



## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Рябоконова Алексея Артуровича  
по теме: «Улучшение уровня физической подготовленности у детей 10-12 лет с  
нарушением слуха средствами хоккея»

Хоккей является одним из массовых и популярных видов спорта, который относится к олимпийскому и параолимпийскому виду спорта. Это технически сложный вид спорта, где игрок должен иметь высокий уровень физической, психологической и технико-тактической подготовки. Данный вид спорта особенно интересен детям с нарушением слуха, у большинства таких детей страдает ориентировка в пространстве, подобные трудности обусловлены нарушением кинестетических ощущений при совершении двигательных действий и моторной функции.

Решение по формированию двигательных умений и навыков в работе с детьми с нарушением слуха предполагает, прежде всего, помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций. Занимаясь хоккеем, дети с нарушением слуха развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, приобретают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий.

Бакалаврская работа состоит из 47 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 3 рисунка.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ХОККЕЕ</b> .....	6
1.1 Влияние занятий хоккеем на физическую подготовку детей с нарушением слуха .....	6
1.2 Развитие физических качеств в хоккее детей с нарушением слуха.....	10
1.3 Применение игровых комбинаций и ситуаций в тренировочном процессе у детей с нарушением слуха.....	22
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	25
2.1 Организация исследования .....	25
2.2 Методы исследования.....	25
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	28
3.1 Особенности методики развития физической подготовленности у детей с нарушением слуха в хоккее.....	28
3.2 Оценка уровня физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха после педагогического эксперимента.....	36
3.3 Результаты технической подготовки на льду у мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха после педагогического эксперимента.....	39
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	43
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Решение по формированию двигательных умений и навыков в работе с детьми с нарушением слуха предполагает, прежде всего, помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций. Занимаясь хоккеем, дети с нарушением слуха развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, приобретают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий. Способности игрока в хоккее определяются его физическими качествами, технико-тактическими способностями, особенностями психики, а также специальными знаниями и опытом. В хоккее следует понимать целесообразную, рациональную организацию содержания: физической, технико-тактической и психической подготовки, средств и методов тренировки, которые имеют соответствующие организационные формы.

**Гипотеза.** Предполагалось, что грамотно организованный учебно-тренировочный процесс игры в хоккей будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности у детей 10-12 лет с нарушением слуха.

**Цель исследования:** совершенствование учебно-тренировочного процесса игры в хоккей детей 10-12 лет с нарушением слуха

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс игры в хоккей детей 10-12 лет с нарушением слуха.

**Предмет исследования:** физическая подготовленность у детей 10-12 лет с нарушением слуха.

**Задачи исследования:**

1. Изучить организацию учебно-тренировочного процесса игры в хоккей у детей 10-12 лет с нарушением слуха на базе хоккейного клуба «Лада».
2. Совершенствовать учебно-тренировочный процесс игры в хоккей у детей 10-12 лет с нарушением слуха.

3. Оценить уровень физической подготовленности у детей 10-12 лет с нарушением слуха при оптимизации учебно-тренировочного процесса в хоккейном клубе «Лада».

**Новизна работы:** разработана и внедрена методика игры в хоккей детей 10-12 лет с нарушением слуха, влияющая на их физическую подготовленность.

**Практическая значимость** заключается в том, что развитие физической подготовленности детей 10-12 лет с нарушением слуха, улучшится за счет построения тренировочных занятий на основе базовых игровых ситуаций, включающих приемы техники игры хоккея в разных сочетаниях. В практической деятельности можно применять результаты внедрения данной методики у мальчиков с нарушением слуха в секциях по хоккею.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ХОККЕЕ

## 1.1 Влияние занятий хоккеем на физическую подготовку детей с нарушением слуха

В возрасте 10-12 лет, ребёнок с нарушением слуха, обладает основными видами движений, проявляет самостоятельность, но ввиду имеющихся нарушений в развитии наблюдается: дискоординация в работе разнообразных мышечных групп, слабая реагирующая способность, несформированность способности ориентации в пространстве, недостаточная развитость способности к равновесию. Конечная цель обучения и воспитания - оздоровление и социальная адаптация, возможность дальнейшего обучения в общеобразовательной школе.

«Систематическое применение специально подобранных физических упражнений, направленных на устранение недостатков физического развития и двигательных функций детей с нарушениями слуха, позволяет добиться желаемых сдвигов в развитии двигательных способностей, физического и функционального развития» [10].

Педагогический процесс строится на основе идеи об использовании сохранных двигательных возможностей и физического развития. В обучении важное место имеет зрительно-наглядная информация, процесс ее анализа и синтеза, оптимизация процесса обучения и воспитания достигается индивидуализацией процесса развития:

- индивидуальный подход в коррекции конкретного двигательного нарушения (по клиническим показаниям);
- индивидуальное развитие различных составляющих координационную способность (по результатам исследования);
- индивидуальное дозирование нагрузок, темпа, ритма, амплитуды и так далее (использование метода индивидуального дозирования физических нагрузок);

- дифференцированный подход (по группам здоровья, по уровням развития тех или иных способностей).

