

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Методическая разработка:

**«Особенности игрового мышления
у юных хоккеистов»**

Выполнил:
тренер-преподаватель
Габидулин Р.Р
МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....	6
1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Особенности игрового мышления хоккеистов 9-10 лет.....	19
1.3 Индивидуальное игровое мышление юных хоккеистов.....	21
1.4 Система спортивной тренировки формирования игрового мышления.....	25
1.5 Особенности групповых взаимодействий хоккеистов 9-10 лет.....	32
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1 Задачи исследования.....	35
2.2 Методы исследования.....	35
2.3 Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ.....	38
3.1 Методика применения специальных подходов в тренировке юных хоккеистов, направленных на развитие игрового мышления.....	38
3.2 Опытная проверка специальных подходов в тренировке хоккеистов 9- 10 лет.....	49
ВЫВОДЫ.....	61
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Хоккей с шайбой является одним из наиболее популярных видов спорта в Российской Федерации. С хоккеем с шайбой связаны существенные успехи спортивных сборных команд СССР и Российской Федерации на международной арене. Еще в 1964 году был создан Всесоюзный (а в 1992 преобразован во Всероссийский) детский спортивный клуб «Золотая шайба». Председателем совета клуба стал один из самых известных тренеров Анатолий Владимирович Тарасов. Турниры на приз «Золотой шайбы» проводятся и в наши дни [7].

В настоящее время развитие и популяризация хоккея с шайбой в России все нарастает. Миллионы мальчишек занимаются хоккеем и мечтают выступать в Национальной хоккейной лиге. Перед системой подготовки юных хоккеистов в спортивных школах сегодня стоит ряд проблем связанных с отсутствием современного методического обеспечения тренировочного процесса.

Одной из этих проблем является проблема формирования игрового мышления спортсменов, а точнее оперативно-тактического мышления хоккеистов, связанного с умением мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение [35].

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов спортсмена, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс - оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Эффективность игровой деятельности спортсменов в значительной мере зависит от внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях

спортсмен одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности спортсмена, является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы [37].

Главной особенностью современного хоккея, из-за увеличения скорости, является повышение плотности игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий. На первый план выходит способность хоккеиста своевременно и эффективно решать игровые задачи.

При прочих равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития оперативного мышления и технического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его. Более высокий уровень развития этих качеств даёт возможность предвосхищать действия партнёров, соперников и события на площадке. Именно эти способности выгодно выделяют «игровиков» на хоккейной площадке и именно эти способности, по единодушному мнению специалистов, являются главными предпосылками для воспитания классных игроков.

Преимуществом в советской школе хоккея всегда являлось наличие в сборных и клубных командах разного уровня ярких и неординарных хоккеистов «игровиков». В последнее время эти традиции во многом утрачены, такому положению есть много причин. Но главное видится в том, что не уделяется особого внимания развитию оперативного мышления, одному из важнейших компонентов игры, а характер тренировочного процесса стал носить характер

циклических видов спорта без учёта сложной и более скоростной в последнее время специфики игры в хоккее [25].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки хоккеистов 9-10 лет.

Предмет исследования – методика формирования игрового мышления у хоккеистов в период начальной подготовки.

Цель исследования – разработать методику применения специальных подходов для формирования оперативного мышления в процессе тренировки хоккеистов 9-10 лет.

Гипотеза: предполагалось, что специальные подходы в формировании игрового мышления хоккеистов 9-10 лет эффективно скажутся на формировании оперативно-тактического мышления в процессе игровой деятельности хоккеиста, а значит и на совершенствовании его спортивного мастерства.

Практическое значение данной работы заключается в том, что представленная работа, это не альтернатива общепринятой традиционной методики подготовки юных хоккеистов, её целью было экспериментально доказать на практике полезность применения в тренировочном процессе специальных методов и средств тренировки, направленных на формирование оперативного мышления юных спортсменов. Данная методика может использоваться при подготовке юных хоккеистов в спортивных школах, в системе дополнительного образования при подготовке дворовых и клубных хоккейных команд.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

В биологическом отношении юные хоккеисты переживают значительные изменения: нет ускоренного роста, увеличивается масса тела, скелет подвергается окостенению, мышечная система развивается ускоренно, ткани организма растут и развиваются, увеличивается сила мышечных волокон. Происходят изменения в нервной системе, ускоренно развиваются полушария головного мозга, улучшаются функции головного мозга. Вес головного мозга становится равным весу мозга взрослого человека -1400 грамм, изменяется и психика ребёнка. В процессах возбуждения и торможения преобладают процессы возбуждения, поэтому возбудимость младших школьников очень высокая. Младший школьный возраст – это особая физиологическая перестановка организма. При поступлении в младшую школу появляется снижение активных действий вилочковой железы (орган иммунной защиты) и увеличивается активность других желез: гипофиза, половых желез, надпочечников это повышает требования от организма активности всех ресурсов [43, 45].

Младший школьный возраст – это время, когда проходит активное перестроение организма. В данный возрастной период динамично развивается нервная система, повышается интенсивность работы многих внутренних органов. Юные хоккеисты очень эмоциональны и неусидчивы. В 9 лет, созревшие отделы лобной доли головного мозга, это основа для формирования произвольного поведения в будущем ребенка [18,19]. Юные хоккеисты уже имеют особенность в организации двигательной функции и развитии костно-мышечной системы. У крупных мышц развитие быстрее, чем у мелких, детям трудно делать мелкие более точные движения. У юных хоккеистов характерно увеличение физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. По окончании периода первого физиологического вытяжения процесс роста относительно стабилизируется.

Подкожная клетчатка, кожа. В 9 лет появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, это при неверном питании ухудшает общее ожирение. Финально формируются потовые железы, далее ребенок менее подвержен переохлаждению и перегреву.

Система мышц. Мышцы и их сила становятся более объемными, работоспособность восстанавливается очень быстро, организм восстанавливается быстро после нагрузок. Пальцами рук подвластны тонкие, аккуратные действия – письмо, ремонтные работы, соответствующего уровня, лепка.

Костная система. Рост и новообразование костей развивается не медленно. Грудная клетка все более активно принимает участие в дыхании, увеличен ее объем.

Дыхательная система. В 9 лет окончательно сформирована структура легочной ткани, изменен объем проходных путей воздуха (трахеи, бронхов), и набухает слизистая при болезнях дыхательной системы, уже не существует серьезного опасения. Частота дыхания уменьшается в 9-10 лет до 20 в минут [9,10,11].

Сердечнососудистая система. Частота (средняя) пульса с 8 до 11 лет минимизируется со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление в 10 лет у ребенка, в среднем – 100/70 миллиметров ртутного столба. Органы пищеварения. Пищеварительные органы соответственно проходят этап развития, активно выполняют свои функции, пищеварительный тракт практически соответствует, взрослым.

Иммунная система. Иммунная система организма развита хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослому человеку.

Эндокринная система. Происходит заключительное ее развитие, под воздействием гормонов наступает постепенные показатели признаков полового созревания.

В возрасте 9-10 лет, дети свободно выполняют махи и широкие движения, активное развитие двигательного анализатора [10,11]. Спектр двигательных

действий юных хоккеистов, более доступен, становится более широким и разнообразным. Развивается физическое качество координация, отсюда следует, что обучение новым видам двигательных действий происходит успешно, принося обучающимся искреннюю радость и успешный результат. Обучающиеся предпочитают спортивные дисциплины, которые проще освоить, лучше, если тренировочные занятия проводятся в подвижной, игровой форме. Сложнее обучающиеся справляются с однообразными упражнениями, где присутствует статическое положение. Младшие школьники – это возраст, когда физические упражнения призваны развивать и укреплять мышечные волокна, по максимуму увеличить эффективность дыхательной системы, совершенствовать координационные качества, развивать и повышать владение телом. Средства для наращивания мышц и силовые упражнения в этом возрасте неэффективны и будут только наносить вред здоровью обучающихся [18,19].

Методы физического воспитания для обучающихся, должны соответствовать возрастным морфологическому и психическому состоянию организма. В возрасте 9-10 лет, характерно замедление темпов роста, плавностью развития, функций организма и постепенностью изменений структур. Двигательная функция, контролируемая головным мозгом, достигает достаточно высокой степени развития, и способствуют в данном возрасте, получить навык технически сложными формами движений, требующими точности, высокой сложности движений, гибкости, быстроты и ловкости [38]. Обучающиеся юные хоккеисты стабильно хорошо адаптируются к скоростным упражнениям (эстафеты, прыжки, упражнения на снарядах, подвижные игры). В связи с данным физиологическим процессом, что относительные величины силы мышц (1 кг массы тела) схожи к показателям взрослых людей, в этом возрасте более используются упражнения на воспитание силы, связанные с дозированными нагрузками, массы тела (лазанья в вертикальном положении, подъем туловища из положения упор лежа). Но при этом необходимо знать, что тонкие мышечные волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, следует развивать их надо постепенно и разносторонне с правильными

нагрузками и дозировками. Разные по объему и дозировки нагрузки могут привести к максимальным энергозатратам, что повлечёт за собой общую задержку развития [8,10]. Следует избегать асимметрических упражнений, более положенного развития гибкости, стремительных толчков в момент приземлений при прыжках, непропорциональной нагрузки на левую и на правую ногу, максимальных нагрузок на нижние конечности. Данные упражнения в следствии могут образовать смещение тазовых костей, неправильное сращивание, привести к плоскостопию продольному и поперечному, нарушениям осанки у детей. Существуют ограничения у обучающихся хоккеем с шайбой, работать в анаэробном режиме. Юные хоккеисты заканчивают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет 1 литр. Выносливость субмаксимальной интенсивности появится лишь к 12 годам [34,39]. В спокойном состоянии, и тем более при мышечных напряжениях, у детей появляется большая нагрузка на сердечнососудистую и на дыхательную системы, высокая кислородная стоимость работы. В данном возрасте у детей еще мало развита устойчивость внимания, концентрация. Юным хоккеистам свойственна большая эмоциональность, очень развита потребность в двигательной активности. Если нет возможности удовлетворить эту потребность у занимающихся возрастает мышечное напряжение, ослабляется внимание, скоро наступает утомление. Борьба с утомлением осуществляется у юных хоккеистов за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на утомляемость [18,19].

Специфика хоккея характеризуется тем, что борьба протекает в условиях активного сопротивления и постоянной смены ситуаций. В связи с этим для успешной игры на передний план выходят требования к оперативному мышлению спортсменов.

