



В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫХ
ВИДОВ И ФОРМ ПО ХОККЕЮ**

**Методическая разработка
для студентов и слушателей ИППК РГАФК**

**РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов

Утверждена
Экспертно-методическим
советом РГАФК

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫХ
ВИДОВ И ФОРМ ПО ХОККЕЮ**

**Методическая разработка
для студентов и слушателей ИППК РГАФК**

Москва – 2002

ВВЕДЕНИЕ

В свете новых направлений перестройки высшей школы поиск новых, более эффективных подходов к обучению студентов институтов физической культуры представляет большую значимость.

Эффективность преподавания спортивной дисциплины в вузе во многом определяется рядом организационных и методических мер, в том числе рациональным использованием различных видов и форм учебных занятий. В связи с тенденцией перехода на более интенсивные методы обучения это приобретает особую важность.

Вместе с тем в преподавании специализации «Хоккей» проблема рационального применения различных видов и форм еще недостаточно изучена; в имеющихся учебно-методических пособиях ей уделяется мало внимания. В этой связи студенты и слушатели испытывают определенные трудности при подготовке и проведении различных видов занятий, в обосновании их структуры и содержания, что в конечном итоге негативно отражается на формировании их профессионально-педагогических навыков.

В предложенной работе рассматривается классификация различных форм и видов занятий, особенности их построения в зависимости от контингента занимающихся, задач этапа годичного цикла, направленности. Приводятся конкретные примеры построения занятий.

1. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ

ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

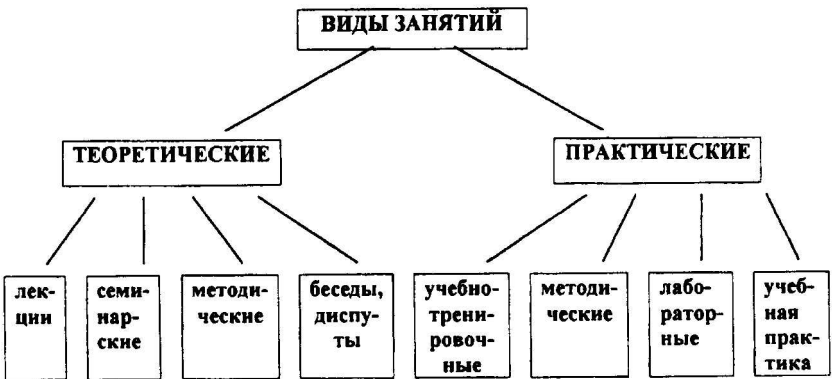
1.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

Преподавание предмета «Теория и методика хоккея» и тренировочный процесс осуществляется на основе проведения различных видов занятий, для каждого из которых характерны

структурные и методические особенности, связанные с решением определенных педагогических задач.

Классификацию этих занятий можно представить в виде следующей схемы.

*Схема классификации различных видов занятий по
спортивно-педагогической дисциплине*



Из схемы видно, что все виды занятий подразделяются на теоретические и практические. Раздел теоретических занятий включает в себя: лекции, семинары, методические занятия, беседы, диспуты.

Практические занятия подразделяются на учебно-тренировочные, методические, лабораторные и учебную практику.

Все названные виды занятий имеют разновидности, обусловленные рядом факторов (этапом обучения, условиями, контингентом занимающихся др.).

1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Л е к ц и я. Традиционно одним из основных видов теоретических занятий в вузе является учебная лекция. Она представляет

аргументированное и системное изложение материала с учебно-познавательной и идейно-воспитательной целью.

Подготовка лекции начинается с написания плана, в котором следует учитывать:

- особенность темы лекции и отображение ее содержания в типовой программе;
- объем материала, имеющегося по данной теме;
- главную идею, объединяющую весь описательный материал.

План должен определять оптимальный объем лекции, отвечающий возможностям осмысливания и запоминания ее студентами, поэтому он должен включать в себя не более пяти структур, логически и функционально взаимосвязанных.

Например, план лекции на тему «Техника бега хоккеиста на коньках скользящим шагом»:

1. Введение.
2. Фазовый характер технического действия.
3. Кинематические характеристики бега скользящим шагом.
4. Динамические и электромиографические характеристики бега скользящим шагом.
5. Заключение.

Построение и изложение лекции начинается с введения. Введение должно быть связано с основным содержанием лекции и включать примерно следующий ряд вопросов:

1. Актуальность темы – проблемы и связь данной лекции с предыдущей.
2. Уровень основных исследований по данной проблеме.
3. Цели и задачи лекции.
4. Понятия, относящиеся к лекции.
5. Повторение пройденного материала для установления его

связей с содержанием данной лекции.

Таким образом, введение подготавливает слушателей к восприятию основного материала лекции.

В основной части лекции излагается конкретный материал по данной теме, который в зависимости от изученности проблемы может носить информационный и теоретический (аргументированный) характер.

Например, при изложении лекционного материала по системам розыгрыша нет необходимости использовать доказательства и аргументацию, так как материал имеет высокую степень достоверности. Другое дело, когда материал требует доказательств путем соответствующей аргументации. Например, в лекции «Техника удара шайбы» положение о том, что при выполнении удара хоккеист должен предварительно ударить крюком клюшки в лед перед шайбой, а не непосредственно в шайбу, может быть аргументировано следующим образом: в момент соударения крюка клюшки в лед в ней накапливается упругая энергия деформации, а также дополнительный потенциал напряжения в мышцах плечевого пояса, особенно кистей рук, которые при воздействии крюка на шайбу после освобождения клюшки от деформации значительно увеличивают скорость ее вылета.

При аргументации материала лекции следует учитывать уровень подготовленности студентов, их познавательные (интеллектуальные) способности.

Таким образом, в основной части лекции раскрываются конкретные виды знаний различной степени достоверности и обобщения, отражающие основную сущность изучаемой дисциплины.

Завершается изложение учебной лекции заключением, в котором делаются общие выводы по содержанию материала лекции, указывается перспектива дальнейшего развития проблемы и осуществляется

контроль восприятия основных положений лекции. Помимо содержания и рационального построения, эффективность лекции во многом определяется способностью преподавателя к ее прочтению аудитории. Для этого необходимо владение культурой речи, умение выделить в лекции главное и акцентировать на нем внимание, иллюстрировать материалы лекции примерами из практики, в том числе наглядными с помощью современных технических средств.

К недостаткам лекционных занятий следует отнести ограниченность обратной связи (студент – преподаватель), т.е. преподаватель, читающий лекцию, не знает, в какой степени ее материал доступен студентам и в достаточной ли мере усваивается.

Семинарское занятие. Семинар – как вид учебно-теоретических занятий представляет собой обсуждение студентами (слушателями) под руководством преподавателя подготовленных ими сообщений и докладов по изучаемой теме.

С помощью этого вида занятий решается ряд задач: 1) углубленное изучение лекционного материала; 2) формирование умений работы с литературными источниками; 3) умение написать доклад и доложить его; 4) умение задать вопрос и ответить на него; 5) умение защитить свою точку зрения по изучаемой проблеме.

Семинары во многом способствуют развитию у учащихся мышления, творчества и инициативы.

Их эффективность зависит от активности обучаемых и направляющей роли преподавателя.