Как отмечают некоторые учёные: «нарушение функции вестибулярного аппарата оказывает влияние на сохранение статического и динамического равновесия и, как следствие, сказывается в какой-то мере на координации движений. К причинам вторичного порядка относится снижение объема второй сигнальной информации, которая участвует в формировании всех видов деятельности человека, в том числе и каждого двигательного навыка. Все это сказалось на функциональном состоянии двигательного анализатора детей с нарушением слуха. Относительная функциональная недостаточность двигательного анализатора должна отразиться в некоторой мере и на физическом развитии, функциональном состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, так как неперенным условием нормального функционирования и совершенствования всех важнейших систем организма, в том числе ЦНС и внутренних органов, является моторная активность» [11,18].

Иногда мы наблюдаем у слабослышащих детей, задержку в развитии речи, которая проявляется то в большей, то в меньшей степени, по сравнению с другими детьми, вопреки одинаковым условиям развития (при одинаковом слухе, одинаковом времени возникновения слухового дефекта и одинаковых условиях обучения). Обычно при этом играют определенную роль индивидуальные особенности ребенка: в одних случаях - положительную, а в других - отрицательную. Известно, что и нормально слышащие дети дают различную динамику речевого развития. Одни начинают говорить несколько раньше, а другие - позже. Несомненно, причины этого разнообразия заложены в индивидуальных особенностях каждого ребенка, но у нормально слышащих детей уловить это различие, вероятно, значительно труднее, чем у слабослышащих. Замедленный темп развития речи при сниженном слухе обнаруживает с большей наглядностью влияние индивидуальных особенностей ребенка на развитие его речи. Нередко малоактивные, нерешительные, малообщительные слабослышащие дети развиваются в речевом отношении с

большой задержкой, чем энергичные, общительные. Подытоживая все сказанное о причинах разнообразия в речевом развитии слабослышащих детей, перечислим ряд факторов, определяющих это разнообразие:

- 1) степень нарушения слухового анализатора;
- 2) время наступления слуховой недостаточности;
- 3) условия воспитания слабослышащего ребенка;
- 4) индивидуальные особенности ребенка - интеллектуальные, характерологические [19].

Анализ разнообразных условий, имеющих значение для развития речи ребенка, с учетом относительного характера влияния сниженного слуха на речь, дает возможность внести существенные поправки в практику использования неполноценного слуха различными детьми. Правильно организованная обстановка и разумный подход к ребенку в период формирования его речи, а также специальная помощь обычно обеспечивают ему полноценное развитие речи. Существенным выводом из приведенного материала является необходимость учета всех указанных условий также при решении вопроса о разграничении глухоты и частичной слуховой недостаточности у детей. У детей, страдающих частичной слуховой недостаточностью, при неблагоприятных условиях развития наблюдается целый ряд отклонений в речевом развитии, и как правило в физическом тоже, возникающих как следствие.

В данном случае детям, с нарушением слуха необходима помощь в социальной адаптации, в освоении навыков межличностного взаимодействия, развития индивидуальных возможностей и особенностей. Известно, что при нарушении слуха приток информации, ограниченный у ребенка, при этом очень рано возникают вторичные дефекты в физическом развитии детей и в области познавательной деятельности ребенка.

Следует выделить три группы функций при организации образовательного пространства детей с нарушением слуха:



- первая группа связана с непосредственным воздействием педагога на учащегося с особыми потребностями: изучение индивидуальных особенностей его развития, окружения, интересов; реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы с таким ребёнком; анализ эффективности воспитательных воздействий.

- вторая группа функций связана с созданием воспитывающей среды: сплочение коллектива (интеграция в коллектив); включение учащихся с нарушением слуха в разнообразные виды социальной деятельности.

- третья группа функций направлена на коррекцию влияния различных субъектов социальных отношений: взаимодействие с педагогическим коллективом; нейтрализация негативных воздействий социума; взаимодействие с другими образовательными учреждениями [10].

Прежде чем организовать занятия в спортивных секциях, детей с нарушением слуха, необходимо знать, что из себя представляет это заболевание. В самом общем смысле, данное отклонение в состоянии здоровья детей, вызывает нарушение двигательной активности, поэтому к формам деятельности с этой категорией занимающихся целесообразнее будет отнести мероприятия, направленные на:

- формирование коммуникативных качеств;
- обогащение эмоционального опыта;
- формирование личностной ориентации;
- физического развития детей;
- развития физических качеств.

В целом соотношение используемых воспитательных форм работы в спортивных секциях определяется характером воспитательных задач, уровнем развития межличностных отношений, индивидуальными особенностями детей, конкретной ситуацией. Социализация детей с нарушением слуха происходит в постоянном тесном контакте с окружающей средой, в трех основных сферах: деятельности, общении и внутреннем плане сознания. В сфере деятельности в процессе взросления человека происходит обогащение и усложнение ее видов.