Условия конкретной игровой ситуации, являющиеся внешней закономерностью оперативного мышления, определяет набор операций или движений. Каждая ситуация содержит в себе информацию того или иного содержания и разного объёма. Установлено, что быстрота мыслительной

деятельности человека находится в обратной пропорциональной зависимости от количества информации. Кроме воспринимаемых объектов игровой ситуации закономерностью оперативного мышления является фактор конфликтности и риска игровой ситуации. Чем меньше выражен конфликт, к примеру, игра со слабым противником или на большом расстоянии от него, тем меньше риск сделать ошибку, тем больше времени отводится для принятия решений игроку и наоборот, чем острее конфликт, тем меньше времени для принятия решений, тем больше его дефицит [21].

Одна из основных характеристик оперативного мышления в командно-игровых видах спорта это наглядный, образный характер. В процессе решения задач спортсмен оперирует в основном непосредственно воспринимаемыми, а не воображаемыми объектами. Процесс принятия игровых задач тесно связан с физическими и функциональными действиями, а не с абстрактными понятиями.

Другая особенность состоит в том, что мышление носит действенный характер и выражено это тем, что спортсмен, используя технические и тактические навыки и умения, реализует в действиях свои замыслы и фактически сразу же видит их результаты [7].

Спортивную деятельность игрока характеризуют взаимосвязанные механизмы оперативного мышления и сенсомоторного реагирования. Игровая деятельность протекает в условиях крайнего лимита времени, когда практически невозможно отличить моменты реагирования и принятия решений. С характеристиками оперативного мышления тесно связаны такие сенсомоторные реакции, как реакция выбора, реакция вероятностного прогнозирования и реакция предвидения.

Следующая особенность оперативного мышления в спорте – это связь с эмоционально – волевыми процессами спортсмена. Эмоциональность и напряженность – обязательное условие протекания процесса мышления у спортсмена, ему приходится принимать решения в ситуациях непосредственной острой борьбы с противником, сильного эмоционального возбуждения, что может привести к неверной оценке игровой ситуации.

Быстрота процессов мышления – не менее важная его особенность, характерная в основном командно – игровым видам спорта считает, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество по этому показателю по сравнению с другими видами спорта (за исключением спортивных единоборств). Особенно быстрота принятия решения проявляется в случаях:

- а) когда необходимо оценить все характеристики игровой ситуации;
- б) в случае необходимости учёта вероятности изменения ситуации;
- в) в случае длительного процесса принятия решения в эмоционально напряженных ситуациях [21].

Представители спортивных игр отличаются так называемой «скоростной выносливостью» в оперативном мышлении, которое заключается в непрерывном и частом принятии решений в течение длительного времени. Они же имеют преимущество в показателях быстроты оперативного мышления в условиях выбора одного варианта из нескольких возможных, что вполне объяснимо наличием в спортивных играх большего количества вариантов решений, чем в других видах.

Выделяются следующие наиболее существенные особенности мыслительных операций в спортивных играх:

- деятельность в условиях крайнего лимита времени;
- непрерывный характер процесса принятия решения;
- восприятия большого числа элементов ситуации;
- «панорамное» ориентирование по всему полю зрения, где спортсмен логически связывает между собой ситуации мало схожие по внешним признакам;
- необходимость выбора решения из нескольких вариантов, довольно близких друг к другу;
- способность при решении задач совершать «скачок» через промежуточные и несущественные варианты, способность сразу увидеть конечные решения;

- удержание в памяти большого числа элементов тактических и технических задач;
- смена плана решения задач непосредственно в ходе их выполнения;
- реализация оперативной деятельности при большом числе сбивающих факторов [14].

В исследованиях посвященных изучению отдельных свойств оперативного мышления, в частности, быстроты и точности решения игровых задач, выявлены следующие закономерности:

- точность решения тактических и технических задач зависит от уровня квалификации спортсменов;
- высококвалифицированным спортсменам характерны наименее вариативные показатели оперативного мышления, у них наблюдается тенденция к уменьшению времени решения наиболее сложных задач;
- для юных спортсменов характерно увеличение времени решения игровых задач при повышении их сложности;

Л.П. Матвеев [28] описывает структуру мыслительной деятельности в спортивных играх следующим образом:

- а) решение через определённую «заготовку» (стандартный путь решения);
- б) решение сложных игровых задач по принципу эвристической деятельности.

У спортсменов с малым игровым опытом, считает этот же автор, отсутствует какая – либо последовательность в предполагаемой ситуации, они могут неоднократно возвращаться к уже «проигранному» взаимодействию, не переключаясь на более оптимальное. Схему ситуации оценивают наугад и поспешно выбирают решения, не просмотрев всех вариантов.

Опытный спортсмен старается целиком «увидеть» ситуацию и, хотя оптимальное решение, как правило, у них готово сразу, окончательно принимают они его, лишь отвергнув остальные [28].

Рядом авторов были проведены исследования по изучению механизмов оперативного мышления. Итогами трёх серий опытов из 500 экспериментов явились следующие выводы:

- решение оперативных задач есть процесс установления связей между элементами обусловлено выявлением их свойств в ходе перемещения, которое меняет их характеристики;

- результатом этого процесса является создание динамической структуры условий, которая детерминирует дальнейшие действия по преобразованию ситуации;

- существенную роль в решении задач играет способ «предъявления условий задач» [10,13].

Восприятие информации и своевременность реагирования доминируют в простых игровых ситуациях, а в сложных ситуациях уже на первый план выходит быстрота выполнения интеллектуальных операций. Причем в тактических действиях спортсменов слиты воедино операции, как результат оперативного мышления и операции, как результат сенсомоторного реагирования.

Как высшее проявление процессов оперативного мышления следует рассматривать способность спортсменов к игровому предвидению, антиципации игровых ситуаций.

В подготовке спортсменов игроков предполагается, что существует три группы спортсменов с разным уровнем оперативного мышления и предвидения [21].

Спортсмены, которым не свойственна какая-либо программа предвидения. В работе с ними рекомендуется применение большого количества упражнений с игровыми эпизодами, с различным числовым соотношением атакующих и защищающихся. Тренер, умышленно ограничивает возможность принятия стандартных решений.

Спортсмены, жестко оценивающие ситуацию. Обычно это – неуравновешенные спортсмены. В тренировках для них умышленно не следует

принимать заблаговременно решений, а действовать строго по ситуации, нарочито меня готовые решения.

Спортсмены с более гибкой программой прогнозирования. Это люди с уравновешенной и подвижной нервной системой, благоприятный тип для игры, однако они часто уступают спортсменам из 2 группы, потому что нередко колеблются в принятии решений. Спортсменам этой группы необходимо в тренировках идти на риск, решительно принимать решения. Всё это поможет выработать игровую линию поведения для каждого игрока.

Способность к прогнозированию событий – существенный фактор, во многом определяющий поведение спортсмена в игре, где условия не стационарны, а информация о них во многом зависит от принятого личностью решения на основе анализа статистической структуры ситуации. Успех зависит от точного вероятностного прогноза, понимаемого в современной психологии, как привлечение прошлого опыта для опережающей подготовки к наиболее вероятным реакциям в условиях неопределённости. В этой связи следует рассматривать интуитивное предвидение, как механизм реакции и ответного действия на предвиденную ситуацию [25].

Анализ научно-методической литературы по настоящему вопросу показал, что в хоккее лишь однажды исследователи обратились к проблеме игрового мышления. В.Н. Платонов [36] в своей работе указывает на прямую связь уровня развития мыслительных процессов и тактического мастерства. Автор рассматривает вопросы тактического мышления в контексте игрового взаимоотношения у хоккеистов высокой квалификации.

Анализируя научно-методическую литературу можно отметить, что:

- методы и средства развития оперативного мышления разработаны недостаточно;

- отсутствует методика тестирования уровня развития оперативного мышления у начинающих хоккеистов;

- неопределенны пути повышения эффективности игровой деятельности хоккеистов с учётом индивидуального подхода к уровню развития оперативного мышления.

К 9–10 годам у ребят, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечнососудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления [15].

Наблюдения показали, что нередко подростки одного и того же паспортного возраста, но отстающие от сверстников в темпах полового созревания, показывают, как правило, и более низкие спортивные результаты. Однако подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем, по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высоких спортивных достижений подростков важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное положение в отношениях со взрослыми, стремятся по-своему отстаивать это право. Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т. е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих [35].

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Для спортсменов этого возраста характерна частая смена настроений, их эмоциональная жизнь еще слабо контролируется рассудком. Они подчас не в меру раздражительны, болезненно воспринимают замечания старших, нередко грубят, отличаются непослушанием. Тренеру необходимо помнить, что подобные проявления носят временный характер [5].

У подростка заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного, трезвого подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка,

если каждый раз в момент воздействия будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме [15].

В процессе психологических исследований особое внимание уделяется выявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т. п.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. Быстро развивается вторая сигнальная система. Подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций [18].

Большое значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки во время игры. У большинства ребят психика еще очень неустойчива, игра нестабильна.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т. д.). До 13–14 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развитие функций двигательного анализатора (далее приостанавливается). С тринадцати лет способность к запоминанию движений несколько замедляется [9].

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма. Чуткий, щадящий подход к ним необходим, особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Следует учитывать, что нередко напряженные тренировочные занятия могут проходить на фоне утомительной умственной деятельности в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с физическим и отрицательно повлиять на успехи, как в школе, так и спорте [29].

Активный отдых – одно из основных средств, ускоряющих восстановительные процессы.

Для управления и планирования процессом тренировки необходимо определить состояние здоровья и подготовленности занимающихся, вести систематический учет результатов контрольных испытаний и врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и подготовленности, знать сроки и условия проведения соревнований, организовать и спланировать подготовку.

Таким образом, разработка методики развития игрового мышления является актуальной задачей и внесет вклад в развитие теории и методики тренировки хоккеистов 9-10 лет [35].

1.2 Особенности игрового мышления хоккеистов 9-10 лет

Игровое мышление, имеет жизненно важную значимость для каждого хоккеиста, но давайте зададимся вопросом, как оно приходит к юному хоккеисту, и когда наступает благоприятный период для его совершенствования.

Фундаментом для развития «игрового мышления» служит знание хоккейной терминологии и правил игры, поэтому приступать к их изучению необходимо с самых первых шагов на ледовой площадке. Игроки, входящие в группу начальной подготовки, одновременно с формированием базовых технических навыков и развитием общеспортивных способностей, обязаны неустанно формировать фундамент для последующего развития на нём, прогрессивной игровой мысли. И только после его формирования у игрока появляется возможность, оказывать осознанное влияние на свою хоккейную идею [33].

Развивая личные игровые качества и формируя игровой навык, ребёнок, зная правила игры и её терминологию, получает возможность их применения, осознанного и интуитивного использования во всех игровых последовательностях.

Как правило, у самых одарённых игроков эти способности постепенно начинают проявляться к 8-9 годам, а к 9-10 годам, к ним подтягивается и основная масса сверстников. Что даёт право тренеру начинать внедрение в тренировочный процесс упражнений носящих технико-тактическую направленность.