В конце семинара преподаватель подводит итоги, вносит соответствующие коррективы в сообщения студентов, дает общую оценку каждому сообщению и семинару в целом, отмечает, стимулирует лучшие сообщения (доклады) и высказывает соответствующее отношение к слабым сообщениям.

Методические занятия. С целью более целенаправленного формирования профессионально-педагогических навыков в учебном процессе по спортивным дисциплинам целесообразно применять методические занятия теоретического характера. Например, для формирования профессиональных навыков управления соревновательной и тренировочной деятельностью хоккеистов можно успешно использовать этот вид занятий по теме «Установка и разбор игры и тренировочного занятия» с привлечением активных методов обучения (деловая игра). В этом случае учебная группа делится на две подгруппы. Одна подгруппа, например, представляет собой тренерский корпус одной команды – ЦСКА, другая – «Динамо». Первая подгруппа подробно разрабатывает план предстоящего матча с командой «Динамо», исходя из состояния игроков своей команды и противника на данный момент, турнирного положения, традиций и т.д. Проводит установку на игру и осуществляет ее разбор. Вторая подгруппа («Динамо») выступает на занятии в качестве оппонента. Такое методическое занятие следует проводить на основе реального матча первенства России.

Ответственный первой подгруппы, моделируя установку на игру, докладывает сущность плана на предстоящий матч: формулирует основную цель и задачи, определяет тактические системы ведения игры в атаке и обороне, дает задания звеньям, связкам и отдельным игрокам. В ходе доклада стремится аргументировано обосновать основные положения плана. По окончании установки докладчику задаются вопросы для выяснения некоторых деталей плана на предстоящий матч. Затем выступают оппоненты и пытаются опровергнуть ряд позиций обсуждаемого плана. Задача первой подгруппы – защитить свой план и доказать правомерность своих суждений.

На следующем методическом занятии, после просмотра

Методические занятия. С целью более целенаправленного формирования профессионально-педагогических навыков в учебном процессе по спортивным дисциплинам целесообразно применять методические занятия теоретического характера. Например, для формирования профессиональных навыков управления соревновательной и тренировочной деятельностью хоккеистов можно успешно использовать этот вид занятий по теме «Установка и разбор игры и тренировочного занятия» с привлечением активных методов обучения (деловая игра). В этом случае учебная группа делится на две подгруппы. Одна подгруппа, например, представляет собой тренерский корпус одной команды – ЦСКА, другая – «Динамо». Первая подгруппа подробно разрабатывает план предстоящего матча с командой «Динамо», исходя из состояния игроков своей команды и противника на данный момент, турнирного положения, традиций и т.д. Проводит установку на игру и осуществляет ее разбор. Вторая подгруппа («Динамо») выступает на занятии в качестве оппонента. Такое методическое занятие следует проводить на основе реального матча первенства России.

Ответственный первой подгруппы, моделируя установку на игру, докладывает сущность плана на предстоящий матч: формулирует основную цель и задачи, определяет тактические системы ведения игры в атаке и обороне, дает задания звеньям, связкам и отдельным игрокам. В ходе доклада стремится аргументировано обосновать основные положения плана. По окончании установки докладчику задаются вопросы для выяснения некоторых деталей плана на предстоящий матч. Затем выступают оппоненты и пытаются опровергнуть ряд позиций обсуждаемого плана. Задача первой подгруппы – защитить свой план и доказать правомерность своих суждений.

На следующем методическом занятии, после просмотра

официального матча, проводится его разбор первой подгруппой. Основная цель разбора – выявить степень выполнения плана, выполнения заданий отдельными игроками и звеньями, и тем самым подтвердить реальность и правомерность плана. При разборе используются материалы педагогических наблюдений и видеозапись. В разборе активно участвуют все студенты (слушатели) первой подгруппы. После окончания разбора студенты второй группы выступают оппонентами, стремясь внести соответствующие коррективы в анализ матча и поставить под сомнение правомерность плана и ряда игровых эпизодов. Сторонники первой подгруппы защищают свою точку зрения. Завязывается дискуссия.

Задача преподавателя умело управлять ходом методического занятия. В конце занятия он подводит итоги, отмечает положительные и отрицательные стороны, дает оценку отдельным группам и студентам.

Подобное занятие в большой мере способствует формированию профессиональных навыков студентов, развитию у них инициативы, творческого мышления, приближает их к реальной действительности тренерской профессии.

Помимо рассмотренных возможны и другие виды теоретических – методических занятий, которые также направлены на формирование профессиональных навыков и прямо связаны с изучением методик и методических подходов к овладению основными разделами программного материала. Такие занятия можно успешно использовать при прохождении разделов технической и тактической подготовки, а также методики тренировки.

В настоящее время, в связи с тенденцией увеличения объема самостоятельной индивидуальной подготовки студентов и слушателей, в учебном процессе полезно практиковать беседы и диспуты («Круглый стол») на различные темы, также направленные на формирование

профессиональных знаний, умений и навыков.

1.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Наиболее важная роль в формировании тренера-преподавателя принадлежит (отводится) практическим занятиям.

Рассмотрим особенности структуры и содержания отдельных видов занятий.

Учебно – тренировочные занятия как один из видов практических занятий направлены на обучение и совершенствование технико-тактической подготовленности, на развитие двигательных и волевых качеств студентов и одновременно способствуют формированию профессионально-педагогических навыков. В зависимости от задач, решаемых в учебно-тренировочных занятиях, их структура и содержание будут различны. По характеру занятия могут быть однонаправленные (тематические) и разнонаправленные (комплексные).

Однонаправленные занятия преимущественно решают одну задачу по физической, технической или тактической подготовке. Например, «Воспитание силовых качеств» или «Овладение техникой бега на коньках». Однонаправленные занятия более глубоко и избирательно воздействуют на те органы и функции, которые лимитируют ту или иную двигательную способность хоккеиста. Они относительно просты по структуре и различны по содержанию, в годичном цикле подготовки хоккеиста практикуются преимущественно на общеподготовительном этапе. Их структура (продолжительность частей урока, соотношение частей урока, величина и динамика нагрузки) во многом будет зависеть от направленности занятия и конкретных задач, стоящих перед ним, определяемых с учетом контингента занимающихся, этапа тренировки, условий. Например, учебно-

тренировочное занятие, направленное на воспитание силовых качеств.
 Задача урока: воспитание абсолютной силы.

Продолжительность урока – 90 мин.

- " - основной части – 50 мин.
- " - подготовительной части – 25 мин.
- " - заключительной части – 10 мин.

Нагрузка средняя.

Подготовительная часть: установка на занятие; ходьба, бег; общеразвивающие упражнения, в том числе парные силового характера; специальные упражнения с «блинами».

Основная часть: упражнения со штангой весом 80% от максимума (повторный метод). Жим, толчок, приседание со штангой. Упражнения выполняются серийно. В серии работа до отказа. Всего три серии, между сериями интервал отдыха 3-4 мин. Отдых активный с выполнением упражнений на растягивание и потряхивания.

Заключительная часть: ходьба, бег, упражнения на растягивание и расслабление. Замечания по занятию.

Данное занятие на развитие абсолютной силы мышц плечевого пояса и ног обычно проводится на общеподготовительном этапе в целях создания прочной фундаментальной подготовки. Подобное занятие может проводиться и для воспитания других физических качеств.

Рассмотрим пример однонаправленного занятия по технике.