В сфере общения - расширение круга вовлеченных в общение лиц, а также углубление содержания общения, усвоение норм и правил поведения, принятых в данном обществе. В сфере сознания на основе получаемого извне опыта происходит формирование личности, осмысление своей социальной принадлежности и социальной роли [11].

Процесс социализации тесным образом связан с процессом социальной адаптации. Два эти процесса являются необходимыми составляющими взаимодействия личности и общества. Социализация, как понятие, имеет отношение в большей степени к формированию опыта поведения и деятельности, к становлению личности под влиянием окружающего социума. В то время как адаптация определяет приспособительные механизмы личности, формирующиеся в новых условиях общения и деятельности.

По сути, смысловым наполнением социальной адаптации является усвоение ценностей и поведенческих норм группы, в которую вовлекается индивид. И хотя в ходе социализации происходит формирование личности, она не является достаточным условием формирования полноценной социальной адаптации. И в то же самое время без развития полноценных адаптивных механизмов о нормальном процессе социализации не может идти речи [17].

## **1.2 Развитие физических качеств в хоккее детей с нарушением слуха**

Выражение «единая система тренировки в хоккее» имеет следующие составные части:

- собственно содержание (физическая, технико-тактическая, психическая подготовка и их методика);
- построение, планирование, учет и контроль тренировок;
- особенности, которые необходимо учитывать при тренировке игроков отдельных возрастных категорий;
- практические рекомендации (упражнения и их комплексы) [23].

Понимаемая таким образом, что единая система тренировки в хоккее представляет собой открытую систему. Подготовка, освоение и

совершенствование техники и тактики игры отдельного игрока, комбинаций и систем, а также развитие способностей игроков основные задачи учебно-тренировочного процесса.

Цели - планомерное и целенаправленное воздействие на личность игрока и на коллектив в целях формирования и воспитания характера игрока в соответствии с требованиями игры, развитие умения соревноваться и регулировать психическое состояние, обуславливающее максимальную результативность в игре. В каждой ситуации игрок должен моментально решить конкретную задачу в соответствии с главным замыслом. Игровые ситуации можно решать индивидуально или коллективно. Индивидуальную деятельность отдельных игроков мы делим:

- на атакующую (ведение, передача и прием шайбы; бросок по воротам) и оборонительную (нападение на соперника, владеющего шайбой; попытка отнять шайбу клюшкой или корпусом; отбор шайбы; нейтрализация соперника) деятельность на поле;

- на оборонительную и атакующую деятельность вратаря.

- деятельность вратаря: оборонительная (стойка и перемещение; ловля и отражение брошенной по воротам шайбы; остановка игры) и атакующая (введение шайбы в игру рукой и клюшкой) [20].

Характер игры предлагает брать за основу общую физическую подготовку, с которой связана специальная физическая подготовка, ведущая к росту результативности, обусловленной высоким уровнем функциональных параметров. Общая и специальная физическая подготовка - две ступени одного явления. Их нужно понимать в неразрывном единстве, и это единство реализовать на практике. Поэтому неправильно говорить о методике всесторонней и методике специальной физической подготовки порознь. Об отдельных методах мы упоминаем лишь в зависимости от развития отдельных двигательных способностей. В конечной фазе физическая подготовка - неотделимая часть тренировки. Поэтому естественно, что и методика ее должна

базироваться на единстве с другими элементами тренировки, и прежде всего с технико-тактической и психической подготовкой.

Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. Различаем силу - комплексную, которую развиваем у игроков в хоккее статическими и динамическими упражнениями, и силу специальную - локальную, развиваемую динамическими упражнениями, которые воздействуют на мышцы, участвующие в данном специальном движении. В сущности, это относительная сила, т.е. сила, которую игрок развивает в зависимости от собственного веса. С увеличением веса она уменьшается. Основное средство увеличения относительной силы - целенаправленная тренировка. Сила развивается двумя уже упомянутыми видами работы мышц - изотонической (она у игроков в хоккее преобладает, мышцы преодолевают определенную нагрузку, возникающую при движении) и изометрической (здесь мышцы не преодолевают сопротивление, но максимально напряжены).

Тренировка силы - база для роста результативности хоккеиста. Прежде всего, она воздействует на функциональный рост нервно-мышечной системы (улучшает ее способность к изменению энергии и направляет обменные процессы). Это ведет к более интенсивной иннервации мышц, в результате чего организм способен развить большую силу в зависимости от структуры движений и скорости. У игроков подготовительной группы и у младших школьников тренировка силы не составляет специфическую составную часть тренировочного процесса, а обеспечивается формой динамичного и игрового характера. Как предотвратить травмы при воспитании силы? Типичные травмы, получаемые при неправильном воспитании силы, - растяжение (в некоторых случаях разрыв) мышц (или связок) и деформация межпозвоночных дисков. В каждом новом упражнении, направленном на воспитание силы, с самого начала необходима осторожность. Испытывать нагрузку должны лишь хорошо отдохнувшие мышцы, выполнение силовых упражнений с большим отягощением требует технической правильности. Поэтому сначала необходимо

освоить технику их с легким инвентарем и лишь после этого постепенно увеличивать вес отягощения [3].