Почему мы говорим о возрасте 8-10 лет. Во-первых, потому, что данный возраст является ключевым этапом для формирования начальных умений и навыков, пропустив который, мы рискуем подойти к периоду основного

педагогического воздействия без должного технического, технологического и психологического багажа.

Во-вторых, этому способствуют активные неврологические процессы. Острота ощущений обогащает восприятие, что в значительной мере усугубляет процессы осознания, понимания, осмысления предлагаемых действий, явлений, с отнесением их к определенной категории по соответствующим признакам и основаниям.

В-третьих, данный период характеризуется большой степенью восприимчивости. Ребёнок быстро и с удовольствием осваивает новые навыки, у него отлично работает интуиция [32].

Этапы воздействия.

Оперативный этап. В возрасте 8-10 лет, юные хоккеисты находятся в зоне «открытого оперативного воздействия» в этот период дети умело определяют последовательность действий, их логику и запросто соотносят успешные действия с неудачными.

Но начальным «операционным этапом» формирования воздействия на будущее «игровое мышление» юного хоккеиста, является период именуемый «подготовительным», он длится примерно от 2 до 7 лет, и в этот период дети приобретают двигательные навыки, однако они практически не способны к логическому и абстрактному мышлению.

В период «основного педагогического воздействия», который длится от 7 до 12 лет, дети начинают приобретать логическое и рациональное мышление в отношении тех процессов, которые они могут видеть, и тех вещей, которые могут осязать. В этой возрастной категории игроки обучаются стремительно, а огромное влияние на процесс обучения оказывает визуальное восприятие. Дети с удовольствием повторяют то, что видят, стремятся в своих повторениях довести приносящие успех действия до совершенства.

На этапе дальнейшего развития и последующего совершенствования, который наступает после 12 лет, у игроков стремительно развивается абстрактное мышление. Дети начинают мыслить с высокой степенью логики,

принимать рациональные решения. Они в меньшей степени полагаются на визуальные и сенсорные средства, в их игровых действиях начинает проявляться индивидуальность и самобытность [21].

Если данные процессы не развивались у ребёнка в описанной последовательности, или развивались недостаточно акцентированно, то к двенадцатилетнему возрасту, те навыки, которые игрок должен был бы применять интуитивно, у него не «включаются», и тем более не переходят в автоматический подсознательный уровень, что в значительной степени обедняет его игру.

Неврологические процессы. Исследования показали, что наибольшего развития творческие способности достигают в детстве. Синапсы (структуры, позволяющие нейронам передавать сигналы) с возрастом становятся слабее, что затрудняет дальнейшее развитие творческих способностей. Чем раньше, тем лучше, когда речь заходит о сопоставлении развития навыков с применением навыков (это же относится и развитию «игрового мышления» в хоккее, оказывающего продуктивное влияние на игру юного спортсмена).

«Окна восприимчивости». Это стадии развития, на которых специфическая тренировка игрока может дать оптимальный эффект [15].

1.3 Индивидуальное игровое мышление юных хоккеистов

Для развития каждого двигательного умения есть свои периоды именуемые сенситивными. К тому моменту, как мы начинаем обучать детей основам оперативного мышления, они уже прошли несколько этапов развития двигательных умений – развитие гибкости, формирование координационных способностей, первое «окно» развития скорости (подходит к концу). И нам очень важно, чтобы дети, превратив данные умения в навык, научились применять его ко всем возникающим игровым последовательностям.

Приобретение навыков и их применение в игре всегда идут рука об руку, словно хлеб и масло в бутерброде [18].

Есть три ключевых аспекта, из которых складывается «игровое мышление», и тренеры могут влиять на каждый из них.

Первый аспект – распознавание образов: этот аспект нарабатывается наибольшим количеством повторений, как индивидуальных, так и групповых технико-тактических действий. Это позволяет отточить до совершенства распознавание всех создаваемых на площадке образов, визуализируя возможные ситуативные продолжения с учётом динамических изменений игрового эпизода.

Второй аспект – ситуативные образы: для формирования данного аспекта необходимо вовлечение ребят в ситуации, которые являются повседневными в каждой игре. Множественное решение подобного рода эпизодов, позволит спортсменам воспринимать их как обыденность в рамках игрового процесса любой интенсивности, что даст толчок к конструктивному продолжению любого игрового момента. Они начнут запросто варьировать чувством времени, позицией, паузами и обманными движениями, видением площадки и принятием решений.

Третий аспект - принятие решений и решение проблем: самый интересный аспект, в котором необходим ввод игроков в среду, где уже предполагаются решения, которые должны быть ими приняты. Когда игроки самостоятельно смогут прийти к тому, что найдя необходимое решение, они поймут, что именно оно наиболее эффективно, тогда, в любой ситуации они смогут действовать наиболее продуктивно [27].

На практике это может выглядеть как исследовательская задача, которую тренер задаёт своим воспитанникам, которые, в свою очередь, должны найти её самостоятельное решение при помощи технического оснащения освоенных ими навыков, предлагаемых идей, приложения игрового интеллекта, демонстрации культуры игры. Эти занятия могут проходить как на льду, так и в аудитории, где будет сильна коллективная составляющая поиска решений [11].

Используя подобные тренинги, наставник всегда сможет проанализировать возможности подопечных по той активности, которую они проявляют во время «мозгового штурма» для решения поставленной задачи.

Что касается тренировочных средств используемых для формирования данного аспекта, к ним могут относиться следующие упражнения:

- игра на ограниченном пространстве;
- сверхактивная игра по позициям, или работа с догоняющим;
- работа на постоянное изменение фокуса (работа с двумя или большим количеством шайб);
- групповая технико-тактическая работа на взаимодействие;
- ситуативная работа [19].

Планируя тренировочную практику, необходимо помнить о контуре обратной связи. Поэтому важно, чтобы используемые в одном упражнении игроки были примерно на одном уровне развития игровых качеств.

Нужно не забывать, что усвоенный навык требует постоянного увеличения динамики своего воплощения. Контролировать скорость выполняемых упражнений, которая должна увеличиваться по мере становления данного навыка.

Индивидуальное игровое мышление является основным элементом тактического мастерства хоккеиста, а его эффективность зависит от быстроты переключения зрительного контроля с шайбы на игроков. Если хоккеист видит только шайбу и клюшку то видение поля ограничено периферическим зрением, если же зрительный контроль на игроках, то полноценное видение поля способствует принятию целесообразных решений. Элементы тактического мастерства (зрительный контроль, видение поля, игровое мышление, интуиция) должны воспитываться одновременно с освоением техники хоккея и быть ведущими и направляющими в этом процессе. Если игроком или игроками тренировочное упражнение выполняется механистически или на уровне периферического зрения без подключения игрового мышления, то не происходит совершенствования индивидуальной и командной игры, т.к.

формируются неполноценные не только двигательные, но и мыслительные динамические стереотипы [22].

Особенно это касается начального этапа освоения хоккея, т.к. именно в нём происходит закладка техники движений, игровых приёмов и основ взаимодействий. В данном контексте мы рассмотрим классические варианты целесообразных действий и взаимодействий игроков в различных ситуациях, с шайбой и без неё. Особое внимание рекомендую обратить на раздел «Комбинаторика хоккея» т.к. от его освоения будет зависеть эффективность атакующих действий команды. Хоккей логичная и рациональная игра, не терпящая лишних действий и, особенно, не обдуманных. Осваивать и играть в хоккей надо осмысленно.

Игровое мышление. Игровое мышление – это процесс анализа игровых ситуаций и принятия упреждающих решений в противоборстве с соперником. Эффективность игрового мышления зависит от качества работы первых двух элементов тактического мастерства. Зрительный контроль постоянно и систематически переключается с шайбы на игроков, что обеспечивает видение игровых ситуаций, возможность анализа их изменений и принятия решения по выполнению какого-либо двигательного действия [15].

Нужно воспитывать выше перечисленные элементы тактического мастерства в процессе тренировок и игр, т.к. только они стимулируют и направляют качественное освоение и совершенствование технических элементов игры. Нужно отметить о быстроте протекания мыслительных процессов, которая у каждого генетически индивидуальна. Но вся хитрость человеческого организма, как саморегулирующейся системы, в том, что он способен, многократно повторяющиеся двигательные действия и мыслительные решения, переводить на рефлекторный уровень, что намного ускоряет и принятие решений, и их выполнение. Этот процесс называется выработкой динамического стереотипа. Чем больше таких рефлекторных мыслительных и двигательных навыков у игрока, тем выше его тактико-техническое мастерство.

Интуиция. Интуиция как высшая степень развития разума человека в хоккее проявляется в принятии нестандартных решений и опережающем игровом мышлении.

Если хоккеист наработал несколько динамических стереотипов обводки полевых игроков или вратаря, то в зависимости от игровой ситуации, он имеет возможность выбора наиболее оптимального решения и выполнения двигательного действия. В данном случае интуиция подсказывает верное решение, а техника владения коньками, клюшкой и шайбой игрока осуществляет экономичное и эффективное исполнение этого решения [40].

1.4 Система спортивной тренировки формирования игрового мышления

Спортивная тренировка понимается как планируемый педагогический процесс, включающий в себя обучение спортсмена спортивной технике, тактике, развитие физических и психологических способностей. Целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности [27].

Принципы спортивной тренировки – это рациональное построение тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

1. Непрерывность тренировочного процесса:

– спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс;

– воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на следы предыдущего, закрепляя и углубляя их;

– интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности.

2. *Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.* Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, какие мобилизуют его на освоение более сложных и совершенных навыков, умений, на всё более высокие проявления физических и духовных сил.

3. *Волнообразность динамики нагрузок.* Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определённых этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер [3].

4. *Интегральная подготовка направлена на комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена* (технически, тактически, физически, психологически) в процессе тренировочной и соревновательной деятельности для того, чтобы способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, проявлялись и в соревнованиях. Например, в спортивных играх, выполнение упражнений на технику, развитие силы, улучшение гибкости и. т. д. не смогут заменить тренировочные и соревновательные игры. Так как только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается связь и понимание между ними [12].

Система тренировки включает в себя техническую, тактическую, физическую, психологическую подготовки.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приёмов;
- эффективность владения спортивной техникой характеризуется

степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе подготовки:

- увеличить или восстановить диапазон двигательных умений и навыков;
- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техническими движениями в избранном виде спорта.

Задачи в процессе подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях;
- разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.

Одной из отличительных особенностей техники соревновательной деятельности единоборцев (фехтовальщиков, боксёров и др.) и игроков (волейболистов, гандболистов и др.) является опосредованный контакт со своими спортивными противниками и партнёрами [10].

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей скоростно-силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости [37].

Рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей спортсмена. Чтобы бросить ядро на 1 метр дальше надо повысить мощность толчкового усилия на 5–7 %.

Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок [19].

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

1. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта [10].

