уровня катания на коньках. Результаты контрольной группы в ходе педагогического эксперимента тоже изменились и эти изменения улучшили первоначальные результаты, но статистически они не достоверны ( $P > 0,05$ ).

Изменения результатов экспериментальной группы, скорее всего, связано с тем, что во время учебно-тренировочного процесса происходило воздействие изучаемой методики на показатели катания на коньках. Изменения результатов контрольной группы произошли за счет выполнения юными хоккеистами упражнений, которые использовал в своей работе тренер-преподаватель, и эти изменения результатов естественны, но не значительны.

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Проведя анализ доступной научно-методической литературы можно увидеть, что, методика обучения катания на коньках юных хоккеистов раскрыта не достаточно полно. В литературных источниках можно увидеть рекомендации по обучению или некоторые отдельные упражнения, которые не в достаточной мере позволяют обучить юных хоккеистов катанию на

коньках хоккеистов 9-10 лет.

2. В результате анализа литературы была разработана методика, направленная на совершенствование методики обучения катания на коньках начинающих хоккеистов. Она предполагает использование нескольких блоков подвижных игр, которые проводятся на каждой отдельной недели и повторяются после проведения всех трех блоков.

3. Итоги проведенного педагогического эксперимента показали, что наилучшие изменения в показателях катания на коньках наблюдались у начинающих хоккеистов из экспериментальной группы. Выявлено, что изменения результатов в контрольных испытаниях статистически достоверны  $P < 0,05$  в экспериментальной группе. По данным полученным в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе также выявлен прирост результатов, который является менее значительным и не достоверным.

#### **Использованные источники:**

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. Пособие /-М: Терра - Спорт, 2000.-63 с.

2. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки. Автореф. дис...канд. пед. наук.- Омск, 2001. -23с.

3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Акадкмия», 2003. – 400с.

4. Савин, В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев / М.: Советский спорт, 2009. - 101 с.

5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Акадкмия», 2003. – 400с.