

Тарасов Дмитрий Игоревич

*Магистр кафедры «Педагогика и менеджмент в образовании»
Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина*

Россия, г. Рязань

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

Аннотация: В статье отражена необходимость воспитания личных качеств хоккеиста. Приводится информация о том, как влияют личностные качества на игру спортсмена и его достижения. Делается вывод необходимости воспитания личности хоккеиста на основе исследования.

Ключевые слова: хоккей, личность, воспитание, личностные качества, личность хоккеиста.

*Tarasov Dmitry Igorevich Master of the Department "Pedagogy and
Management in Education" Ryazan State University named after S. A.
Yesenin Russia, Ryazan*

EDUCATION OF PERSONAL QUALITIES OF A HOCKEY PLAYER

Abstract: The article reflects the need to educate the personal qualities of a hockey player. Information is provided on how personal qualities affect the athlete's performance and achievements. It is concluded that it is necessary to educate the personality of a hockey player on the basis of the study.

Keywords: hockey, personality, education, personal qualities, personality of a hockey player.

Игра в хоккей является сложно-координационным видом спорта, для достижения максимального спортивного результата необходимо развивать высокий уровень различных координационных способностей юных хоккеистов, чтобы во время игры хоккеист смог вовремя реагировать и ориентироваться.

Подготовка хоккеистов в физическом плане подразумевает развитие

двигательных функций и поддержание на уровне, который обеспечивал высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка подразумевает разностороннее физическое развитие и общее укрепление здоровья. Физическая подготовка помогает повысить двигательные функции спортсмена, располагает к быстрому и качественному освоению специальных навыков. Тренировочный процесс в физической подготовке юных спортсменов переносится на подготовительные, основные и соревновательные упражнения.

По мнению многих тренеров быстрота хоккеиста зависит от скорости реакции, скорости движения и их частоты. Развитие скоростных качеств у хоккеистов осуществляется с помощью двух способов:

1) при аналитическом воздействии на отдельные факторы, которые способствуют скорости движений;

2) за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

При формировании личных качеств хоккеиста, главное приоритет приходит на скорость и силу хоккеиста, которые непосредственно влияют на личностные качества: сила воли, выдержка, упорство, целеустремленность, стрессоустойчивость, быстрое принятие решения и другие.

К упражнениям, которые формируют скоростные качества хоккеиста выдвигаются следующие условия:

- технику упражнений необходимо предоставить их выполнение на предельной скорости;

- упражнения должны быть изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнения для юных хоккеистов должна быть не более 10 сек, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась,

вследствие утомления. Снижение скорости движений предполагает о необходимости прекратить тренировку, так как в этот момент начинается работа над развитием выносливости.

- характеристика выполняемого упражнения должна соответствовать соревновательному.

Для повышения интенсивности двигательной подготовки самым актуальным методом, по-нашему мнению, является вариант круговой тренировки, который не нашел широкого применения в работе с юными хоккеистами, но успешно использовался в эксперименте с группой респондентов.

В нашей модели круговой тренировки использовалось 8 станций. На каждой станции находились по два человека, что давало соревновательный эффект и облегчало регистрацию результатов в карточке респондента. Каждый комплекс имел свой временный режим работы и отдыха на станциях. Нагрузка возрастала за счет увеличения количества повторений и сокращения времени постоянном количестве повторений. [5]

Для того чтобы определить уровень скоростных качеств и подготовки в техническом смысле, в начале эксперимента и в конце использовались следующие показатели в тренировке:

- бег на коньках лицом вперед (36 м.);
- бег на коньках спиной вперед (м / сек.);
- челночный бег на коньках (18×12 м / сек.);
- 8 мин. бег на коньках (км);
- перебежка змейкой;
- ведение шайбы лицом и спиной вперед; три попытки.

Сравнение показателей тестирования обеих групп на исходном и конечном этапах эксперимента позволяет оценить динамику развития скоростных качеств и является подтверждением эффективности предложенной методики по воспитанию скоростных качеств у хоккеистов.

При сравнении результатов, в эксперименте которого участвуют

юные хоккеисты, потребовалось повышение уровня развития быстроты в обеих группах. Однако более значительные сдвиги наблюдались в экспериментальной группе.

Были получены следующие результаты по эксперименту:

Уровень развития быстроты за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед на дистанцию 36 м повысился на 4.4 %, в беге на коньках спиной вперед на 36 м - на 4.4 %, челночный бег на коньках 18×12 м на 2.0%, бег на коньках 8 минут (м) прирост 7.2%; перебежка змейкой на 3.6%, ведение шайбы лицом и спиной вперед на 2.5%.

В контрольной группе также за период проведения экспериментальной работы достоверные приросты достигнуты по трем тестовым показателям: бег на коньках 8 минут, перебежка змейкой, ведение шайбы лицом и спиной вперед ($p < 0,05-0,001$) (таблица 1).

Результаты эксперимента заверили наше предположение о том, что использование разных вариантов тренировки с применением специально подобранных средств (комплексов упражнений) обеспечит повышенный результат при воспитании скоростных качеств юных хоккеистов.

Эффект при тренировке подготовки юных хоккеистов зависит не только от организации нагрузки во время тренировки, а так же от правильного распределения во времени, порядка комплекса и разделяющих интервалов, экспериментальная методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе следующих положений:

- рациональное распределение и постепенное применение средств и методов, обеспечивает достижение и сохранение эффекта;
- упорядочить продолжительность применения средств и методов направленного тренирующего воздействия;
- подбор состава средств подготовки на основе целесообразно направленной двигательной активности;
- аргументированное и целесообразное применение методов для

различного воздействия на хоккеиста.