2. СФП направлена на воспитание физических качеств, необходимых для данного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсмена с учётом требований конкретной дисциплины.

Основными средствами СФП являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

С ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объём средств ОФП [10].

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Различают групповую, индивидуальную и командную тактику. Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной.

Пассивная тактика – заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика – навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Смешанная тактика – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка обучает спортсмена разнообразным тактическим приёмам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта [41].

В процессе тактической подготовки решаются такие задачи, как: приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике, собранной информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, освоение и совершенствование тактических приёмов.

В тактических действиях выделяют 3 главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мысленное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи.

Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и командных задач [41].

Психологическая подготовка спортсмена – совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, свойств личности, обеспечивающие успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [41].

Соревновательная подготовка тесно взаимосвязана с тренировочным процессом и направлена на дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности. В годичном цикле соревновательная подготовка у спортсменов высокой квалификации составляет 23–30 % от суммарного объёма тренировочной и соревновательной нагрузки и проводится в виде учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр.

В первом периоде большого тренировочно-соревновательного цикла, когда закладывается фундаментальная всесторонняя подготовка спортсмена, состязаниям придаётся в основном подготовительная направленность.

В период основных соревнований большого тренировочно-соревновательного цикла пунктами построения системы всей деятельности спортсмена становятся официальные соревнования, ориентирующиеся на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы.

В переходном периоде, завершающим цикл и в то же время связывающим его с новым большим циклом тренировочно-соревновательного процесса, проходят неофициальные или показательные выступления. Вообще же этот период предназначен быть, главным образом, периодом активного, деятельного отдыха и создающим предпосылки к эффективному началу нового большого цикла тренировочно-соревновательного процесса [36].

Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена. В первой стадии многолетней спортивной деятельности стадии базовой спортивной подготовки принято обеспечивать многоборную соревновательную практику спортсменов, т. е. давать возможность каждому опробовать свои спортивные способности в состязаниях по нескольким спортивным дисциплинам.

Вторая стадия – общий объём соревновательных выступлений, и их напряжённость обычно значительно возрастают. Поэтому происходит разделение континентов в определяющей зависимости от выявляющегося уровня спортивных возможностей различных спортсменов.

В зависимости от этого одни продолжают занятия спортом любительским, другие, их меньшинство, переходят в сферу спорта высших достижений. У спортсменов, попавших в сферу высших достижений, объём соревновательных выступлений, и их напряжённость возрастают за время многолетних стадий спортивной карьеры. С приближением к пределу суммарный объём соревновательных нагрузок в больших тренировочно-соревновательных циклах стабилизируется [36].

Система соревнований видных спортсменов, перешедших в сферу коммерческо-профессионального спорта, складывается не столько по закономерностям превышения спортивных достижений, сколько по условиям использования достигнутого спортивного мастерства и для получения возможно большей финансовой прибыли [38].

Соревновательная деятельность в спорте может рассматриваться на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; на уровне обобщённых характеристик для групп видов спорта; на уровне специфических характеристик конкретных видов спорта, дисциплин, видов соревновательной деятельности. Однако во всех системообразующих факторов является спортивный результат, который зависит от двух компонентов обеспечения и реализации.

На уровне генеральных характеристик компонентами обеспечения соревновательной деятельности является строение тела спортсмена и функциональные возможности важнейших систем организма, а компонентами реализации – техническое мастерство, уровень его физической и психологической подготовленности [38].

1.5 Совершенствование групповых взаимодействий хоккеистов 9-10 лет

Для того чтобы осуществлять взаимодействия игроков, необходимо знать по каким законам и пространственным (геометрическим) схемам оно может и

должно осуществляться. Для этой цели пришлось объединить материал по данной тематике под названиями комбинаторика и геометрия хоккея, которые рассматривают законы и схемы взаимодействий, их вариативность в зависимости от количества игроков, участвующих во взаимодействиях. Функциональная группа образуется в зависимости от необходимости решения каких-либо конкретных игровых задач. Это и есть принцип целесообразности групповых взаимодействий.

Основы комбинаторики. Физиологической основой комбинаторики является временной промежуток реакции, т.н. запаздывание, обороняющихся игроков на действия атакующих. Использовать данное преимущество во времени, игроки атакующей команды, могут лишь в том случае, когда их действия производятся по заранее наигранным на тренировках схемам, причём, в одно, максимум два, касания.

Основной задачей комбинирования или взаимодействия игроков является создание численного преимущества в завершающей фазе атаки с помощью передач или обводки и его реализации [20].

Законы комбинаторики.

1. Команда, владеющая шайбой, с помощью ведения и передач в функциональной группе осуществляет продвижение к воротам соперника. Обводка, как правило, применяется в случае невозможности дальнейшего развития атаки с помощью передач или для создания численного преимущества в позиционной атаке.

2. Игроки, не владеющие шайбой, осуществляют открывания на свободное место для её получения и продолжения атаки. В зоне нападения освобождение от опеки производить встречным движением к шайбе, чтобы лишить защитников возможности игры на опережение.

3. Хоккеист, владеющий шайбой, обязан сделать передачу партнёру, находящемуся в более выгодной позиции для продолжения атаки или её завершения. Нельзя делать передачу игроку, не готовому к приёму шайбы.

4. Завершающая стадия атаки должна проходить, как правило, в одно касание для того, чтобы лишить обороняющихся времени для принятия адекватных мер противодействия.

5. Импровизация допустима только в пределах ранее разученных (не менее двух) схем взаимодействий (комбинаций), в противном случае она будет носить хаотичный характер [20].

Чтобы избежать подобного хаотичного движения на уровне периферического зрения, необходима кропотливая учебно-тренировочная работа по освоению и совершенствованию осмысленных взаимодействий.

Геометрия хоккея. Для удобства в освоении законов комбинаторики и пространственных схем взаимодействий на хоккейном поле, в котором игроки являются вершинами подвижных и видоизменяющихся геометрических фигур, а хоккейная площадка является ограниченным геометрическим пространством - возникает необходимость ввести термин «Геометрия хоккея». Этот раздел хоккея обосновывает целесообразное пространственное расположение хоккеистов, входящих в игровую функциональную группу и схемы по которым эффективнее действовать в тех или иных ситуациях.

Мы видим, что два игрока не обладают полем взаимодействий и поэтому имеют всего лишь один неповторяющийся вариант - передача между собой.

Три хоккеиста, функционируя, образуют форму треугольника и имеют семь неповторяющихся вариантов взаимодействий.

Четверо игроков образуют форму четырёхугольника и обладают 28 вариантами.

Пятеро – пятиугольник и 56 неповторяющихся вариантов взаимодействий [14].

Необходимо обратить внимание на тот факт, что в основе взаимодействий команды во время игры лежит подвижный, видоизменяющийся по форме функциональный треугольник (трое игроков), имеющий семь неповторяющихся вариантов взаимодействий, которых достаточно, при умелом исполнении, чтобы

переиграть любого соперника. Два игрока, открывающихся одновременно для получения паса – основа успешного комбинирования.

Заметим, что у двух взаимодействующих игроков возможности выбора нет, но это не исключает эффективные передачи между собой при ситуации 2-0 и 2-1, а также при тактическом удержании шайбы.

Таким образом, устанавливаем, что основой комбинирования во время игры является функциональный треугольник, состоящий из трёх хоккеистов.

Четвёртый и пятый игрок, подключающийся к комбинации, увеличивает количество вариантов взаимодействий, но также увеличивает возможность потери шайбы. Естественно, что чем выше тактико-техническое мастерство игроков, тем большее количество игроков участвуют в разыгрывании комбинаций и тем сложнее сопернику разгадывать их [32].

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Разработать методику развития игрового мышления у хоккеистов 9-10 лет, основанную на специальных подходах в тренировке.

3. Проверить эффективность предложенной методики развития игрового мышления в педагогическом эксперименте.

4. Разработать предложения по использованию методики развития игрового мышления в работе с хоккеистами 9-10 лет.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- метод педагогического наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- статистическая обработка результатов;
- характеристика методов исследования.

Анализ научно-методической литературы – это исследование и обобщение предыдущих знаний и опыта, накопленного на предшествующих этапах развития теории и методики тренировки в хоккее. Этот метод позволяет определить степень и характер разработанности вопроса, который ставиться для изучения в новом исследовании. Анализ литературы помог определить направление работы, сформировать задачи исследования и выбрать пути их решения.

Метод педагогического наблюдения. Наблюдение – педагогический метод исследования для оценки ситуации в целом. Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности спортсменов, анализе их деятельности педагогом. Сущность наблюдения заключается в познании педагогического процесса.

Результаты наблюдений заносятся в дневник, протокол, матричную запись или журнал. В записи данных наблюдений фиксируются время, место, количество участников, качество наблюдения.

В ходе проводимого эксперимента этот метод применялся с целью наблюдения за тренировочной, соревновательной деятельностью юных хоккеистов.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент - организованная деятельность педагога-исследователя и детей с заранее поставленными исследовательскими целями. Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, и серьезного осмысления поставленных задач. [9]

Методы тестирования. В нашем исследовании применялись следующие методы тестирования:

- лабораторное тестирование по карточкам;
- лабораторное тестирование на специальном макете.

Метод обобщения опыта подготовки юных хоккеистов:

- библиографический розыск, сбор и систематизация материала;
- анализ документации;
- картотека по теме;
- беседы с тренерами, спортсменами, экспертами.

Метод математической статистики. Обработка фактического материала и данных тестирования проводилась с использованием общепринятых методов математической статистики в компьютерной программе EXCEL.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в пять этапов:

1 этап. Определение проблемы исследования. Постановка цели и задачи, подбор методов исследования.

2 этап. Работа с литературными источниками, библиографический поиск, сбор и систематизация материала, анализ документации тренеров, беседы с тренерами, экспертами. Обобщение собственного игрового опыта и опыта тренерской работы.

3 этап. Разработка и внедрение методики тренировки игрового мышления у хоккеистов 9-10 лет. Проведение первичного тестирования с целью определения исходных показателей.

4 этап. Проведение повторного тестирования, обработка и анализ полученных результатов. Обобщение результатов педагогического эксперимента.

5 этап. Оформление работы, написание выводов и практических рекомендаций.

Исследование проводилось с октября 2021 г. по ноябрь 2023 г. на базе ГБУ РМ СШОР по хоккею г. Саранск. В исследовании принимала участие команда юношей 9-10 лет.

В эксперименте принимали участие хоккеисты 9-10 лет в количестве 23 человек. Обследование соревновательной деятельности осуществлялось в играх на первенство г. Саранска и Саранской области и матчевых встречах. Обследовано 32 матча.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

3.1 Методика применения специальных подходов в тренировке юных хоккеистов, направленных на развитие игрового мышления

В ходе исследования одной из главных задач являлась разработка и экспериментальное обследование методики по воспитанию и развитию игрового мышления у юных хоккеистов.