В спортивных играх быстрота особенно важна: каждый игрок должен реагировать на меняющиеся внешние условия как психическими, так и двигательными проявлениями. Быстрота зависит от ряда факторов:

- от врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- от степени развития силы мышечных групп;
- от координации соответствующих движений;
- от быстроты мышления;
- от оптимального волевого усилия.

В хоккее данное двигательное качество имеет (и будет иметь) большую значимость, проявляется оно многосторонне. При большом числе движений в ходе матча шкала проявления быстроты очень многообразна (особенно в сочетании с силой и выносливостью).

Вот типичные проявления быстроты в хоккее, имеющие специфический (игровой) характер:

- скорость реакции;
- быстрота скольжения;
- скорость двигательных актов;
- быстрота взаимодействия игроков.

Все приведенные проявления быстроты специфичны: игрок, быстрый в одном виде скорости, может не проявлять быстроту в другом. Быстрота в хоккее очень тесно связана с техникой двигательной структуры.

Скорость реакции - время с момента возникновения импульса до начала двигательной реакции. Это латентный (скрытый) период реагирования организма на внешний раздражитель. Различают простую и сложную (избирательную) реакции, типичные для спортивной игры. Механизм этих реакций различен, судить о нем можно по времени их протекания: простая, у

хоккеистов с хорошей результативностью длится приблизительно 0, 1- 0,2 сек., сложная (избирательная) - дольше.

Быстрота - типичное проявление реакции, поскольку, в сущности, вся деятельность в игре имеет характер избирательной реакции на раздражители внешней среды. Скорость избирательной реакции зависит:

- от совершенства ориентации в игровой ситуации;
- от качества рецептора, от быстроты передачи импульса в нервные центры и от избирательного процесса в нем;
- от быстроты передачи импульса к мышцам.

Проявляется она в быстроте принятия решения (особенно в быстроте выбора и реализации тактических возможностей отдельного игрока), в быстроте выбора способа обыгрывания соперника, способа передачи и отражения шайбы [1].

Для наглядности схематично объясним латентный (скрытый) период реагирования игрока при оборонительном движении клюшкой. Сознательное упрощение поможет лучше понять сложные физиологические и психические процессы, происходящие в организме игрока. Зрение хоккеиста должно активизироваться, т.е. волевым усилием игрок концентрирует внимание, чтобы импульс зрительного раздражителя (шайба на клюшке соперника) в удобный для отражения момент уловить как можно быстрее и этот нервный раздражитель передать через центральную нервную систему рефлекторным механизмом к мышцам. Мышцы сократятся, и начнется движение. Наступит видимое оборонительное движение - выпад с движением клюшки для отражения шайбы. Обычно время реакции - время, необходимое на реакцию органов чувств, мозга, нервов и мышц.

Воспитать быстроту реакции (особенно выбора) достаточно сложно. Однако тренировкой ее можно улучшить. У опытных игроков реакция происходит не только быстрее, но и на более высоком уровне (в том смысле, что во многих случаях игровой опыт переходит в так называемую антиципацию - предвидение), на основании чего возникает определенная реакция с

опережением. Механизм предвидения базируется на автоматизации процессов, создающих избирательную реакцию на основе многократного повторения в тренировочном процессе. Пример - игровая ситуация, когда вратарь реагирует на бросок игрока, наезжающего на ворота со стороны круга для вбрасывания. Вратарь на основе многократного повторения типичной ситуации, и ее решения в ходе тренировок, когда отрабатывается технико-тактическая деятельность, предвидит развитие ситуации. Он знает, что успешным бросок при правильной защите пространства вблизи стойки ворот может быть только в отдаленную часть ворот. Поэтому в момент прострела вратарь реагирует на бросок с опережением - в том смысле, что начинает оборонительное движение рукой и ногой, чтобы защитить отдаленную часть ворот [22].

Быстрота передвижения на коньках, быстрота основополагающего движения в хоккее - это соединение быстроты движения, циклических движений и техники передвижения на коньках. Ее максимальный показатель складывается из оптимальной слаженности трех факторов: максимального усилия, максимальной частоты и совершенной техники скольжения. Чтобы достичь требуемой слаженности этих факторов, необходимо все компоненты, влияющие на скорость скольжения, отрабатывать параллельно. Развитие скорости скольжения предполагает совершенное овладение техникой всего двигательного цикла с учетом существования трех относительно независимых друг от друга фаз:

- фазы старта. В игре возникает масса ситуаций, требующих старта из разных положений и в разных направлениях;

- фазы стабилизации - частоты циклического движения при скольжении. Сила отталкивания и частота шага, в сущности, определяют ритм двигательного цикла скольжения;

- фазы поворотов - для изменения направления скольжения.

Разумеется, основа скорости скольжения - вторая фаза, но для достижения общего высокого уровня скольжения большое значение имеют и первая и третья фазы. Быстрота передвижения на коньках совершенствуется в

двух направлениях. Первое представляет собой совершенствование быстроты передвижения на коньках как такового (совершенствование всех компонентов в совокупности). Другое строится на аналитическом совершенствовании отдельных факторов (например, на воспитании специфической силы, освоении техники старта на суше и на льду, техники скольжения, поворотов и т.д.) [23].