Задача урока: овладение техникой катания на коньках, ведения, передач и броска шайбы.

Продолжительность урока – 100 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Установка на занятие.
2. Бег на коньках по периметру площадки в умеренном темпе.

3. Общеразвивающие упражнения с клюшкой на все основные мышечные группы.

Основная часть – 70 мин.

1. Специальные упражнения в беге на коньках: а) обычный бег, б) бег по ломаной линии, в) по восьмерке, г) спиной вперед, д) ускорения, рывки, торможения.
2. Специальные упражнения с клюшкой и шайбой в движении на коньках по периметру поля: а) ведение шайбы различными способами; б) передача шайбы в парах в движении без смены и со сменой мест; в) ведение и броски шайбы в ворота в движении (1:0) в большом потоке; г) ведение, передача и броски шайбы в парах и тройках (2:0, 3:0) в большом потоке; д) ведение, передачи шайбы и броски в ворота в пятерках (5:0) во встречном потоке; е) то же с небольшим сопротивлением (5:2 и 5:3) с акцентом на выход из своей зоны с использованием длинной диагональной передачи (первым пасом), быстрым прохождением средней зоны и завершением атаки с хода.

Заключительная часть – 10 мин.

1. Передвижения по кругу.
2. Броски шайбы в ворота.
3. Замечания по занятию.

Такое занятие преимущественно проводится в начале специально-подготовительного этапа.

Так как игровая деятельность хоккеиста связана с комплексным проявлением различных сторон подготовленности и двигательных качеств, где чрезвычайно важны их оптимальное соотношение и взаимосвязь, в учебно-тренировочном процессе следует отдавать предпочтение разнонаправленным (комплексным) занятиям, в которых решаются в органическом единстве несколько задач. При

планировании комплексных занятий для получения большего тренировочного эффекта следует ставить задачи и соответственно комплексовать средства и методы воздействия на такие качества и стороны подготовки, которые имеют выраженную практическую (игровую) взаимосвязь.

Например, очень важна взаимосвязь техники и скорости, тактики и скоростной выносливости, техники и тактики, силы и скорости, скорости и скоростно-силовой выносливости и т.д.

Эффективность проведения тренировочных занятий, получение должного тренировочного эффекта во многом зависит от качества их подготовки, которая в сжатом виде отражается в плане-конспекте. При составлении плана-конспекта и формулировки конкретных задач занятия тренер должен учитывать контингент занимающихся, уровень их подготовленности, тренировочный этап и условия проведения занятия, а также стратегическую линию подготовки, обозначенную в текущем и оперативном планах. Формулируя задачи, тренер должен иметь четкое представление о направленности и значимости занятия и предполагать возможный тренировочный эффект в результате его проведения. Это обязывает его обращать особое внимание на подбор средств и методов, адекватных поставленным задачам; продумать организацию и режим проведения каждого тренировочного упражнения, а также их последовательность в ходе занятия.

В качестве примера можно привести следующее комплексное тренировочное занятие, план-конспект которого показан в приложении (стр. 35).

Задачи:

1. Совершенствование техники бега на коньках, ведения, приема, передач и бросков шайбы.
2. Развитие скоростных качеств.

3. Совершенствование атаки с хода.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Установка на занятие.
2. Передвижение по периметру хоккейной площадки.
3. Общеразвивающие упражнения с клюшкой.
4. Специальные упражнения с клюшкой и шайбой в движении.
5. Ускорения, старты, рывки, торможения.

Основная часть – 60 мин.

1. Упражнение 1:0 в ведении, передачах, приеме и бросках шайбы в ворота (в малом потоке).
2. Упражнение 2:1 в приеме, передачах и бросках шайбы в ворота с выходом из зоны защиты, разворотом и сменой мест за ближней синей линией (в малом потоке).
3. Упражнение 3:2 в передачах, приеме и бросках шайбы в ворота с хода, то же с выходом из своей зоны, разворотом и сменой мест у красной линии (в среднем потоке).

В этом упражнении одновременно решаются все три задачи: по физической (развитие скоростных качеств), технической и тактической подготовке.

4. Упражнение в бросках шайбы в ворота с места и после короткого рывка.
5. Упражнение 5:2 (во встречном потоке) с выходом из зоны защиты, развитием атаки в средней зоне и атакой ворот противника с хода на высокой скорости.
6. Упражнение 5:4, то же, что и в упражнении № 5.

Эти комплексные упражнения также направлены на решение трех задач.

7. Двухсторонняя игра.

Заключительная часть – 10 мин.

1. Передвижение по кругу в умеренном темпе.
2. Броски в ворота.
3. Штрафные броски (буллиты).
4. Замечания по тренировке.

В таком тренировочном занятии задачи комплексуются, исходя из логической и игровой взаимосвязи таким образом, чтобы для их решения использовались средства и методы одновременно воздействующие на различные стороны подготовленности, т.е. каждое упражнение было бы направлено на решение нескольких задач.

В приведенном в качестве примера занятии комплексация задач и подбор средств отвечают этим требованиям, так как эффективное выполнение атаки с хода возможно лишь при качественном выполнении технических приемов (приема и передачи шайбы, ведения и завершающих бросков) и на высокой скорости движения хоккеистов. Поэтому в этом случае одновременное решение задач тактической, технической и скоростной подготовки правомерно. В практике хоккея возможны и другие варианты комплексации задач в тренировочных занятиях. Эффективность тренировочных занятий во многом зависит от их рациональной структуры: динамики нагрузок разной направленности, преемственности и последовательности тренировочных упражнений, оптимального чередования нагрузок и отдыха.

По двигательному режиму тренировочные занятия подразделяются на восстанавливающие, поддерживающие и развивающие. Восстанавливающие занятия обычно проводятся на следующий день после игры или после тяжелого нагрузочного дня, когда хоккеисты находятся в состоянии относительно большого утомления и для успешного протекания адаптационного процесса возникает необходимость оперативного их восстановления.

Такие занятия проводятся с малой нагрузкой в аэробном режиме (ЧСС до 150 уд/мин). Они невелики по объему (50-70 мин) и интенсивности. Их структура и содержание определяются рядом факторов:

- физическим и психическим состоянием;
- тренировочным этапом;
- структурой межигрового цикла или микроцикла и др.

В их проведении может использоваться большое разнообразие различных средств и методов как специфического, так неспецифического характера. При этом целесообразно практиковать переключения на другие виды деятельности.

Поддерживающие занятия проводятся в структуре, адекватной соревновательной деятельности хоккеистов. Преимущественно со средней нагрузкой в смешанном – аэробно-анаэробном режиме. Для них характерна переменная интенсивность с резким чередованием непродолжительных действий с высокой интенсивностью и относительно длительных действий с умеренной мощностью. Эти занятия носят комплексный характер. В них одновременно решаются задачи специальной физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

Наибольшую значимость в формировании спортсмена высокой квалификации представляют **развивающие занятия**, поскольку в них в большей мере решаются задачи повышения уровня физической, технико-тактической и волевой подготовленности.

В этом аспекте представляется важным более основательно рассмотреть их структуру. Обычно под структурой тренировочного занятия понимается количество частей занятия, их продолжительность и соотношение по времени.

Структура определяется рядом факторов: динамикой функциональной активности организма спортсмена, величиной и

динамикой нагрузки, системным использованием различных тренировочных средств, а также двигательным режимом.