Таблица 1.

Показатели уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в процессе обработки данных (ро указаны только для достоверных различий)

№п/п	Бег на коньках на 36 м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36 м (сек.)		Челночный бег на коньках 18м×12 (сек.)		8 мин. бег на коньках (м)		Перебежка змейкой		Ведение шайбы лицом и спиной вперед	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Контрольная группа												
X	6,73	6,21	9,19	8,62	59,6	58,1	2453	2685	28,8	27,5	31,58	29,4
δ	0,32	0,20	0,53	0,30	1,64	1,09	29,1	31,71	0,60	0,37	0,40	3,09

Таблица 2.

Показатели уровня физической подготовки юных хоккеистов контрольной группы (ро указаны только для достоверных различий)

№п/п	Бег на коньках на 36 м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36 м (сек.)		Челночный бег на коньках 18м×12 (сек.)		8 мин. бег на коньках (м)		Перебежка змейкой		Ведение шайбы лицом и спиной вперед	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	6,2	5,9	8,3	8,0	58,5	57,6	2420	2650	28,4	27,1	31,3	30,2
2.	6,7	6,2	8,8	8,3	59,6	58,7	2420	2690	28,0	27,4	32,4	31,0
3.	6,4	5,9	9,7	8,8	57,8	57,0	2440	2700	29,1	28,2	31,8	30,2
4.	6,7	6,4	9,1	8,6	60,0	58,9	2490	2720	28,3	27,5	31,2	29,8
5.	7,1	6,4	9,9	8,9	58,9	57,3	2430	2700	29,3	27,2	31,5	30,1
6.	7,0	6,2	10,0	9,1	63,3	59,9	2440	2650	29,2	28,1	31,5	20,7
7.	6,5	6,1	9,1	8,6	61,3	59,5	2490	2690	29,4	27,3	31,6	30,7
8.	7,2	6,4	9,0	8,6	58,6	57,6	2470	2740	29,7	27,6	31,0	30,5
9.	6,6	6,2	8,9	8,6	58,4	56,7	2440	2650	28,3	27,6	32,0	30,6
10.	6,9	6,4	9,1	8,7	59,6	57,8	2490	2660	28,3	27,3	31,5	30,6
X	6,73	6,21	9,19	8,62	59,6	58,1	2453	2685	28,8	27,5	31,58	29,4
δ	0,32	0,20	0,53	0,30	1,64	1,09	29,1	31,71	0,60	0,37	0,40	3,09
ро	<0,01						<0,001		<0,001			

Таблица 3.

Показатели уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов контрольной группы (ро указаны только для достоверных различий)

№п/п	Бег на коньках на 36 м (сек.)		Бег на коньках спиной вперед на 36 м (сек.)		Челночный бег на коньках 18м×12 (сек.)		8мин. бег на коньках (м)		Слаломный бег без шайбы (сек.)		Ведение шайбы лицом и спиной вперед (сек.)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	7,3	7,0	10,1	9,8	61,9	60,8	2410	2600	30,2	29,1	31,5	31,0
2.	7,0	6,8	9,4	9,1	62,1	60,4	2460	2640	29,5	29,3	32,4	31,6
3.	7,3	7,1	9,1	8,8	58,9	57,1	2480	2660	28,9	28,7	31,8	30,4
4.	6,7	6,5	9,3	8,1	60,5	59,1	2470	2620	29,7	29,2	32,0	31,2
5.	6,8	6,4	8,8	8,7	61,4	60,2	2480	2690	28,8	27	31,5	30,7
6.	7,2	6,6	9,9	9,3	62,4	60,7	2460	2580	28,7	27,8	31,5	30,9
7.	6,8	6,4	9,2	8,8	58,4	57,5	2450	2640	29,5	28,6	31,4	30,6
8.	7,1	6,7	10,2	10,0	58,3	57,2	2440	2620	29,7	28,6	32,4	31,6
9.	7,2	7,0	9,8	9,7	58,4	57,8	2450	2640	28,9	28	31,8	31,1
10.	6,6	6,4	10,1	9,6	59,1	58,6	2470	2660	29,7	26,6	31,7	31,0
X	7,00	6,69	9,59	9,19	60,1	59,1	2457	2635	29,4	28,3	31,80	31,0
δ	0,26	0,27	0,49	0,60	1,69	1,50	21,1	31,71	0,50	0,93	0,37	0,39
p_0							<0,001		<0,05		<0,05	

В результате тренировок по методике, которая разработана у юных хоккеистов экспериментальной группы выявлена существенно более высокая интенсивность роста функциональных показателей. Данная методика тренировки помогает интенсивному росту скоростной подготовленности юных хоккеистов.

Юные хоккеисты экспериментальной группы показали высокий уровень технической подготовленности, что проявилось в достоверно лучших результатах в беге на коньках лицом и спиной вперед. Прирост остальных показателей технической подготовленности у юных спортсменов экспериментальной группы был существенно выше, чем у хоккеистов контрольной группы. Так что можно считать что в экспериментальной группе юные хоккеисты показали высокий результат, по сравнению с контрольной.

Вывод: организация тренировочного процесса должна осуществляться на основании комплекса критериев, отражающих

техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовку, а также многофункциональные особенности спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2010.
3. Жихарев Д.Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Ставрополь, 2017. - 25 с.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М. 2014. – 410 с.
7. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельность. – М.: Наука, 2016. – 192 с.
8. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – ФиС, 2018. – 276 с.

© Тарасов Д.И., 2020