Методика явилась результатом обобщения опыта работы ведущих специалистов по подготовке резерва в хоккее и воплощения на практике новых идей и представлений о системе тренировки в хоккее. Всё это нашло своё отражение в специальных методических приёмах и средствах, отличных от применяемых на практике методических приёмов и средств, своей направленностью. Наши специальные приемы были направлены на постоянное формирование игрового мышления.

Следует отметить, что тренировочные занятия, в которых применялись средства на развитие игрового мышления, как правило, протекали с высоким эмоциональным фоном, вызывали живой интерес у юных хоккеистов, заставляли делать все упражнения в максимальном режиме и с полной отдачей, принимать нестандартные решения. Особое место в нашей методике занимает подготовительный период, где нашей задачей было найти новые подходы к общефизической подготовке. Основная суть методики заключается в использовании своеобразных методических приёмов, связанных с проведением специальных тренировочных заданий, направленных на развитие оперативного мышления, творчества и инициативы юных хоккеистов, принятия быстрого, нестандартного решения в сложных, быстро изменяющихся игровых ситуациях.

В таблицах 1-6 приведены варианты методических подходов и их реализация в специфических упражнениях по видам подготовки:

- скоростная подготовка юных хоккеистов;
- скоростно-силовая подготовка юных хоккеистов;
- тренировка выносливости;
- тренировка силы;
- тренировка ловкости;
- тактическая подготовка хоккеистов 9-10 лет.

Скоростная подготовка хоккеистов 9-10 лет, заключалась в выполнении различных упражнений и приемов, при которых использовались как традиционные игровые элементы, так и специально разработанные упражнения, и методические приемы.

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

В таблице 1 приведены различные методические приемы и комплексы упражнений, применяемые при развитии скоростных качеств юных хоккеистов.

Для этого были подобраны специальные упражнения.

Скоростно-силовая подготовка хоккеистов 9-10 лет. В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовленность, являющаяся одним из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности хоккеистов.

Таблица 1 – Методические приемы для развития скорости в подготовке юных хоккеистов.

Методический приём	Реализация
Введение необычных исходных положений. Соревновательный метод.	Старты; стоя спиной к направлению движения, сидя, лёжа, после имитации бега на коньках, выпрыгиваний, отжиманий, поворота, поворота прыжком. В парах; догнать партнёра на старте – дистанция 3 шага. Различные исходные положения. Кто вперёд из различных стартов; - кувырок лицом спиной - развороты - единоборства - старт, взявшись за руки Звуковые:

<p>Введение различных вариантов команды «СТАРТ».</p> <p>Изменение пространственных границ.</p> <p>Варьирование условий в ходе выполнения упражнения.</p> <p>Изменение скорости и темпа движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - голосом (на определённое слово) - свистком (на определённый сигнал определённое начало) - хлопком - «на старт, внимание» «третий» <p>Зрительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старт по определённому движению руки тренера - старт по мячу, выпущенному из рук тренера - старт хлопком после разворота по ладоням партнёра <p>Бег в парах по определённому маршруту:</p> <p>«салки» с изменением условий по команде тренера, свистку (остановки, повороты, развороты, бег в обратную сторону, и т.д.) эстафеты.</p> <p>По команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение - увеличение частоты шагов - смена ритма.
--	--

Высокие темпы развития скоростно-силовых способностей в подростковом и юношеском возрасте позволяют значительно повысить эффективность и качество скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов, а также гарантировать достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте.

Анализ современного состояния скоростно-силовой подготовки хоккеистов 9-10 лет показал, что имеется резерв и потенциальные возможности повышения уровня развития их скоростно-силовых способностей. В таблице 2 приведены комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств в процессе подготовки.

Таблица 2 – Методические приемы для развития скоростно-силовых качеств

Методический приём	Реализация
--------------------	------------

<p>Направленное варьирование внешних условий и отягощений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через разновысокие скамейки; - прыжки через скамейки стоящие на разном расстоянии друг от друга; - прыжки через скамейки в горку и под горку; - прыжки с продвижением вперёд (с поворотами, то же на одной ноге, спиной вперёд, то же на одной ноге, то же с продвижением из стороны в сторону); - разновесомые шайбы, набивные мячи, пояса, эспандеры; - выполнение заданий с помехой партнёра.
<p>Изменение скорости и темпа движений.</p>	<p>По команде в упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами; - в прыжках; - выпрыгиваниях.
<p>«Зеркальное» выполнение упражнений</p>	<p>В упражнениях с изменением направления движений, прыжках, выпрыгиваниях</p>

Тренировка выносливости хоккеистов 9-10 лет. Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

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 занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной

деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость", а термин "анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью". Методические приемы и комплекс упражнений для их развития представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Методические приемы для воспитания выносливости

Методический приём	Реализация
Изменение скорости и темпа движения.	В кроссе: - ускорения; - медленный бег; - изменение темпа по команде.
Введение дополнительных трудностей и раздражителей.	Кросс с передачами мяча (в парах, в тройках с двумя мячами). Кросс с движениями в горку и под горку, бег по пересечённой местности. Бег с изменениями способа движений: - спиной вперёд; - прыжками; - разворотами; - правым, левым боком.

Тренировка силовых качеств хоккеистов 9-10 лет. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа

называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению, мышцы могут при напряжении, и удлиняться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой.

Средства развития силы. Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц.

Для того чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режиме. В таблице 4 приведен комплекс упражнений для развития силы у юных хоккеистов.

Таблица 4 – Методические приемы для воспитания силы

Методический приём	Реализация
--------------------	------------

Изменение скорости и темпа движений.	По команде в работе с набивными мячами и ломами.
Варьирование комбинаций выполнения упражнения.	С набивными мячами, ломами: - в движении; - в движении в приседе и полуприседе; - с поворотами; - с наклонами; - с прыжками на одной ноге; - то же с продвижением вперёд.
Направленное варьирование внешних отягощений.	Выполнение упражнений с разными по весу снарядами и партнёрами.
Введение дополнительных раздражителей.	Изменение структуры движения по сигналу тренера, ответы на несущественные вопросы тренера, решение загадок.

Тренировка ловкости у хоккеистов 9-10 лет. Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются:

- а) координационная сложность двигательного задания;
- б) точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- в) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, и быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Воспитание ловкости у хоккеистов должно идти, прежде всего, по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты); легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний); подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим. Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Например, ограничение коридора для приема или броска шайбы; прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением; ведение шайбы с опусканием на одно или два колена; одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами; ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.. Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. В таблице 5 приведен комплекс упражнений для развития ловкости у юных хоккеистов.

Тактическая подготовка хоккеистов 9-10 лет. Тактика один из основных компонентов хоккея. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности игроков.

Для организации игровых действий хоккеистов существует большое многообразие тактических построений. Как правило, команду высокого класса отличает разнообразие тактических построений, наличие «фамильной» тактики, способность менять тактический рисунок игры в ходе матча. Поэтому в процессе многолетнего обучения юные хоккеисты должны освоить многие тактические построения, а также перестроения.

Таблица 5 – Методические приемы для воспитания ловкости

Методический приём	Реализация
--------------------	------------

Введение необычных исходных положений.	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок по определённой команде в ходе выполнения движения, после прыжков, после выпрыгиваний, в ходе выполнения ОРУ, в ходе выполнения единоборств, после имитации; - прыжки с поворотами в движении на 180 и 360 градусов, прыжки в сторону с последующим ускорением; - старты из различных положений с усложнением кувырками, перекатами, прыжками с поворотами.
Введение дополнительных раздражителей.	Использование в эстафетах: <ul style="list-style-type: none"> - акробатических элементов; - двух и более мячей; - скакалок; - скамеек; - гимнастических матов.
Варьирование условий выполнения заданий.	По определённой команде в эстафетах: <ul style="list-style-type: none"> - изменение направления движения; - изменение способов ведения мячей; - выполнение определённого акробатического приёма.
«Зеркальное» выполнение упражнений.	В двойках и тройках с движением по площадке: <ul style="list-style-type: none"> - усложнение: то же с мячами.

Тактика в хоккее подразделяется на индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При этом необходимо подчеркнуть, что в достижении результата эти две стороны тактики имеют равное значение.

Важное средство в тактической подготовке — учебно-тренировочная игра. Она позволяет решать задачи тактической подготовки в условиях адекватных соревновательным, и вместе с тем целенаправленно их варьировать, облегчая или усложняя в зависимости от конкретной задачи, решаемой на занятии. Наряду с учебно-тренировочными играми, управление которыми осуществляется тренером непосредственно в ходе их проведения, практикуется также проведение так называемых свободных игр. В этом случае тренер даёт конкретные задания отдельным игрокам и звеньям и предоставляет им возможность самостоятельно (без его участия) решать поставленные задачи в процессе игры, проявляя инициативу, творчество и находчивость. После игры проводится ее разбор, где определяется степень выполнения установочных заданий и дается объективная оценка каждому игроку, звену и команде. Такие

учебно-тренировочные игры способствуют развитию творческих способностей хоккеистов, которые проявляются в решительности, инициативности, в умении быстро перестроиться в связи с внезапно меняющейся обстановкой и принять рациональное решение. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие, по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки и действий противника. В таблице 6 приведен комплекс упражнений для развития тактической подготовки у юных хоккеистов.

Таблица 6 – Методические приемы для развития тактической подготовки

Методический приём	Реализация
Введение дополнительных раздражителей.	Игра в два мяча; игра двумя мячами в трое ворот; одновременная игра двумя мячами в футбол ручной мяч и баскетбол. Игра с усложнением правил: - с правилами «вне игры»; - с условием засчитывать гол, когда команда перешла на середину поля соперника; - с условием засчитывать гол, если команда владеет сразу двумя мячами. Игра в ручной мяч или баскетбол на площадке с расставленными по ней гимнастическими скамейками. Игра в футбол, взявшись за руки в парах. Игра с переодеванием в перерыве в футболки разных цветов.
Изменение по ходу игры условий или правил.	Игра на удержание мяча. По свистку или другой команде: - смена ворот; - игра руками ногами;
Варьирование тактических построений.	- введение правил «вне игры». По свистку или другой команде: - активный отбор; - позиционная атака; - контратака и т.д.
Изменение скорости и темпа игры.	По команде: - увеличение скорости передач; - организация быстрой атаки; - медленный розыгрыш; - быстрые движения и открывания.
Изменение пространственных границ.	Вход в зону по ограниченному коридору. Условие: забивать голы только из вратарской зоны или наоборот (площадка для ручного мяча).

Тренировочные занятия, проводимые с применением специальных методических приёмов и средств, как правило, отличались высокой эффективностью и хорошим уровнем общей и моторной плотности тренировки.