Основополагающим биологическим фактором, определяющим структуру тренировочного занятия, его подразделение на отдельные части (подготовительная, основная, заключительная) является динамика функциональной активности организма спортсмена, схематично представленная на рис. 1 (В.Н. Платонов, 1984).

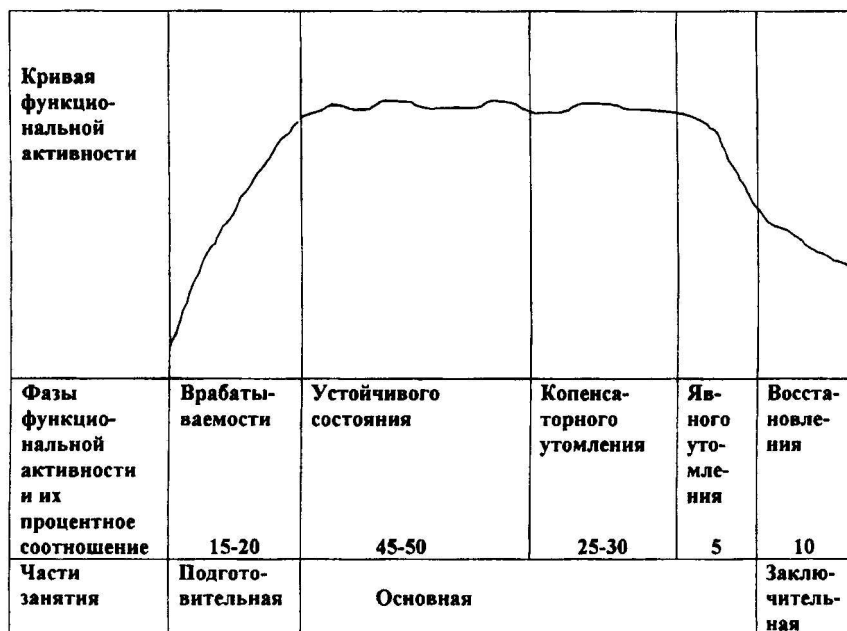


Рис. 1. Динамика функциональной активности в тренировочном развивающем занятии

Из рисунка видно, что тренировочное занятие начинается с фазы вработываемости. Для нее характерно постепенное повышение работоспособности, улучшение координации и регуляции вегетативных функций. Эта фаза занимает 15-20 % времени всего занятия.

По окончании фазы вработываемости наступает относительно устойчивое состояние различных функциональных систем и постоянный уровень работоспособности. Эта фаза устойчивого состояния работоспособности наиболее продолжительна и по времени занимает 45-50 %. Затем наступает фаза компенсаторного утомления, для которой характерны возрастания напряженности деятельности функциональных систем при относительно стабильном уровне работоспособности и незначительном ее снижении в конце фазы длительностью 25-30 %.

При дальнейшем продолжении тренировочной работы наступает фаза явного утомления, после чего дальнейшее продолжение работы нецелесообразно и следует перейти на фазу восстановления, приходящуюся на заключительную часть занятия.

Важным фактором, определяющим меру воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является **величина нагрузки**. Величина нагрузки пропорциональна величине сдвигов в состоянии функциональных систем и определяет меру утомления. В хоккее принято определять величину тренировочной нагрузки в баллах с учетом ее объема и интенсивности на основе разработанной на кафедре хоккея РГАФК шкалы, в соответствии с которой величина малой нагрузки определяется пределами от 1 до 240 баллов, средней от 241 до 480 баллов, большой от 481 до 720 баллов и максимальной свыше 720 баллов (В.П. Савин, 1990).

Максимальные нагрузки вызывают значительные функциональные сдвиги в организме спортсмена и снижение его работоспособности, что свидетельствует о наступлении фазы явного утомления. В этом случае моментально прекращать занятие не всегда целесообразно, поскольку эти нагрузки обеспечивают высокий тренировочный эффект. Вместе с тем, работа в состоянии явного утомления не должна быть слишком продолжительной, чтобы негативно

не повлиять на технико-тактическую и психическую подготовленность спортсмена.

При построении тренировочных занятий в динамике нагрузки придерживаются следующего порядка: в подготовительной части занятия, в фазе вработываемости, преимущественно используются малые и средние нагрузки, в основной части занятия, в фазе устойчивого состояния, – средние и большие нагрузки, в фазе компенсаторного и явного утомления – большие и максимальные. В заключительной части занятия – малые нагрузки.

Для динамики нагрузки в основной части комплексного занятия характерны значительные колебания ее интенсивности, что вызвано переменным-интервальным режимом работы, адекватным структуре соревновательной деятельности.

М е т о д и ч е с к и е з а н я т и я. Методические – практические занятия занимают большую часть учебной нагрузки и непосредственно направлены на формирование профессионально-педагогических навыков у студентов и слушателей. Главной целью этих занятий является овладение частными методиками и методическими подходами к развитию двигательных качеств, обучению техническим и тактическим приемам игры и их совершенствованию. В этой связи структура таких практических занятий необычна. В них не имеет значения динамика нагрузок, соотношение упражнений и отдыха, в то же время деление урока на части остается таким же.

Основным содержанием методических занятий, как правило, является овладение методиками и методическими подходами к развитию и обучению или совершенствованию двигательных качеств или навыков, что и определяет задачи каждого из них.

Несмотря на то, что эти занятия носят преимущественно практический характер и проводятся на льду хоккейного поля, в зале

или спортплощадке, преподаватель постоянно обращается к теории. Например, методическое занятие, посвященное обучению и совершенствованию техники броска шайбы. Формулировка его задачи будет следующей: овладение методикой обучения и совершенствования заматающего броска шайбы. В установке на занятие преподаватель объясняет его задачи и содержание, в частности, сначала он акцентирует внимание на подготовительной части (разминке), подчеркивая, что ее содержание должно соответствовать решению задач основной части, и что в этой связи целесообразно качественно подготовить мышцы плечевого пояса и особенно кистей рук. В ходе выполнения занимающимися общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений преподаватель указывает на значимость и направленность каждого упражнения, на правильность и последовательность их выполнения.

В основной части урока при изучении методики обучения технике броска шайбы акцентируется внимание на правильном объяснении и показе этого технического приема, при этом подчеркиваются отдельные важные детали, обеспечивающие эффективное выполнение броска шайбы: исходное положение, работа ног, туловища, захлестывающие, разнонаправленные движения кистями рук и т.д. Далее очень важно определить систему подводящих упражнений, обеспечивающих эффективность процесса обучения этому техническому приему. Преподаватель требует правильного выполнения упражнений, указывает на возможные ошибки и пути их исправления.

В заключительной части занятия подводятся его итоги, на конкретных примерах обсуждаются отдельные фрагменты методики и методических подходов к обучению и совершенствованию бросков шайбы.

Лабораторные занятия. Лабораторные занятия

занимают небольшой объем в учебных курсах специализации «Хоккей» в РГАФК, ВШТ и ИППК, они направлены главным образом на изучение инструментальных методик и технических средств, а также на формирование умений и навыков владения ими с целью ведения учебно-методической и научно-исследовательской работы.

Лабораторные занятия проводятся в трех вариантах. В первом преподаватель знакомит занимающихся с изучаемой инструментальной методикой. Объясняет ее предназначение, разрешительную способность, принципы устройства и работы, рассказывает, показывает методику в действии.

