

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/90667>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Педагогика

1.1. Характеристика техники катания в хоккее

1.2 Особенности тренировочного процесса хоккеистов тренировочных групп 2 года обучения

1.3 Оценка уровня технической подготовленности хоккеистов тренировочной группы 2 года обучения в катании на коньках

1.1. Характеристика техники катания в хоккее

Активная спортивная жизнь залог хорошего самочувствия и крепкого здоровья. Однако, чтобы спорт был еще и безопасным, важно стать мастером своего дела. Особенно важно следить за совершенствованием навыков при занятии ледовыми видами спорта. Каждый спортсмен должен знать, какими методами улучшается техника катания на коньках в хоккее. Учиться никогда не поздно, а если навык есть, его нужно усовершенствовать.

Правильное катание на коньках в хоккее залог половины успеха. Чем увереннее спортсмен чувствует себя на льду, тем более маневренным он будет. Успех хоккеиста во многом зависит от того, насколько быстро он может перемещаться по ледовой поверхности, тормозить, совершать повороты и менять направление. Правильное катание — это хороший навык. Однако для профессиональной качественной игры в хоккей этого недостаточно. Большинству взрослых спортсменов удалось самостоятельно освоить основные приемы и усовершенствовать их.

Характерной чертой современного спорта является рост конкуренции на соревнованиях различного ранга и одновременное увеличение социальной значимости побед. Для успешных выступлений на соревнованиях необходима высокоорганизованная система подготовки, которая состоит из трех главных подсистем: соревнований, тренировки и факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

Одним из факторов, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса, является контроль физической подготовленности спортсменов. Физическая подготовка играет основную роль в формировании двигательных способностей хоккеистов.

Подготовка хоккеистов носит многогранный характер, где в структуре подготовленности хоккеистов выделяют следующие относительно самостоятельные стороны:

физическая,
тактическая,
техническая,
психологическая,
игровая,
интегральная.

Задача физической подготовки состоит в обеспечении всестороннего, гармоничного развития хоккеиста. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Направленность общей физической подготовки соответствует специализации и средствам, которыми пользуются во время тренировочного процесса; способствует ускорению роста уровня специальной физической подготовки, поскольку имеет к этому прямое отношение. Для достижения необходимого уровня подготовленности хоккеистов одним из главных условий является умение правильно подбирать, использовать, контролировать и корректировать тренировочные нагрузки.

Степень воздействия нагрузки регламентируется ее особенностями и порядком применения следующих составляющих:

интенсивности выполнения,
продолжительности выполнения упражнения и отдыха,
количества упражнений в одной серии,
занятии,
микроцикле и тому подобное.

Для дальнейшей удачной тренировочной и соревновательной деятельности в тренировочном процессе юных хоккеистов необходимо внедрять тренировочные программы для усовершенствования физических качеств, предусматривающие достижение их максимально гармоничного развития.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр, в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств хоккеистов.

Техника катания на коньках в хоккее должна осваиваться обучающимися в первую очередь. Научившись правильно выполнять базовые движения на льду, будет легче освоить более сложные элементы.

Начинающие хоккеисты должны держать равновесие, скользить по льду вперед и назад, ловко преодолевать препятствия. Хорошая техника поможет в дальнейшем обучении.

На этапе начального обучения обычно овладевают техникой катания на коньках вне льда, передвижения без коньков вне льда, катания по утрамбованному снегу. Также предусмотрены специальные упражнения, которые делаются на льду.

Упражнения выполняются самые разные, среди них ходьба на пятках и носках, а также в полном приседе и в полуприседе, на разных сторонах стопы. В обязательном порядке – бег, в процессе которого необходимо научиться поворачиваться в разные стороны, передвигаться приставными и скрестными шагами, бежать задом наперед, кататься с высоким подниманием бедра, правым и левым боком. В программе тренировок есть упражнение, которое предусматривает чередование бега с поворотами, с остановками. В ходе обучения вас обязательно научат перемещаться из упора присев, упор лежа, прыгать не только на одном месте, но также еще и в движении, поочередно то на левой, то на правой ноге, а также на двух ногах одновременно. Вас ждут прыжковые упражнения с использованием скакалки, разнообразные кувырки, прыжки во время бега, прыжки с поворотами на 90, 180 и 360°, на правой и левой ноге. Вы научитесь совершать прыжки как на одной, так и на двух ногах, ходить по узкой опоре, по раскачивающемуся бревну. Такие специалисты как Полоповцев и Панов имеют мнение, что получить неправильный двигательный навык очень легко. При этом исправить неправильное техническое катание удастся далеко не всегда. К этому по обыкновению приводит использование подводящих имитационных упражнений при незнании элементов техники бега на коньках. Если использовать такие упражнения в слишком большом объеме, то могут закрепиться неправильные представления о самых тонких механизмах координации мышечных усилий, с этим следует быть очень осторожным.