Быстрота двигательных актов, в игре разнородна. Исходя, например, из технической стороны игры, игрок на поле должен сделать быстрое движение клюшкой (чтобы отобрать шайбу у соперника), быстро взмахнуть ею при броске, причем это движение равномерного ускорения. Успех приема или отражения шайбы, посланной в ворота, вратарем зависит от быстроты движения рукой (ногой). Поэтому при воспитании специфической быстроты движений необходимо исходить из анализа соответствующего конечного двигательного акта игровой деятельности, точно определять решающие факторы и установить соответствующие формы и методы их развития. Несмотря на большую разнородность, можно, однако, сказать, что кроме овладения необходимой техникой движения решающий фактор быстроты двигательного акта в хоккее - воспитание динамической силы.

Быстрота взаимодействия игроков зависит от четкости организации игры, основу которой составляет автоматическое взаимодействие игроков в решении типичных игровых ситуаций при помощи комбинаций и систем, доведенных до автоматизма. Так, успех защиты в типичной ситуации при игре в меньшинстве предполагает быстрое взаимодействие защитников в обороне, нападение защитника на соперника, владеющего шайбой. Игроки должны предвидеть такую ситуацию и устремиться в предполагаемом направлении передачи шайбы, чтобы перехватить ее во время паса [20].

Успешное овладение быстротой зависит от воспитания волевых качеств, силы и от степени совершенства владения техникой. Многосторонность и комплексность быстроты игроков в хоккее требуют систематического ее воспитания в ходе всего годового тренировочного цикла, при подготовке в зале и на льду.



Работу по воспитанию быстроты начинаем в том случае, если организм способен к восприятию и не утомлен. Основная часть тренировочного занятия начинается именно с упражнений на быстроту, но только после тщательной разминки. Далее - статические упражнения, способствующие увеличению силы, а затем - воспитание выносливости. Игроки должны полностью сосредоточиться на выполнении упражнений и прикладывать максимум усилий.

Быстрота воспитывается во всех типичных для нее проявлениях различными средствами. Этот способ тренировки необходим для того, чтобы противостоять возникновению так называемого скоростного барьера - закреплению стереотипа, препятствующего росту результативности вообще или хотя бы временно. Повысить скорость выполнения технических приемов до максимальной в игре очень сложно. Поэтому с самого начала тренер должен стремиться к постоянному закреплению техники соответственно с повышением интенсивности. Наиболее подходят для этого ускоряющие упражнения.

Одно из важнейших условий при ускоряющих упражнениях - достаточная продолжительность интервалов для отдыха между упражнениями, так как лишь таким образом можно достичь более высокого скоростного уровня в следующей серии упражнений. Дистанция бега должна быть такой, чтобы игрок мог ее преодолеть на коньках или пробежать с максимальной скоростью. Разбирая игру, мы выяснили, что оптимальная дистанция для хоккеистов не более 50 м. Для развития спринтерской скорости расстояние ограничиваем 20-30 м. Игроки его преодолевают на коньках (или пробегают) максимально быстро в одной серии 4-6 раз. Отдых между пробежками - 40-60 сек. Между сериями упражнений должен быть активный отдых (4-6 мин.). Стартовую скорость развиваем на участке до 10-15 м, и не только из состояния покоя, но и из различных положений (из движения, после остановки, поворотов так, как бывает непосредственно в игре). Число стартов в одной серии - 4-6, отдых между отдельными стартами - 20-30 сек., между сериями - 2-4 мин [21].

Правильный выбор способов воспитания быстроты в подготовительный период в зале - важная основа, на которой можно постепенно повышать уровень быстроты на льду. Подготовка мышц для быстрого воспроизведения отдельных движений, необходимых для стартовой и дистанционной скорости, обусловлена увеличением специальной силы, в основном динамической, которая дает возможность повышать скорость мышечных сокращений.

В первую фазу подготовки в зале (приблизительно 3-4 недели) не входит специальное развитие скорости: в данный период основа для скорости - развитие динамической силы.

На льду мы развиваем быстроту во всех ее типичных проявлениях (передвижение, старты, ведение шайбы и т.д.). Позже объединяются и комбинируются (посредством игровых упражнений, отвечающих типичным игровым ситуациям) отдельные элементы в более сложные, которые по характеру и направленности должны уже в большей степени отвечать потребностям игры. Упражнения на скорость активно чередуются с расслабляющими и дыхательными [23].

Среди физических качеств ловкость занимает особое место. Она в различной степени связана с другими физическими особенностями и носит комплексный характер. Здесь важны:

- координационная сложность решения и точность выполнения двигательной задачи;
- время, необходимое на ее реализацию.