Во втором варианте занимающиеся по заданию преподавателя изучают методику и овладевают навыками ее использования, а также упражняются в обработке полученного фактического материала с ее помощью.

Первые два варианта занятий проводятся в лабораторных условиях, в аудитории или в помещении учебной лаборатории. Причем, второй вариант предлагает использование самостоятельной формы занятий.

Третий вариант лабораторных занятий проводится в полевых условиях: на льду хоккейного поля, в спортивном зале или на спортивной площадке, где осуществляется совершенствование и закрепление навыков владения методикой в ходе проведения обследований (тестирований) с последующей обработкой полученных материалов.

Занятия по учебной практике своеобразны по структуре, они как бы являются синтезом методических и учебно-тренировочных занятий. Занятия по учебной практике предназначены для формирования у студентов и слушателей профессионально-педагогических навыков управления тренировочной и соревновательной

деятельностью спортсменов. Основная их суть заключается в проведении студентами и слушателями по заданию комплексов упражнений, частей урока и урока в целом в роли преподавателя с группами различного контингента. Для этого студент или слушатель, готовясь к проведению задания, тщательно готовит план-конспект, в котором формулирует задачи урока и подбирает соответствующие средства и методы, которые он записывает или отображает схемами и рисунками в графе «содержание урока», время выполнения упражнений, количество повторений, время отдыха, количество километров, килограммов и т.д. записывается в графе «дозировка». А все организационные и методические аспекты отображаются в виде текста и рисунков в графе «организационно-методические указания».

Во время урока преподаватель не вмешивается, а наблюдает со стороны, предоставляя возможность студенту самостоятельно решать методические, организационные и управленческие задачи. После окончания урока проводится его разбор, на котором подробно обсуждаются все аспекты (подготовка, управление, организация, методика), определяется степень выполнения поставленных задач, выявляются положительные и отрицательные стороны и дается общая оценка.

Занятия по учебной практике, помимо формирования профессионально-педагогических навыков, способствуют также самостоятельности мышления и творческих начал в педагогической деятельности тренеров-преподавателей, поэтому следует уделять большое внимание разбору уроков, которые целесообразно проводить, придерживаясь определенной последовательности:

1. После окончания учебно-тренировочного урока, проводимого студентом или слушателем, ему предоставляется первое слово. Он должен коротко обосновать формулировку задач урока, а

деятельностью спортсменов. Основная их суть заключается в проведении студентами и слушателями по заданию комплексов упражнений, частей урока и урока в целом в роли преподавателя с группами различного контингента. Для этого студент или слушатель, готовясь к проведению задания, тщательно готовит план-конспект, в котором формулирует задачи урока и подбирает соответствующие средства и методы, которые он записывает или отображает схемами и рисунками в графе «содержание урока», время выполнения упражнений, количество повторений, время отдыха, количество километров, килограммов и т.д. записывается в графе «дозировка». А все организационные и методические аспекты отображаются в виде текста и рисунков в графе «организационно-методические указания».

Во время урока преподаватель не вмешивается, а наблюдает со стороны, предоставляя возможность студенту самостоятельно решать методические, организационные и управленческие задачи. После окончания урока проводится его разбор, на котором подробно обсуждаются все аспекты (подготовка, управление, организация, методика), определяется степень выполнения поставленных задач, выявляются положительные и отрицательные стороны и дается общая оценка.

Занятия по учебной практике, помимо формирования профессионально-педагогических навыков, способствуют также самостоятельности мышления и творческих начал в педагогической деятельности тренеров-преподавателей, поэтому следует уделять большое внимание разбору уроков, которые целесообразно проводить, придерживаясь определенной последовательности:

1. После окончания учебно-тренировочного урока, проводимого студентом или слушателем, ему предоставляется первое слово. Он должен коротко обосновать формулировку задач урока, а

также применение тех или иных средств и методов для их решения. Дать самооценку урока. Отметить, что и почему не получилось.

2. Далее для выяснения всех деталей, относящихся к подготовке и проведению урока, проводившему задаются вопросы.
3. После этого выступают назначенные оппоненты с анализом проведенного урока. Они отмечают положительные и отрицательные стороны подготовки к уроку, управления группой, методики и конкретных методических подходов, содержания урока, его соответствие поставленным задачам. Дают общую оценку уроку.
4. Выступления оппонентов дополняют студенты группы.
5. Преподаватель подводит итоги урока, делает его окончательный краткий анализ, выставляет оценку студентам, проводившим урок, и оппонентам.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Эффективности формирования профессиональных качеств студентов и слушателей во многом способствует углубленное представление о структуре и содержании тренировочного процесса, в том числе об организационно-методических формах его проведения. Целесообразное их использование в зависимости от контингента, тренировочного этапа, условий имеет существенное значение. К настоящему времени в практике хоккея широко используются следующие организационно-методические формы проведения учебно-тренировочного процесса: раздельная, круговая, поточная, самостоятельная.

2.1. РАЗДЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Раздельная форма тренировки – это обычная традиционная форма организации тренировочного процесса. Она предполагает выполнение серии упражнений, разделенных соответствующими интервалами отдыха в различных построениях группы (шеренга – по фронту; в колоннах – по два, по три, по четыре; по кругу) с одновременным выполнением всеми занимающимися одних и тех же упражнений. При этом в интервалах отдыха делается установка на выполнение следующего упражнения.

Использование раздельной организационно-методической формы не исключает деления группы на подгруппы в ходе занятия, если это методически целесообразно. Например, используя эту форму занятий по силовой подготовке, следует разделить группу на отдельные подгруппы, исходя из силовых возможностей спортсменов. При этом в каждой подгруппе выполняется одно и то же упражнение, однако вес снарядов и отягощений будет различный.

2.2. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Последнее время в хоккее более широкое распространение получила круговая организационно-методическая форма проведения занятий. Ее суть заключается в последовательном системном выполнении упражнений на отдельных станциях, расположенных по кругу. В настоящее время в хоккее практикуется несколько модификаций круговой тренировки экстенсивного и интенсивного характера. Их преимущество перед традиционными организационными формами связано со следующими особенностями: круговая тренировка позволяет комплексно воздействовать на ряд двигательных качеств и навыков в структуре соревновательной деятельности. Она позволяет увеличивать моторную плотность занятия, повышать интерес и

эмоциональный настрой занимающихся, охватывать большее число занимающихся. В круговой тренировке можно решать задачи физической, технической и тактической подготовки как избирательно (по отдельному виду), так и комплексно.

Подбирая комплекс упражнений по физической подготовке, следует предусмотреть их распределение по «станциям» таким образом, чтобы обеспечить последовательное воздействие на отдельные мышечные группы (шеи, плечевого пояса, туловища, ног).

Так как основные концепции круговой тренировки разработаны и достаточно полно представлены в работах Р.Моргана – Адамсона (1952-1958), М.Шолиха (1966), Л.П. Матвеева (1977) и др., рассмотрим в качестве примера несколько комплексов с учетом специфики тренировки хоккеистов.

Комплекс общей силовой направленности (рис.2).