Лучше всего начинать учиться кататься на коньках не на скользящей поверхности. Как правило, здесь используется какая-либо открытая площадка. Также это может быть раздевалка крупных размеров или коридор с резиновым ковриком. Помните, что первые шаги на коньках целесообразно делать не на льду. На данный момент стали популярны индивидуальные занятия с профессиональными тренерами по скольжению. Которые проводят обучение для юных хоккеистов, а также игроков NHL и КХЛ. Одна из таких частных школ является Skating-Star – где проводятся подкатки для хоккеистов. Хочется отметить, что занятия с тренером «один на один» наиболее эффективны, так как он сразу подскажет, ваши ошибки и исправит все неточности в катании максимально быстро, не позволяя вам их заучивать.

Каждой вашей тренировке обязательно должна предшествовать кратковременная подготовка, которой обычно уделяется 10 – 15 минут. Это так называемая атлетическая подготовка, которая предусматривает различные упражнения, среди них бег, прыжки, ходьба, упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости и ловкости.

Подводящие упражнения, осуществляющиеся на коньках и вне льда, могут быть очень разными. Это и ходьба в разных направлениях, и передвижение приставными шагами то тем, то другим боком, и перемещение с поворотами под разным углом, и приседания, и ходьба в полуприседе. Среди таких упражнений также основная стойка хоккеиста, ходьба задом наперед, «пружинки» (полуприседания с вытянутыми вперед руками), «неваляшки» (опускаем туловище, в том же направлении переставляем коньки), «цапля» (вытягиваем руки в стороны и ходим в полуприседе). Не менее интересными являются следующие упражнения: «сделай фигуру» (необходимо сделать определенную фигуру, допустим «ласточку»); ходьба в полном приседе с выпрыгиванием; прыжки на коньках, сопровождающиеся продвижением вперед; ходьба на носках и пятках, ходьба переступанием по виражу в правую и левую сторону. Каждое из вышеперечисленных упражнений предусматривает акцентирование внимания на стойке спортсмена, на сохранении равновесия, а также на переносе центра тяжести.

Перед тем как выйти на лед, нужно позаниматься на утрамбованном снегу, пусть то будет не менее 7 занятий. Так, вы сможете научиться чувствовать скользкую поверхность.

Первые занятия обычно включают в себя обучение самостоятельной страховке и падениям. Не стоит игнорировать и разбег, скольжение на утрамбованном снегу.

Вначале количество шагов не стоит учитывать. При обучении вначале осуществляется толчок одной ногой, затем - скольжение на другой. Далее число шагов уменьшается, и скольжение становится более долгим. После этого осуществляем разбег, делая толчок двумя ногами. Так, приняв посадку хоккеиста, мы скользим на двух ногах.

Далее делаем аналогичное упражнение, но при скольжении осуществляем перенос центра тяжести с ноги на ногу. Для того чтобы лучше усвоить технику «отталкивания», попробуйте сделать упражнение, именуемое как «елочка».

Перед тем как приступить к выполнению упражнения, начертите рисунок, далее делайте упражнение, сравнивая с образцом. Вы можете делать те же упражнения на утрамбованном снегу, что и на резиновом коврик. Можно также прибегнуть к использованию игровых упражнений и подвижных игр, которые окажутся замечательной и полноценной подготовкой к выходу на лед. Перед тем как выйти на лед, вам понадобится убедиться в том, что все готово к занятиям, проверить, должным ли образом наточены коньки. Свой первый выход целесообразнее всего сделать на снег, который не окажется слишком скользким. Это обычно неубранный снег. Далее понадобится улучшать качество льда, это необходимо делать, беря во внимание то, как быстро дети приобретают уверенность.

Не забывайте, что обучение может быть затруднено, если имеет место срыв, обусловленный страхами или стеснительностью. Может произойти снижение интереса к спорту из-за предъявления слишком высоких требований, которые обычно приводят к значительному ослаблению дисциплины в группе, к большому отсеву из нее. Следует использовать индивидуальный подход к каждому из тех, кто занимается.

Приветствуется реализация дидактических принципов доступности, наглядности и систематичности. Негативные явления можно предотвратить посредством использования должной экипировки. Важно соблюдать правильную последовательность обучения технике экипировки. Вначале это – основная стойка хоккеиста, которая может быть низкой, средней и высокой. Потом – скольжение одновременно на обеих ногах без отрыва от поверхности льда.

При изучении скольжения можно пользоваться дополнительной подвижной опорой, прибегать к помощи партнера. В будущем при скольжении вы сможете варьировать стойку, приседать, причем, делать это попеременно на каждой ноге.

Когда происходит обучение скольжению на двух ногах, то основное внимание уделяется правильности выполнения отталкивания, которое производится в сторону-назад.