В хоккее ловкость - важная предпосылка для освоения и совершенствования техники игрока, поскольку она предъявляет высокие требования к двигательной координации. В самой игре (суть которой в том, что игрок с помощью игровой деятельности приспосабливается к меняющимся внешним условиям) ловкость имеет огромное значение как основа для варьирования решения неожиданно возникающих и часто необычайно разнородных двигательных задач. В условиях игры ловкость связана с быстротой избирательной реакции. Разумеется, быстрота реакции связана с

точностью. Точна такая реакция, при которой решение конкретной игровой ситуации в данный момент наиболее эффективно. Это значит, что в хоккее ловкость проявляется наиболее наглядно в ситуациях, требующих быстрой оценки и точности действий. Она особенно необходима при нарушении привычных условий выполнения тех или иных действий (а значит, и при нарушении хода движений, отработанных до автоматизма. Высокий уровень ловкости необходим и в так называемых рефлекторных движениях, при помощи которых хоккеист восстанавливает равновесие, потерянное при скольжении. В упомянутых случаях ловкость оценивают успешностью решения необычной двигательной задачи отдельным игроком. Отсюда и степень ловкости хоккеиста.

Опираясь на двигательную деятельность игрока как таковую, ловкость можно разделить на собственно ловкость и на специальную (используемую в специфических условиях игры). В хоккее, однако, ее воздействие недостаточно. Поэтому все средства, которые могут помочь повышению двигательного уровня, следует использовать максимально полно (в частности, при тренировке в зале и на льду) [21].

Под выносливостью в спорте мы понимаем сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. Аэробную мощность, являющуюся основой специальной выносливости, как показал опыт, лучше всего развивать продолжительной нагрузкой средней интенсивности. Поэтому на общих тренировках игроки должны выполнять прежде всего циклические упражнения (при подготовке на суше - бег, на льду - катание).

При воспитании специальной выносливости в хоккее каждое специальное тренировочное средство необходимо различать:

- по продолжительности;
- по интенсивности;
- по числу повторений;
- по продолжительности и характеру отдыха между упражнениями.

В любом случае необходимо учитывать, что систематическое и планомерное воспитание выносливости невозможно без определения степени нагрузки. Чаще всего на практике нагрузку дозируют, измеряя частоту пульса в ходе упражнения, после него и во время отдыха. Такой контроль за нагрузкой ведется главным образом с целью определения дальнейшего характера тренировки. Если обстоятельства требуют, необходимо менять всю программу тренировки.

Задачи повышения выносливости можно решать разными методами. Используемый метод, однако, должен гарантировать развитие общей и специальной выносливости игрока в правильных пропорциях.

Интервалы для отдыха игроков тренер определяет в соответствии с продолжительностью и интенсивностью упражнения. Новая нагрузка дается в момент, когда частота пульса достигает 120-130 уд/мин, т.е. на стадии частичного восстановления (физиологический принцип суперкомпенсации). Интервальным методом добиваются повышения соответствующих типов выносливости, нужных для игры. Интервальный метод может быть средней продолжительности, кратковременным и скоростным. Формы реализации его различны: маятниковая, непрерывная, круговая [22].

В школьном возрасте (в подготовительных группах, у младших и старших учеников) выносливость воспитывается естественно: повторением упражнений, эстафетными играми и собственно игрой.

К применению интервальной формы воспитания специальной выносливости переходят по достижении игроками юношеского возраста.

Это свободный бег с разной интенсивностью по пересеченной местности, фартлек (игра с бегом на воздухе), преодоление естественных и искусственных препятствий в беге со средней интенсивностью, бег с различными интервалами отдыха.

Гибкость мы характеризуем как двигательную способность, дающую возможность выполнять движения в широком диапазоне. Понятие гибкость включает - упругость мышц (эластичность), подвижность, а также способность

к мышечной релаксации. Практика физической культуры вполне доказала, что правильное выполнение движений предполагает хорошую гибкость. В тренировке игроков в хоккее о воспитании этой способности часто забывают. Недостаточная гибкость ограничивает воспитание быстроты и ловкости. Чем больше ограничен диапазон движений, тем ниже быстрота движения: хоккеист вынужден работать с большей силой и потому быстрее устает. Недостаточная гибкость бывает причиной частых травм (надрыва мышц и сухожилий, растяжения в паху).

Способность выполнять движения быстро, правильно и в максимальном диапазоне зависит:

- от эластичности мышц, связок и сухожилий;
- от подвижности суставов и позвоночника;
- от общего состояния ЦНС, влияющего на тонус мышц.

Эластичность связок и сухожилий можно улучшить постоянными упражнениями. При движениях с максимальным диапазоном подвижность суставов ограничивается недостаточной эластичностью мышц-антагонистов. Улучшения эластичности мышечных волокон добиваются тренировкой. При этом разумеется, недопустимо снижение способности возвращения мышечных волокон в первоначальное состояние. Специальные упражнения на развитие подвижности необходимо соединять с силовыми (целенаправленная гимнастика). Сила - составная часть гибкости, очень важная для воспитания этого качества организма.