В качестве примера можно привести тренировку общеподготовительного этапа, в которой комплексно решались задачи технико-тактической и скоростно-силовой подготовки. Команда разбивается на четыре группы по пять человек, вратари работают с теннисными мячами, скоростно-силовые задания выполняют по очереди с одной из пятёрок. Работа организована следующим образом: три пятёрки играют в футбол в трое ворот двумя мячами, за период считаются голы, пропущенные в свои ворота, пропустившим меньше всех – 2 очка, за второй результат – 1 очко, проигравшим – 0. Через 10 минут смена ворот. Одна из пятёрок идёт на скоростно-силовую работу: прыжки через разновысокие скамейки 15 шт. (20 – 45 см.), выстроенные на разном расстоянии друг от друга (40 – 90 см.), работа 8 – 10 секунд, отдых 2 минуты, 6 серий. Команда проводит за тренировку 2 круга прыжков и 6 периодов игры или соответственно 3+9 в зависимости от этапа подготовки.

Всего на общеподготовительном этапе содержание специальных средств, направленных на развитие оперативного мышления в ОФП, составляет 50,7% от общего объёма. Такое же соотношение относится и к структуре микроцикла, причём использование нетрадиционных приёмов и заданий по видам подготовки в ОФП следующие: (от общих объёмов по видам): в скоростной подготовке – 38%; в скоростно-силовой подготовке – 49%; на ловкость и гибкость – 61%; на выносливость – 8%; в силовой подготовке – 29%; в КРФК – 75%.

Применение настоящей методики, на наш взгляд, позволило повысить уровень развития оперативного мышления у юных хоккеистов, что нашло своё отражение в результатах проверки нашей методики.

3.2 Опытная проверка специальных подходов в тренировке хоккеистов 9-10 лет

В результате исследования была разработана экспериментальная программа подготовки хоккеистов 9-10 лет, основанная на специальных подходах в тренировке.

В нашу задачу не входило противопоставление этой программы традиционным методам и средствам воспитания резерва в хоккее, мы старались использовать свою методику путём включения в тренировку, наряду с общепринятыми заданиями, упражнения, развивающие игровое мышление игроков.

При разработке экспериментальной программы мы анализировали динамику основных видов подготовки в годичном цикле (таблица 7), и затем, исходя из обобщения личного опыта, определили следующие объём и процентное соотношение заданий, связанных с развитием оперативного мышления (таблица 8) в годичном цикле по этапам.

Рассматривая динамику объёмов и процентного соотношения заданий на оперативное мышление всего – 212 часов (39,7 %); общий объём – 534 часа (рисунок 1), видно, что наибольший объём приходится на первый и второй соревновательные этапы, соответственно 64,5 час. (30,4%) и 47,5 час. (22,4%) от общего объёма заданий на оперативное мышление, эти же показатели на общеподготовительном этапе, составили – 29,5 час. (13,9%), на специально-подготовительном – 33 час. (15,5%), на промежуточном – 9,5 час. (4,5%) и на переходном – 28 час. (13,2%) (рисунок 2).

Такое соотношение, на наш взгляд, связано со спецификой каждого этапа в отдельности, а в целом соответствует задачам всей подготовки в годичном цикле.

Анализ динамики объёмов заданий на оперативное мышление по видам подготовки даёт возможность выявить, что наибольший объём экспериментальных заданий по физической подготовке приходится на

общеподготовительный этап – 17 час. (50,7%), специально-подготовительный – 6 час. (19,4%). Всего – 33,5 час. Или 15,8% от общего объёма (рисунок 3 и 4).

Таблица 7 – Динамика показателей объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие игрового мышления, по видам подготовки в годичном цикле

ЭТАПЫ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ОФП		СФП		1 СОРЕВ		ПРОМЕЖ		2 СОРЕВ		ПЕРЕХОД		ВСЕГО	
	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%	ЧАС	%
ФИЗИЧЕСКАЯ	17	50.7	6	17.9	1.5	4.5	1	3	1.5	4.5	6.5	19.4	33.5	15.8
ТЕХНИЧЕСКАЯ	1	1.5	18.5	27	18	26.3	4.5	6.6	13	19	13.5	19.7	68.5	32.3
ТАКТИЧЕСКАЯ	11.5	10.5	8.5	7.5	45	40.9	4	3.6	33	30	8	7.3	110	51.9
ВСЕГО ЭТАПАМ	29.5	13.3	33	15.5	64.5	30.4	9.5	4.5	47.5	22.4	28	13.2	212	100

По технической подготовке самый высокий объём специальных заданий на специально подготовительном этапе – 18,5 час, (27%), на первом и втором соревновательных этапах соответственно – 18 час, (26,3%) и 13 час, (19%), на переходном – 13,5 час, (19,7%), на промежуточном – 4,5 час, (6,6%), на общеподготовительном этапе – 1 час, (1,5%). Всего задания по технической подготовке на оперативное мышление составили – 68,5 час, или 32,3% от общего объёма.

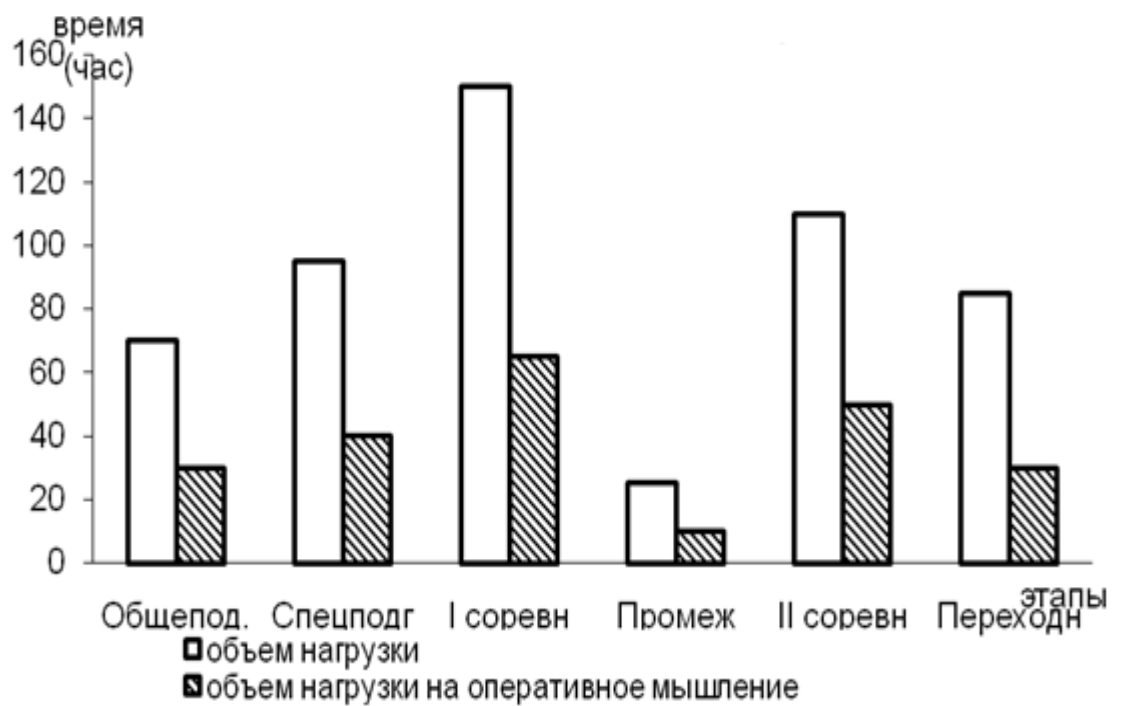


Рисунок 1 – Общий объём и процентное соотношение заданий на оперативное мышление

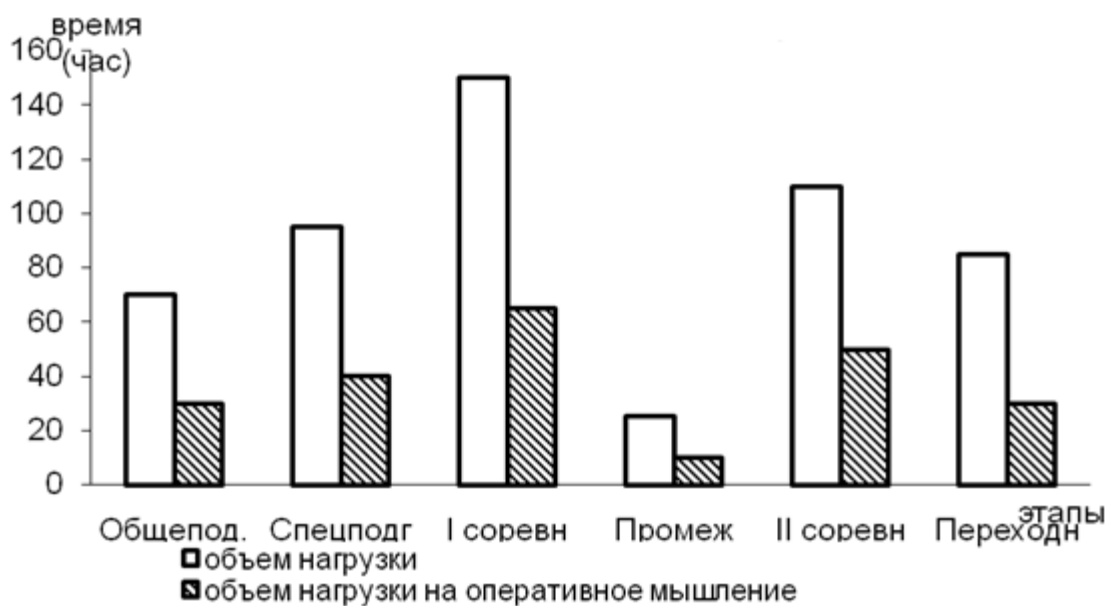


Рисунок 2 – Динамика объемов тренировочной нагрузки по этапам годового цикла

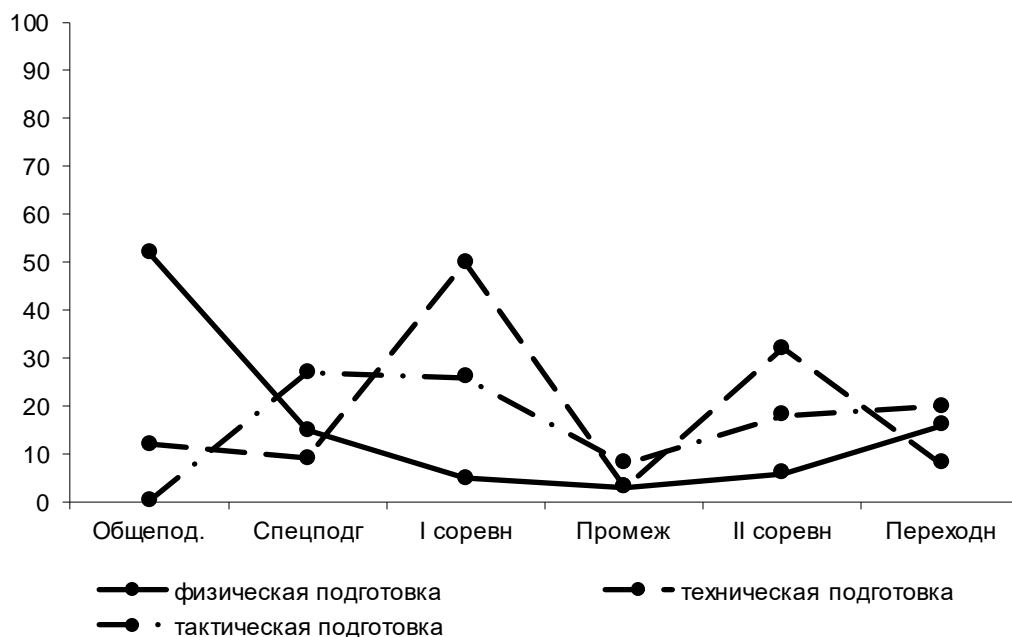


Рисунок 3 – Динамика объёмов тренировочной нагрузки, направленная на развитие оперативного мышления по видам подготовки на этапах годовичного цикла.