Во время изучения подобного элемента целесообразно его проводить с упором руками о борт. Также вам может помочь партнер.

Если это скольжение на одной ноге, то здесь обучение может проводиться посредством использования какой-то дополнительной опоры, допустим, стула

В профессиональном спорте конькобежцы, фигуристы и хоккеисты постоянно тренируются, чтобы уметь удерживать баланс и координацию на льду. Ряд приемов невозможно выполнить без тренированных мышц на ногах. Начиная обучение хоккею, юные спортсмены постоянно должны совершенствовать свои навыки, выполнять базовые упражнения на равновесие, делать упражнения на ноги.

Первое, чему должен научиться начинающий хоккеист — стойка. Для этого нужно поставить ноги на ширине плеч, согнуть колени примерно на 45 градусов. Спина находится в наклоне вперед, но копчик должен располагаться над ступнями. Все лезвие стоит на поверхности льда. Опора на обе ноги, голова немного приподнята, чтобы было удобно смотреть прямо вперед.

Чтобы научиться держать равновесие на льду выполняют следующие упражнения:

1. Приседания на одно колено. Выполнять из основной стойки, вес тела перенести на одну ногу, которая будет брать на себя всю нагрузку. Присев, одно колено нужно согнуть под прямым углом. В упражнении участвуют только мышцы ног.

2. Удержание равновесия на одной ноге.

3. Прыжки на одной ноге, отталкиваясь носком, а приземляясь на пятку.

Все упражнения выполняются в основной хоккейной стойке.

Координация в хоккее не менее важна, чем умение держать равновесие. Эффективное упражнение для ее развития - бег с препятствиями.

С развитием координации развиваются способности моментально реагировать на действия противника, менять положение, держать во внимании всю площадку.

Развитая мускулатура помогает хоккеисту держать баланс на льду. При катании на коньках основная нагрузка приходится на торс и нижнюю часть тела - ягодичные, бедренные и коленные мышцы.

Тренировать ноги нужно в тренажерном зале на специальных тренажерах, выполнять приседы, когда нет

возможности заниматься вне дома.

Любые упражнения на укрепление мышечного корсета помогут удерживать тело в правильном положении на льду, развивать скорость, активно передвигаться по площадке.

Чтобы стать профессиональным хоккеистом, необходимо постоянно развивать и совершенствовать свою технику катания на коньках. Помогут в этом регулярные занятия.

Можно кататься самостоятельно или с тренером, любые занятия на льду будут способствовать развитию профессиональных навыков.

Проработка легких элементов

Для начинающего хоккеиста важно освоить азы катания. При боязни льда, неуверенности, нужно уделить основное внимание тренировке обычного скольжения вперед.

Само по себе катание поможет укрепить мышцы, научиться держать равновесие.

Разгон и торможение

Чтобы технично играть в хоккей, нужно быстро разогнаться и так же быстро останавливаться. Высокую скорость можно развить, если научиться правильно отталкиваться и катиться. Скорость ног при этом не имеет значения. Для разгона хоккеисты часто применяют боковые ускорения, представляющие собой движения по диагонали, которые выполняются, опираясь на внутреннюю или внешнюю ногу.

Классическое торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту же сторону.

Оба конька тормозят.

Существуют другие способы торможения:

□ плугом и полуплугом;

□ с поворотом на двух ногах;

□ с поворотом на одной ноге.

Освоить приемы поможет профессиональный тренер.

Список использованной литературы

1. Афанасьев, С.Ю. Большое хоккейное созвездие. – М. : Человек, 2010. – 128 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб. : СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Томск : ТГУ, 2009.
4. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
6. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 311 с.
7. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
8. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивнопедагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М. : Человек, 2015. – 288 с.
9. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.
10. Денисова, О.П. Психология и педагогика. – М. : ФЛИНТА, 2013. – 240 с.
11. Дерябин С.Е. Структура физической и технико -тактической подготовленности юных хоккеистов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С 30-32
12. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. – М. : Советский спорт, 2015. – 178 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – М. : Спорт, 2016. – 624 с.
14. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.— М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.
15. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте. – Томск : ТГУ, 2012. – 75 с.

16. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. — М. : Советский спорт, 2011. – 142 с.
17. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие. – Томск : ТГУ, 2013. – 184 с.
18. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск : ТГУ, 2013. – 192 с.
19. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. – 300 с.
20. Кукушкин, В.В. Хоккей нового времени. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Спорт, 2015. – 216 с.
21. Левшин, И.В. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
22. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с.
23. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. – М. : Советский спорт, 2009. – 272 с.
24. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие. – Вологда : ВоГУ, 2014. – 111 с.
25. Мартенс, Р. Успешный тренер.— М. : Человек, 2014. – 440 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/90667>