- 1-я станция Стоя. Жим штанги из-за головы.
- 2-я станция Выпрыгивание с гирей в руках, стоя на двух параллельных скамейках.
- 3-я станция Наклоны вперед со штангой (гирей) за головой.
- 4-я станция О.с. руки с гантелями впереди. Вращение кистями рук влево-вправо.
- 5-я станция Приседания со штангой на плечах.
- 6-я станция И.п. лежа на наклонной скамейке, руки с «блином» за головой. Поднимание туловища до положения сидя.
- 7-я станция И.п. упор лежа, стопы на скамье – отжимание.
- 8-я станция Прыжки через скамью с «блином» в руках.

Комплекс экстенсивного характера преимущественно используется на общеподготовительном этапе. На каждой станции

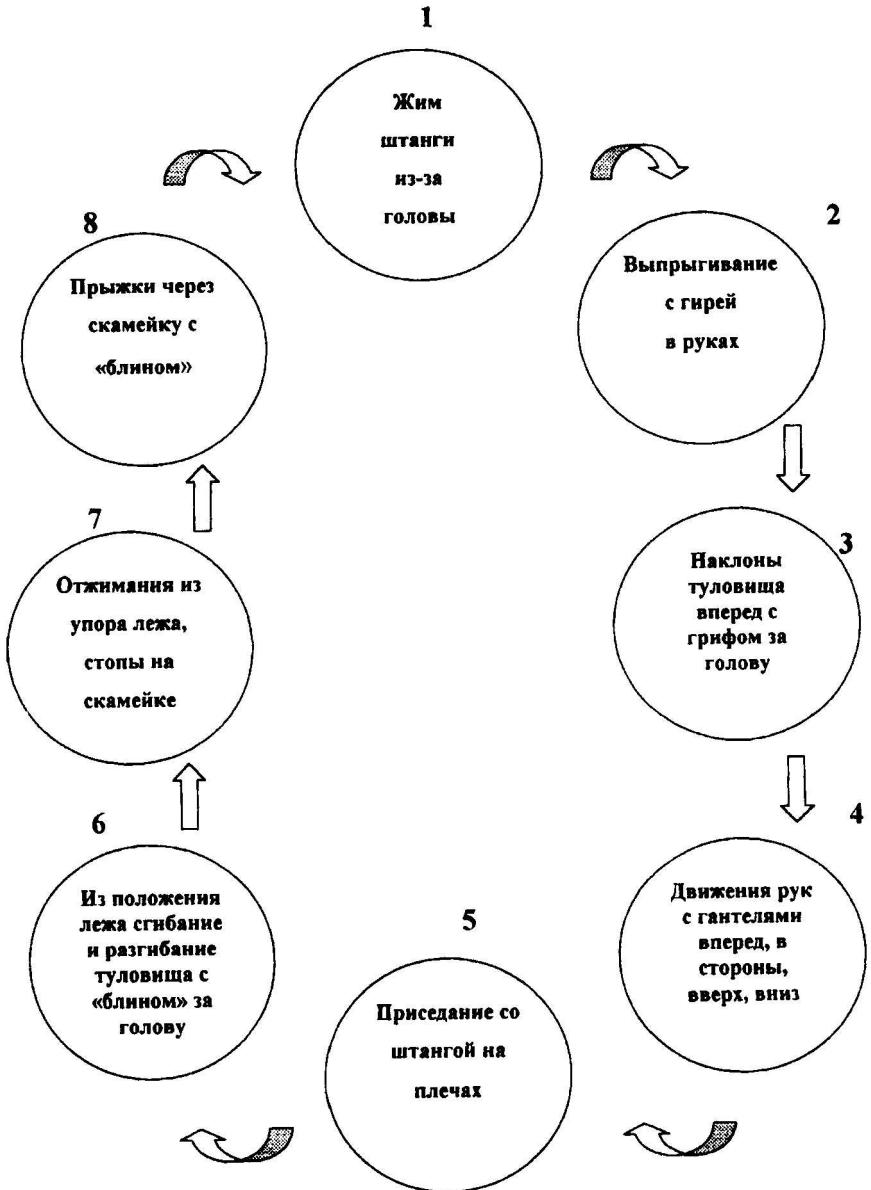


Рис. 2 Схема круговой тренировки общей силовой направленности

располагаются по два человека. Работа проводится примерно в таком режиме: 50 сек. работа, 60 сек. интервал отдыха. После выполнения упражнения двумя спортсменами идет смена станций. Количество повторений упражнения на станции индивидуально и равно $\frac{3}{4}$ от максимально возможного количества повторений (МТ). После прохождения всех станций круга пауза отдыха 3 мин. Всего три круга.

Комплекс рассчитан на общее силовое развитие основных мышечных групп.

Специализированный комплекс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости (рис 3).

- 1-я станция Имитация броска шайбы, выполняемая на тренажере с отягощением 20-30% от максимума.
- 2-я станция Челночное перемещение с имитацией бега на коньках.
- 3-я станция Отжимание из упора лежа с последующим кувырком.
- 4-я станция Бег с поясным эспандером.
- 5-я станция Ведение утяжеленной шайбы.
- 6-я станция Прыжки через скамью.

Режим работы: спортсмен проходит все станции с хода, выполняя упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений на каждой станции равна примерно 10-15 сек. Всего за тренировку спортсмен проходит 5-6 кругов. Интервал отдыха между кругами 3 мин.

Этот комплекс также, как и предыдущий, проводится вне льда. Однако его упражнения по структуре и нервно-мышечным усилиям адекватны соревновательным упражнениям. Кроме того, комплекс адекватен и по режиму работы, поэтому он преимущественно

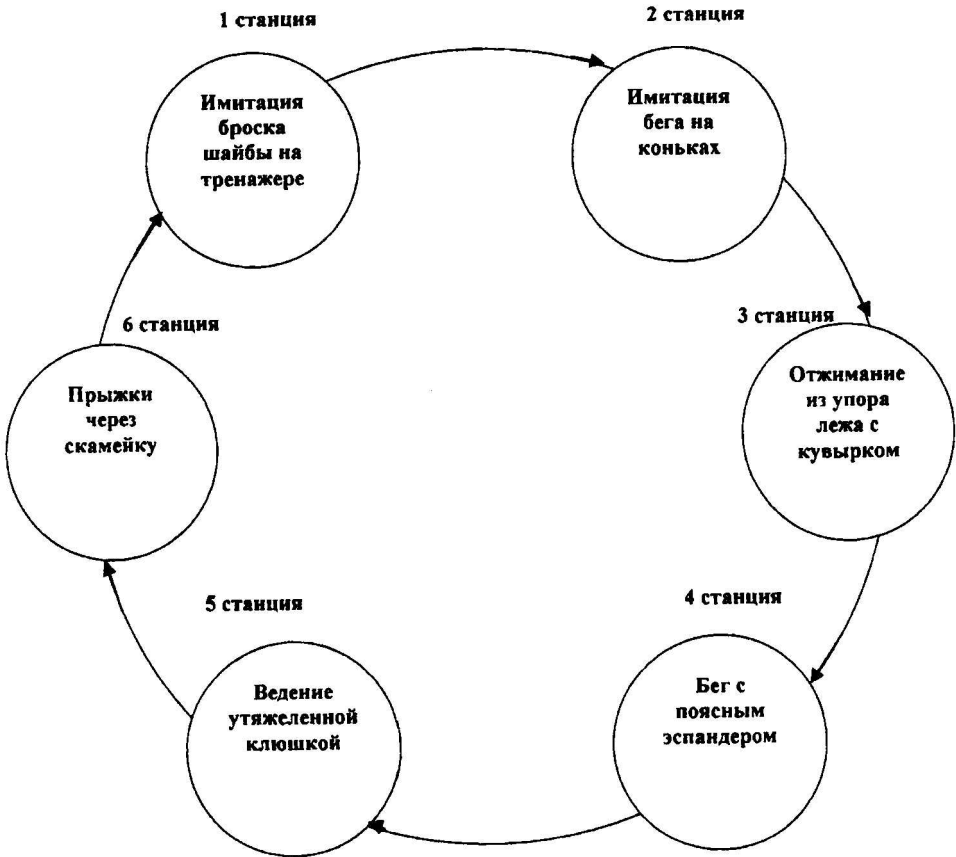


Рис. 3 Схема варианта специализированной круговой тренировки

используется в конце этапа общей и начале этапа специальной подготовки.