Рисунок 4 – Соотношение общего объема тренировочной нагрузки на оперативное мышление по видам подготовки в годовичном цикле.

Наибольший объём заданий на оперативное мышление приходится на тактическую подготовку – 110 час, или 51,9% от общего объёма. Объясняется

это тем, что в упражнениях тактической направленности особое значение имеет способность игрока быстро оценивать ситуацию и принимать эффективные решения (таблица 8, рисунок 2). Доля специальных заданий по тактике составила: на первом и втором соревновательном этапах - 45 час, (40,9%) и 33 час, (30%) соответственно, на общеподготовительном этапе – 11,5 час, (10,5%), на специальном подготовительном – 8,5 час, (7,7%), на промежуточном – 4 час, (3,6%) и на переходном – 8 час, (7,3%).

Следует отметить, что такое соотношение объёмов заданий на развитие оперативного мышления в нашем исследовании гармонично сочеталось с динамикой общего объёма нагрузок и соответствовало принципам спортивной тренировки.

Для оценки оперативных способностей хоккеистов 9-10 лет использовалось параллельное сопоставление результатов лабораторного эксперимента и регистрации соревновательной деятельности спортсменов.

В первом случае применялись два теста. По числу элементов задачи игра называется «Тройка» и представляет собой видоизменённый вариант игры «Пятнадцать», где площадка ограничена пятью полями и тремя фишками (рисунок 5). Фиксируется число ходов, затраченных на расстановку фишек по порядку и время решения задач разной степени сложности – от «трёхходовок» до задач 8 – 10 ходов. На решение первой задачи спортсмены обычно затрачивают около 7 сек. (оптимальное число ходов – 7), на решение второй задачи – 11 сек. (число ходов – 10), на решение третьей задачи – 4 сек. (число ходов – 6).

В ходе исследования проводился сравнительный анализ результатов данного лабораторного теста на различных этапах подготовки в годичном цикле юных хоккеистов. Результаты тестирования дают основание полагать, что применение специальных средств и методических приёмов в тренировке юных спортсменов положительно повлияло на уровень развития оперативного мышления. Также необходимо отметить прирост результатов решения задач, что видимо, явилось следствием целенаправленного воздействия на способность

юных хоккеистов оперативно принимать решения (таблица 9). Число ходов сократилось в среднем по группе от 11,85 до 10,69; время от 12,16 до 10,74.

Второй лабораторный тест применялся для оценки оперативного мышления хоккеистов 9-10 лет в условиях, приближенных к игровым.

На хоккейном макете, появлялось изображение одной из восьми игровых ситуаций. Например, одна из задач; игрок расположен перед воротами с шайбой, необходимо принять одно из трёх решений: бросить по воротам, отдать пас партнёру, обыграть вратаря. Оценивается время принятия решения и его правильность. Секундомер автоматически включается при появлении ситуации и выключается, фиксируя время решения задачи, как только игрок нажимает одну из кнопок с номером варианта решения. Спортсмену предлагается восемь игровых ситуаций, где могут решаться задачи: взятие ворот; входа в зону; начала атаки; открывания; опеки; отбор; два один; один два и т.д.

Макет лабораторного теста по оценке оперативного мышления в хоккее (рисунок 5):

1 вариант – бросок по воротам.

2 вариант – передача партнёру.

3 вариант – обводка вратаря.

Тестирование даёт возможность не только оценить способность хоккеистов к оперативному мышлению, но и позволяет развивать навыки игроков принимать быстрые и эффективные решения в различных игровых ситуациях (таблицы 8 и 9).

Динамика результатов данного теста на различных этапах подготовки юных хоккеистов свидетельствует о росте показателя времени принятия решения и эффективности решения в подготовительном от 1,78 баллов и 2,19 сек в соревновательном периоде до 2,57 баллов и 1,64 сек в среднем по группе.

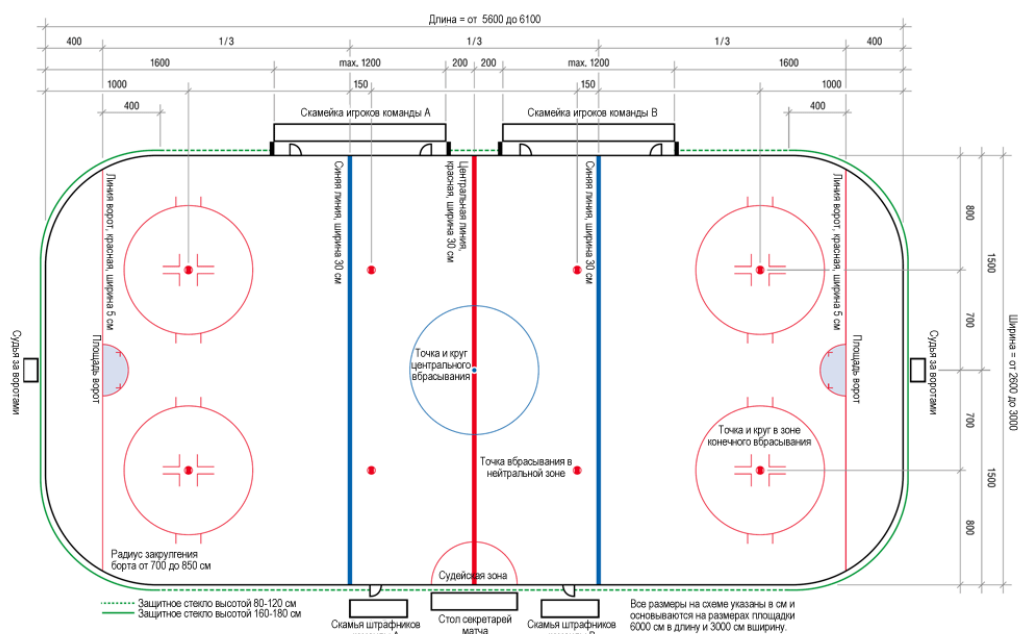


Рисунок 5 – Макет лабораторного теста по оценке оперативного мышления в хоккее

Сравнительная таблица средних результатов двух лабораторных тестов (таблица 10) даёт основание предполагать о положительных сдвигах по всем исследуемым показателям, что, видимо, явилось следствием применения нетрадиционных методических приёмов в тренировке юных хоккеистов. Время решения тестовой задачи, уменьшилось, в среднем на 1,42 сек., лабораторного задания, в среднем на 0,55 сек. Число ходов на решение тестовой задачи во втором тестировании уменьшилось, в среднем на 1,26, а количество баллов в решении лабораторного задания выросло в среднем на 0,79.

Таблица 8 – Результаты решения тестовой задачи на общеподготовительном этапе

№ пп	Фамилия, Имя	Показатели теста			
		Число ходов		Время решения (сек)	
		18.07.21	22.12.21	18.07.22	22.10.22
1	Васильев А.	13	10	12.7	9.2
2	Воробьёв С.	10	9	11.9	10.7
3	Лисовский М.	11	10	8.6	8.3

4	Майоров И.	12	12	13.1	11.8	
5	Морозов О.	10	10	12	10.6	
6	Соколов П.	9	9	7.9	7.8	
7	Климкин Т.	13	11	9.9	8.8	
8	Михайлов В.	12	11	10.4	9.3	
9	Степанов И.	11	10	11.5	10.6	
10	Серов С.	11	9	12.6	11.4	
11	Алиев Р.	10	10	11.3	10.3	
12	Чонкин И.	12	11	13.1	12.7	
13	Попов В.	13	11	13.4	10.9	
14	Павлов О.	12	12	12.8	11.8	
15	Новиков Е.	14	12	13.7	12.0	
16	Ченилкин П.	12	11	13.9	11.4	
17	Казаков Б.	11	10	8.9	7.6	
18	Кирилёв Ю.	13	11	12.9	11.2	
19	Обухов К.	14	12	14.1	13.3	
20	Велесов С.	14	13	14.8	13.7	
21	Мокин И.	12	11	12.9	11.4	
22	Петров Т.	13	10	13.1	12.2	
23	Горохов Ф.	13	11	14.2	11.1	
Ср. арифметич. по группе		X	11.95	10.69	12.16	10.74
Ср. квадрат. отклонение		σ	1.14	0.91	1.52	1.28

Таблица 9 – Результаты тестирования на лабораторном макете на соревновательном этапе

№ пп	Фамилия, Имя	Показатели теста			
		Кол-во баллов		Время решения (сек)	
		17.07.21	23.12.21	17.07.22	23.12.22
1	Васильев А.	2	3	1.78	1.56
2	Воробьёв С.	3	3	1.47	0.98
3	Лисовский М.	2	3	1.94	1.17

4	Майоров И.	3	3	2	1.65	
5	Морозов О.	3	3	1.63	1.39	
6	Соколов П.	2	2	1.12	1.08	
7	Климкин Т.	2	3	1.66	1.14	
8	Михайлов В.	1	2	1.54	1.47	
9	Степанов И.	1	2	2.12	1.33	
10	Серов С.	3	3	2.72	2.04	
11	Алиев Р.	1	2	2.06	1.44	
12	Чонкин И.	2	3	3.14	2.09	
13	Попов В.	1	2	2.97	1.83	
14	Павлов О.	1	3	2.15	1.56	
15	Новиков Е.	3	2	2.31	2.01	
16	Ченилкин П.	2	2	1.58	1.14	
17	Казаков Б.	2	3	2.01	1.26	
18	Кирилёв Ю.	2	2	2.14	2.02	
19	Обухов К.	1	3	3.06	2.13	
20	Велесов С.	1	2	3.27	2.54	
21	Мокин И.	3	3	2.18	1.47	
22	Петров Т.	1	2	2.21	2	
23	Горохов Ф.	2	3	3.09	2.37	
Ср. арифметическая по группе		X	1.78	2.57	2.19	1.64
Ср. квадрат. отклонение		σ	0.68	0.49	0.46	0.38

Таблица 10 – Сравнительная таблица средних результатов лабораторных тестов по команде на различных этапах годового цикла

Этапы	Тесты	Тестовая задача (карточки)		Тест на хоккейном макете	
		Число ходов	Время сек	Кол-во баллов	Время Сек
1 тест.	Обще подготовительный этап	11.95	12.16	1.78	2.19
		± 1.14	± 1.52	± 0.68	± 0.46
2 тест.	Соревновательный период	10.69	10.74	2.57	1.64
		± 0.91	± 1.28	± 0.49	± 0.38

Разность d	1.26	1.42	0.79	0.55
T(время)	3.76	3.41	2.19	1.81

Для оценки эффективности соревновательной деятельности в ходе исследования проводилась регистрация технико-тактических игровых действий юных хоккеистов в матчах различного уровня. По результатам проведённых обследований оценивались:

- объём технико-тактических действий;
- плотность (количество технико-тактических действий в минуту);
- качество (разница между положительным и отрицательным показателями);
- брак (все отрицательные показатели);
- коэффициент эффективности (%).