Воспитание гибкости - обязательный элемент круглогодичной подготовки хоккеистов. Максимальная нагрузка должна приходиться на область позвоночника, бедра, коленей, голени, шеи, мышц плечевого пояса и запястий.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения на гибкость обязательны в утренней зарядке и в разминке (перед тренировкой, матчем и т.п.). Не имеют смысла упражнения на повышение гибкости, когда игрок очень утомлен (например, в конце тренировки, после упражнений на воспитание силы или выносливости). Не следует в этом случае заменять

упражнения на развитие гибкости упражнениями на расслабление и восстановление сил и дыхательными, намеренно включаемыми в комплекс упражнений на выносливость, силу и быстроту [20].

Лучше всего воспитывать гибкость в младшей возрастной категории. Вот почему при подготовке молодежи рекомендуется больше внимания уделять воспитанию именно гибкости. Для воспитания гибкости (как и других двигательных способностей) предлагаем специальный комплекс упражнений (в том числе и расслабляющих). Выполнять их рекомендуется с постепенным увеличением числа, с повышением динамики и расширением диапазона. Начинать лучше со свободных динамичных элементов махового характера. После того как занимающийся хорошо разогрелся и расслабил мышцы, переходить к статическим и динамическим упражнениям с максимальным диапазоном. Заканчивать опять динамичными свободными элементами. Каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Поскольку на гибкость может существенно влиять сила соответствующих мышц, в тренировку должны включаться и специальные силовые упражнения. Наиболее эффективны упражнения с максимальным диапазоном движений и без болевых ощущений. При появлении болей в мышцах и тянущих ощущений выполнение упражнения надо прекратить. Приступая к выполнению упражнений после травмы, необходимо вернуться к их исходному числу. Повышать нагрузку и расширять диапазон упражнений следует постепенно [13].

### **1.3 Применение игровых комбинаций и ситуаций в тренировочном процессе у детей с нарушением слуха**

Игровые комбинации и системы в хоккее строятся, в основном, на овладении игровыми ситуациями отдельным игроком (что, собственно, и составляет их техническую сторону).

Игровые комбинации - сознательное взаимодействие двух или более игроков при решении игровых ситуаций коллективно. Важна здесь как

временная, так и пространственная согласованность деятельности хоккеистов. Предпосылкой для четкой организации игры в хоккей служит коллективное овладение типичными игровыми ситуациями. Если, анализируя игру, убеждаешься, что типичные ситуации составляют ее основу, то самое эффективное овладение игрой закономерно проходит через освоение и реализацию этих ситуаций с помощью комбинаций, в значительной степени тоже доведенных до автоматизма. Схематичное автоматическое взаимодействие игроков ведет к ошибкам тогда, когда типичная ситуация переходит в нетипичную, выходит за рамки стереотипа, а игроки не могут устранить несоответствие между заученной и создавшейся ситуацией. Поэтому хоккеисты при решении типичных игровых ситуаций должны иметь в запасе минимум по две отработанные до автоматизма игровые комбинации и их варианты. При нетипичных ситуациях в рамках этих вариантов необходимо импровизировать до тех пор, пока не наступит ситуация, подходящая для применения разученной комбинации [20].

Игровая система, продолжая комбинацию, представляет собой следующую ступень поведения игроков, цель которого - приспособление игры того или иного хоккеиста к игре команды. Это отражается в расстановке игроков, в их функции и в их сыгранности. Но и при отработке системы надо, в меньшей степени сосредоточиваясь на технике, больше внимания уделить согласованности игры.

Развитие творческих способностей преследует сознательное воспитание тех качеств игрока, которые позволяют подходить к каждой игровой ситуации творчески. Первая предпосылка - способность правильного восприятия и ориентации в игре. Эти качества обусловлены степенью внимательности, концентрированности на том или ином действии, хорошим периферическим зрением. Другая предпосылка - умственная деятельность игрока во время игры (выбор им наиболее эффективного решения). Все эти качества, представляющие собой основу творческих способностей игрока, можно при помощи сознательной тренировки развить еще в юном возрасте, когда

восприимчивость ко всему выше, или в более старшем возрасте, когда накоплен опыт, который может стать решающим фактором в предвидении (антиципации) возможного развития игровых ситуаций.

Правильная методика требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Демонстрация чрезвычайно важна при обучении детей с нарушением слуха. Объяснения и наглядность помогают игрокам получать ясное представление об отработываемом движении и одновременно осваивать основные элементы его выполнения. Формировать правильное представление о движении помогает иллюстративный материал. Воспитание двигательных способностей должно быть тесно связано с совершенствованием техники передвижения на коньках. Воспитание волевых качеств становится неотъемлемой частью отработки тогда, когда тренировочный процесс правильно организован. Используемые средства на этом этапе - подготовительные упражнения для совершенствования ведения и оставления шайбы. Для объяснения используют таблицы или макет поля с магнитными фигурками, кинограммы, видеоманитофонную запись [22].