Комплекс специальной скоростно-силовой направленности.

- 1-я станция Броски по воротам с максимальной силой и частотой (скорострельность).
- 2-я станция Челночный бег с утяжеленным поясом (10 раз по 10 м).
- 3-я станция Ведение утяжеленной шайбы на ограниченном участке ледового поля.
- 4-я станция Падение на одно-два колена с быстрым подъемом в основную стойку (с утяжеленным поясом).
- 5-я станция Передачи утяжеленной шайбы партнеру (в одно касание).
- 6-я станция Единоборство за шайбу на ограниченном участке ледового поля.

Режим работы:

- продолжительность упражнений на каждой станции – 30-40 сек.;
- интервал отдыха между упражнениями – 60 сек.;
- количество кругов (серий) – 3 мин.;
- величина пульса во время работы – 170-190 уд/мин,
в конце паузы – 120-130 уд/мин.

Упражнения выполняются в парах.

Приведенный в качестве примера специальный комплекс проводится на хоккейной площадке, упражнения в нем адекватны соревновательным и сопряженно воздействуют на специально физическую и техническую подготовленность хоккеистов. Упражнения на станциях выполняются с максимальной интенсивностью во временном режиме, идентичном соревновательному.

Рассмотренные варианты и комплексы упражнений далеко не исчерпывают возможности круговой тренировки. Они приведены в качестве примера применения ее в практике подготовки хоккеистов.

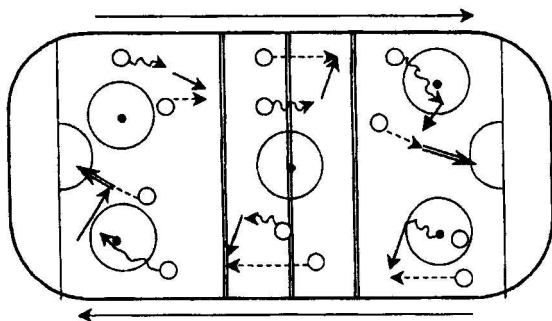
При использовании круговой тренировки тренерам предоставляется возможность полноценно реализовать свои творческие способности при выборе ее вариантов, определении количества станций, их наполнения соответствующими упражнениями в определенной методической последовательности, а также в определении двигательных режимов работы.

2.3. ПОТОЧНАЯ ТРЕНИРОВКА

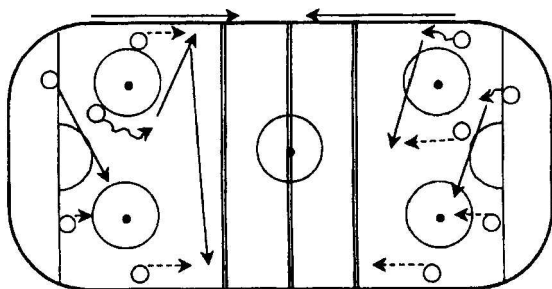
Поточная тренировка имеет довольно глубокие исторические корни. Впервые она была разработана и успешно применялась в гимнастике. Приоритет ее внедрения в хоккей принадлежит А.В. Тарасову (1967). Основная суть поточной организации занятий заключается в том, что упражнения выполняются в потоке одно за другим. Это повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы занимающихся, концентрирует их внимание, повышает эмоциональный фон, дает возможность охватить большое число занимающихся, что при дефиците льда имеет существенное значение. Кроме того, упражнения в поточной тренировке комплексно воздействуют на физическую, техническую и тактическую подготовленность хоккеистов в структуре соревновательной деятельности.

Поточная организация занятий имеет различные виды, которые зависят прежде всего от частных задач отдельных тренировочных заданий, количества занимающихся и их квалификации, наличия условий и др. К этим вариантам относятся (рис.4):

Упр. 2:0 в ведении, передачах и бросках шайбы в ворота в большом круговом потоке



Упр. 5:0 во встречном потоке (в две шайбы)



Упр. 1:0 и 3:2 в малом (а) и среднем (б) круговом потоке

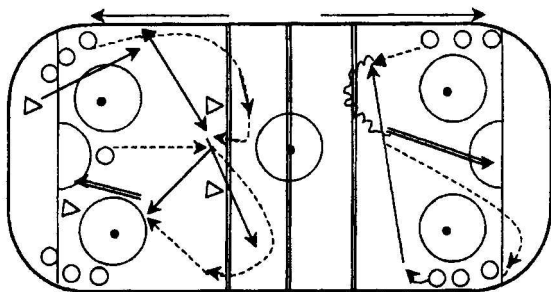


Рис.4 Виды поточной тренировки

- большой круговой поток (движение по кругу вдоль борта всего ледового поля);
- средний круговой поток (то же самое, но движение ограничивается средней линией ледового поля);
- малый круговой поток (то же самое, но движение ограничивается одной зоной ледового поля);
- встречный поток (разнонаправленное движение занимающихся навстречу друг другу из одинаковых исходных положений с противоположных линий ворот);
- односторонний поток (однаправленное движение занимающихся с одного исходного положения).

В каждом из рассмотренных видов поточной формы тренировки может использоваться большое множество упражнений различных по направленности, структуре и содержанию. Однако их подбор и методика проведения должны быть адекватны задачам конкретного тренировочного занятия.

В зависимости от задач, стоящих перед тренировочным занятием, тренер определяет в конкретном поточном тренировочном задании режим работы (интенсивность, продолжительность, время отдыха, количество повторений).

2.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Одним из слабых мест в организационно-методической структуре отечественной школы хоккея является недооценка самоподготовки хоккеистов, которая определяет профессиональное отношение спортсмена к своей деятельности и имеет большое значение в достижении им высоких результатов. Самостоятельная тренировка – это самостоятельные различного вида и направленности занятия вне сетки тренировочного регламента команды. Самостоятельная тренировка:

- способствует более эффективному воздействию различных средств и методов на отдельные стороны подготовленности и двигательные качества, исходя из индивидуальных особенностей и динамики своего состояния, спортсмен целенаправленно подтягивает отстающие стороны своей подготовленности;
- обеспечивает воспитание самостоятельности, трудолюбия, чувства ответственности, целеустремленности, организованности;
- стимулирует воспитание волевых качеств: настойчивости, творческой инициативы, уверенности в себе; самообладания, терпения;
- способствует теоретическому осмысливанию процесса тренировки, приобретению знаний по этой проблеме;
- приучает к самоконтролю и самоанализу своей деятельности и динамики подготовленности;
- приучает к саморегуляции.