В исследовании была использована таблица комплексных интегральных показателей, разработанных для взрослых хоккеистов (таблица 11).

Таблица 11 – Комплексные интегральные показатели, для взрослых хоккеистов

Показатель Оценка	Объём	Плотность	Количество	Брак	Кэфф. Эффект.(%)
Отлично	80 и более	4 и более	55 и более	18 и более	80 и более
Хорошо	70 – 79	3.7 – 3.99	45 – 54.9	18.1 – 23	75 – 79.9
Удовлетворительно	60 - 69	3.3 – 3.69	40 – 44.9	23.1 – 28	70 – 74.9

Обследование по данной методике проводилось в течение всего соревновательного периода и в сумме с педагогическими наблюдениями дают возможность определить динамику эффективности соревновательной деятельности.

Хорошие положительные сдвиги были отмечены в ходе сравнения средних показателей соревновательной деятельности на различных этапах

соревновательного периода. Прирост отмечен по всем показателям, что, в сумме с ростом спортивных результатов, по нашему мнению, явилось следствием использования нетрадиционных методических подходов и средств.

В ходе педагогических наблюдений главное внимание уделялось следующим характеристикам:

- умению быстро и эффективно принимать решения;
- способности перестраивать свои действия в изменяющейся обстановке игры;
- умению действовать неожиданно и нестандартно в различных игровых ситуациях;
- способности своевременно и качественно проводить технико-тактические действия адекватное текущему моменту;
- умению своими действиями опережать и предугадывать действия соперников на площадке.

Результаты предыдущих обследований и педагогических наблюдений согласовывались с мнением авторитетных экспертов наблюдателей. Данные представлены в таблице 12.

Исследование показало, что чем выше уровень развития игрового мышления, тем выше возможности юного спортсмена показать качественную игру, независимо от его физических качеств, что конечно очень важно для достижения больших результатов в спорте.

Таблица 12 – Сравнительная таблица обследования соревновательной деятельности по средним показателям

Показатель Обследование	Объём	Плотность	Качество	Брак	Коэфф. эффект. %
1 обследование 03.11.22.	63.4 ±5.8	2.41 ±0.19	33.2 ±2.7	34.9 ±3.1	57.21 ±4.5
2 обследование 29. 10.23.	72.5 ±4.9	3.72 ±1.2	49.8 ±3.3	26.7 ±2.7	71.18 ±5.6
Сдвиги d	+ 9.1	+ 1.31	+ 16.6	+ 8.2	+ 13.97
T(время)	6.12	2.19	4.21	3.11	3.26

Представленная работа - это не альтернатива, общепринятой традиционной методике подготовки юных хоккеистов, её целью было экспериментально доказать на практике полезность применения в тренировочном процессе специальных методов и средств тренировки, направленных на развитие оперативного мышления юных спортсменов.

Следует отметить, что тренировочные занятия, в которых применялись средства на развитие оперативного мышления, как правило, протекали с высоким эмоциональным фоном. Вызывали живой интерес у юных хоккеистов, заставляли делать все упражнения в максимальном режиме и с полной отдачей, принимать нестандартные решения, что в дальнейшем отразилось, и на качество технико-тактического обучения на льду. Основными методами при этом были: игровой метод и метод сопряжённого воздействия.

Специальный подход в нашей методике тренировки заключался в том, что мы менялись стандартные ситуации подготовки разных качеств хоккеистов 9-10 лет на нестандартные ситуации. На протяжении всего этапа подготовки, добавляли в различные упражнения, элементы нетрадиционные для этого вида спорта, что дало хоккеистам 9-10 лет развить оперативное мышление и улучшить качество игры.

ВЫВОДЫ

На основе теоретического и экспериментального исследований были сделаны следующие выводы:

1. Анализ специальной литературы показал, что в настоящее время одной из проблем современной подготовки хоккеистов 9-10 лет является проблема формирования игрового мышления, не полностью раскрыта тема специальных подходов формирования игрового мышления.

2. При анализе научно-методической литературы нами были выделены основные понятия, способы и задачи развития игрового мышления хоккеистов 9-10 лет, раскрыты специальные подходы.

3. В процессе исследований нами разработана экспериментально обоснованная методика развития оперативного мышления у хоккеистов 9-10 лет на основе специальных подходов, которая позволяет воспитывать у спортсменов способность к быстрому принятию решений в сложных игровых ситуациях.

4. Контрольное тестирование до и после эксперимента и результаты педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов 9-10 лет, свидетельствуют о положительной динамике показателей уровня оперативного мышления, а также об улучшении качественных и технических показателей игры, повышении плотности и эффективности технико-тактических действий в матчах.

5. Проведенный нами эксперимент показал эффективность разработанной методики и право на внедрение ее в практику подготовки хоккеистов 9-10 лет для дальнейшего воспитания качественного резерва для хоккея.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения уровня оперативного мышления и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов 9-10 лет рекомендуется применять следующий комплекс мероприятий:

1. Определить уровень развития оперативного мышления каждого игрока и контролировать этот показатель на различных этапах подготовки, используя методику тестирования и педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

2. Использовать в тренировочном процессе методические приёмы и средства, направленные на развитие оперативного мышления на всех этапах подготовки хоккеистов 9-10 лет.

3. Разработанная нами экспериментальная методика развития игрового мышления, построенная на использовании специальных подходов и средств, показала свою эффективность в процессе проведенных исследований и может быть использована при подготовке резерва для хоккейных команд. В таблицах 1-6 описаны методические приемы и упражнения для развития игрового мышления в процессе тренировки.

4. В работе рассмотрены тесты и описана технология их использования для определения показателей игрового мышления хоккеистов. Приведенные тесты и методика тестирования могут быть использованы в системе отбора хоккеистов 9-10 лет, в определении игрового амплуа спортсмена, а также в селекционной работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алаторцев В.А. Роль мышления при достижении трудной цели в спорте М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
2. Бабушкин В.З. Каждому действию противодействие // Спорт. Игры. 1984, №8. С.14-15
3. Бабушкин Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта», Омск: б.и. 1996, 81 с.
4. Богомоллов А.К., Каракашьянц В.Р., Козлов Е.Н. Воспитание оперативного мышления у юных хоккеистов М.: Физкультура и спорт, 1994. 79 с.
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К.: Академия, 2000. 568с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение хоккеистов (8-10 лет). Учебное пособие. М.: ГЦОЛИФК, 1983. 68с.
7. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). Методические рекомендации. М., 1987. 35 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1998. 331 с.
9. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 1993 С. 121-134
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / учебник для студентов ВУЗ и ФФК. К.: Олимпийская литература, 2002. 293с.
11. Гилев И.М., Байбулов К. Д. Методическое пособие по футболу: (для студентов-заочников) Алма-Ата: Академия, 1996. 44 с.
12. Горский Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словацк. М.: Физкультура и спорт. 2001. 224 с.
13. Данилова Н.Н. Психофизиология М.: Аспект-Пресс, 1998. 373 с.

14. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее М.: Физкультура и спорт, 1993. 183 с.
15. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта М.: «ИНСАН», 2005. 368с.
16. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности // Теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 195с.
17. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей, М.: Советский спорт, 2004. 262с.
18. Колина П. Мои правила игры М.: Астрель, 2004. 191 с.
19. Колосков В.И., Королев Ю.В., Климин В.П. Организация тренировки хоккеистов // Хоккей. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации, М.: Спорткомитет СССР, 1998, вып. 11, С.3-10.
20. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. М.: Физкультура и спорт, 2011. 200 с.
21. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. М.: Мир атлетов, 2006. 97с.
22. Лаврентьев С.И., Тихонова Ю.И. Диагностика развития игрового мышления в хоккее у детей 9-10 лет // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с молодежью: сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пенза, 2022. С.77-83
23. Лаврентьев С.И., Тихонова Ю.И. Исследование развития игрового мышления хоккеистов 9-10 лет // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с молодежью: сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пенза, 2023. С.101-106
24. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1985. 244с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

26. Матвеев Л.П. Совершенствование системы подготовки спортсменов. М.: ГЦОЛИФК, 1994. 108с.
27. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1997. 280с.
28. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература. 1999. 320с.
29. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1992. 230с.
30. В.П. Никишин. Новые взгляды на вопросы периодизации спортивной тренировки // Материалы междунар. науч. конф. по проблеме спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1976. С.49.
31. Никонов Ю.В. Основы психологической подготовки хоккеистов: метод, письмо / сост.. Минск: б.и., 1989. 26 с.
32. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2000. 480с.
33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. // Учебник тренера высшей квалификации. М.: Советский спорт. 2005. 819с.
34. Платонов В.Н. Наука в олимпийском спорте Киев.: Олимпийская литература, 2005. 70 с.
35. Платонов В.Н. Общая теория подготовки в олимпийском спорте. М.: Академия, 1997. 184 с.
36. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М.: Физкультура и спорт, 2016. 287 с.
37. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. М.: Физическая культура, 2006. 255с.
38. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 2000. 168 с.
39. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 570 с.

40. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000. 320 с.
41. Степанов В.Г. Хоккей. М.: Педагогика, 2009. 168 с.
42. Тихонов В.И. Хоккей: надежды, разочарования, мечты 2-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
43. Третьяк В.А. Советы юному вратарю: книга для учащихся М.: Просвещение, 2009. 94 с.
44. Тутко Т.С. Психологические аспекты тренировочного процесса в хоккее // Зарубежный спорт: спортивные игры / ЦООНТИ. М., 2012. Вып. 6-8. С. 3-12.
45. Чумаков П.А. Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 2019. 159 с.