В самотренировке можно использовать разнообразные средства, методы и приемы, которые во многом будут зависеть от конкретной направленности процесса совершенствования. Среди них индивидуальные занятия по технической подготовке, направленные на совершенствование различных технических приемов (обводки, ведения, финтов и др.), по физической – для развития физических качеств, в том числе упражнения с использованием современных тренажерных устройств. Соблюдение гигиенического режима, закаливание водными и воздушными процедурами. Приемы саморегуляции психического состояния (аутогенная тренировка). Теоретическая самоподготовка – работа с книгой, в том числе с учебными и методическими пособиями по хоккею.

Эффективность самоподготовки во многом будет зависеть от уровня обученности и приученности спортсмена к самостоятельной работе. Поэтому процесс самоподготовки должен быть управляем тренером (особенно на начальном этапе) на основе содружества и взаимоуважения. Тренер должен убедить спортсмена в большой значимости самоподготовки, привить к ней вкус, помочь спортсмену спланировать и организовать самоподготовку в режиме дня и микроцикле, увязав ее с командными тренировочными занятиями, дать ему необходимые знания по проблеме методики тренировки.

Приложение 1

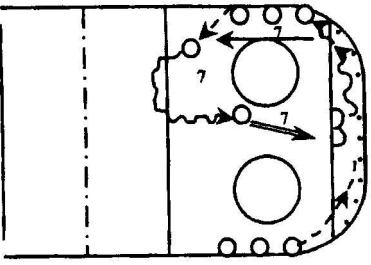
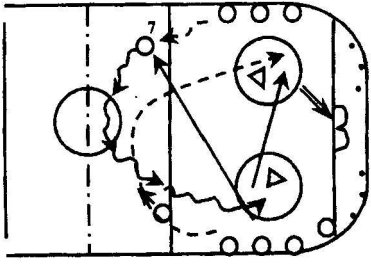
План-конспект комплексного занятия для юных хоккеистов 15-16 лет

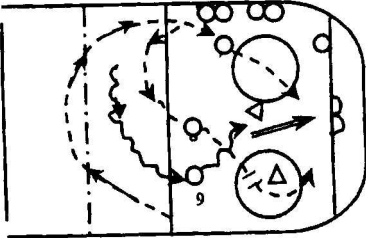
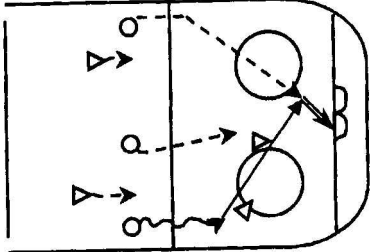
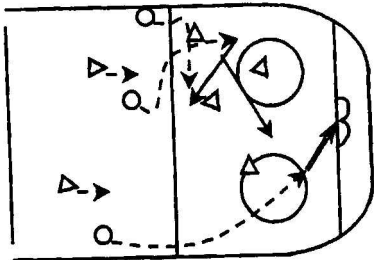
Задачи: 1. Совершенствование техники бега на коньках, ведения, приема, передач и бросков шайбы.

2. Развитие скоростных качеств.

3. Совершенствование атаки с хода.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная 20 мин	1. Установка на занятие 2. Бег с сочетанием различных способов передвижения 3. Комплекс общеразвивающих упражнений с клюшкой (наклоны, вращения, круговые движения, приседы, падения, кувырки) 4. Ускорения, рывки с места и с хода 5. Комплекс специальных упражнений владения клюшкой и шайбой: а) ведение шайбы различными способами б) передачи и прием шайбы с удобной и неудобной стороны, ведение и броски шайбы в ворота	2 мин 8 мин 3 мин 7 мин	По большому потоку, в зонах, по большой и малой «восьмеркам» Проработка групп мышц нижних, верхних конечностей и туловища; упражнения выполняются в движении по большому кругу Упражнения выполняются во встречном потоке и по большому потоку. В парах, тройках
Основная 60 мин	1. Прием, передача, ведение, бросок в ворота (1:0)  2. Упражнения 2:0, 2:1, в приеме, передачах и бросках шайбы в ворота 	6 мин 7 мин	В малом потоке На высокой скорости Броски с различных дистанций Упражнения выполняются в 2-3 зонах В среднем потоке Прием и передачи шайбы с удобной и неудобной стороны Атака завершается с хода кистевым броском

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>3. Упражнения 3:1, 3:2 в приеме, ведении, передачах и бросках шайбы в ворота</p>  <p>4. Упражнения: броски шайбы в ворота с различных точек площадки</p> <p>5. Упражнения 5:0 и 5:2 с атакой ворот с хода</p>  <p>6. Упражнения 5:3, 5:4 с атакой ворот с хода</p>  <p>7. Двусторонняя игра</p>	<p>8 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>12 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>В среднем потоке</p> <p>На высокой скорости</p> <p>При входе в зону нападающие меняются местами</p> <p>Применяется «блокировка», оставление шайбы за спину</p> <p>Перед броском в ворота выполнить финт на передачу</p> <p>Обратить внимание на быстроту и точность выполнения</p> <p>Во встречном потоке. Вход в зону на высокой скорости по своим местам. Владеющий шайбой прав. кр. нап. в ходе торможения отдает диагональную передачу лев. кр. нап., который завершает атаку броском</p> <p>В одностороннем потоке Владеющий шайбой лев. кр. нап. при входе в зону, резко смещаясь в центр, отдает скрытую передачу сместившемуся на левый фланг центр. нап., который отдает передачу прав. кр. нап. и тот завершает атаку. Обратить внимание на взаимодействие кр. нап. с центр. нап.</p> <p>Акцентировать внимание на скоростное прохождение средней зоны</p>
Заклочительная 10 мин	8. Катание, броски, буллиты. Замечания по тренировке	7 мин 3 мин	

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородай А.А. Методические приемы построения и изложения лекции. – М.: ГЦОЛИФК, 1985.
2. Брыкин А.Т., Богомоллов А.П. Проведение строевых и общеразвивающих упражнений на практических занятиях по спортивным дисциплинам. – М.: ГЦОЛИФК, 1973.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984.
5. Тарасов А.В. Поточный метод тренировки хоккеистов. – М.: ФиС, 1967.
6. Хентов Р.Я. Проблема формирования педагогических умений на спортивно-педагогических кафедрах. Сборник научных трудов ГЦОЛИФК. – Л., 1983.
7. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966.
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
1. Особенности структуры и содержания отдельных видов занятий.....	3
1.1. Классификация видов занятий.....	3
1.2. Теоретические занятия.....	4
1.3. Практические занятия.....	10
2. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий.....	23
2.1. Раздельная тренировка.....	24
2.2. Круговая тренировка.....	24
2.3. Поточная тренировка.....	30
2.4. Самостоятельная тренировка.....	32
Литература.....	37

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ И ФОРМ ПО ХОККЕЮ

Методическая разработка
для студентов и слушателей ИППК РГАФК

Редактор Н.Кикнадзе.

Корректор Л.Масленникова.

Подписано в печать

Объем 1,7 уч.-изд.л.

Тираж 150 экз.

Зак. **41**

Цена договорная.

Издание Редакционно-издательского отдела РГАФК.

Типография фирмы «С.Принт».

Москва, Сиреневый б-р,4.