Соединение овладения технической составляющей конкретной игровой деятельности с элементами тактики происходит в четкой последовательности, т.е. отдельные элементы разучиваются постепенно. Совершенствование комбинаций происходит быстрее: сравнительно быстро освоив техническую сторону, игроки могут основное внимание уделить проблеме сыгранности, то есть тактической стороне. Двигательные способности развиваются в условиях игры, тесной связи с развитием остальных элементов игровой деятельности. Специфика хоккея требует развития и совершенства моральных и волевых качеств. Систему защиты или атаки начинают отработывать с совершенствования соответствующих элементов тактики. Затем отработывают комбинации с участием двух и трех игроков с поочередным использованием их на отдельных участках поля, после чего переходят к отработке атаки или защиты всей пятеркой. Обычно основную фазу отработывают в предполагаемой последовательности развития игры.



## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада» городского округа Тольятти с детьми, имеющими нарушения слуха.

**На первом этапе исследования** (сентябрь-октябрь 2017 г.) выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу по теме исследования. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику.

**На втором этапе исследования** (ноябрь 2017- март 2019 гг.) Была рассмотрена актуальность выбранной темы, выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи работы, определены методы, разработана методика исследования, с помощью которой решались поставленные задачи, проводили формирующий педагогический эксперимент.

**На третьем этапе исследования** (апрель – май 2019 г.) оформляли бакалаврскую работу, формулировали заключение, которое основано на результатах контрольной и экспериментальной групп. Составляли презентационный материал и доклад к защите.

### **2.2 Методы исследования**

В ходе педагогического исследования «использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики» [26].

*Анализ научно-методической литературы.*

Мы изучили результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования по следующим отраслям науки: адаптивное физическое воспитание, педагогика физической культуры, психология, анатомия, физиология, биомеханика, методы математической статистики.

*Педагогическое наблюдение.*

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочных занятий с целью получения информации и внесения в случае необходимости корректировки в учебно-тренировочный процесс.

*Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада». В экспериментальной группе принимали участие дети 10-12 лет в количестве 10 человек, в контрольной группе мальчики такого же возраста в количестве 10 человек. Всего в эксперименте приняло участие 20 детей. Мы изучали организацию учебно-тренировочного процесса игры в хоккей детей 10-12 лет с нарушением слуха, разрабатывали план работы и экспериментальную методику. Педагогический эксперимент организовывали с целью исследования и проверки эффективности различных методов, форм организации учебно-тренировочного процесса по хоккею с детьми, имеющими нарушения слуха.

*Контрольные испытания (тесты).*

Для определения уровня общей физической подготовки в зале определяли следующие показатели:

- бег 30 м (с)
- тройной прыжок (м)
- отжимание (кол-во раз)
- бег 20 м спиной вперед (с)
- челночный бег 6х9 (с)

Основными средствами физической подготовки являются упражнения, включающие в себя основные технические приемы, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Физическую подготовку на льду определяли по таким показателям как:

- бег 30 м (с)
- бег спиной вперед 30 м (с)
- челночный бег 6х9 (с)
- бег по кругу (с)

Показатели в тестах по физической подготовке на льду в значительной степени определяются уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

*Метод математической статистики.*

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки, разработанной и использованной методики, мы использовали t -критерий Стьюдента.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Особенности методики развития физической подготовленности у детей с нарушением слуха в хоккее

#### *Упражнения в зале*

1 Цель - отработка броска.

Место: спортзал, спортивная или естественная площадка.

Средства: броски и игра с мячом (ногами через сетку). Возможны малый футбол, гандбол, баскетбол, волейбол.

Игроки делятся на две команды.

А. Команда А играет через сетку ногами (очки считать, как в волейболе) или в малый футбол (5:5), гандбол, баскетбол, волейбол.

Команда Б:

- отрабатывает короткий удар-бросок с обеих рук (поочередно).

- отрабатывает короткий удар-бросок с обеих рук (попеременно) с обходом мет и броском шайбы.

- отрабатывает короткий удар- бросок:

а - с «удобной» руки;

б - с «неудобной» руки из движения в сторону (после каждого броска игроки меняются местами).

Варианты: соревнование в точности броска по развешанным мишеням разных форм; группы меняются местами.

После каждого броска обходят или оббегают метку и выполняют броски в движении.

Варианты: соревнование в точности броска по развешанным мишеням разных форм; группы меняются местами.

#### *Упражнения на льду*

1. Скольжение вперед вокруг поля друг за другом (в 3-4 м). Два круга в свободном темпе, в комбинации с двумя выбранными упражнениями (с клюшкой).

Б. Скольжение вперед «восьмеркой» друг за другом (между игроками 3-4 м) по всей длине площадки: дважды в свободном темпе и 2 раза в комбинации с двумя wybranными упражнениями (с клюшкой):

- ноги врозь, клюшка сзади (горизонтально) захвачена локтями. Наклоняясь, поворачивать туловище (вправо и влево);

- имитация падения вперед при скольжениях вперед с выталкиванием шайбы клюшкой («рыбка»);

- ноги врозь, клюшка сзади (горизонтально), захвачена локтями. Выпады вправо и влево.

- то же со скольжением назад.

2. Скольжение вперед друг за другом (между игроками 3-4 м) вокруг поля. В средней зоне скольжение ускорять. Два круга в комбинации с двумя wybranными упражнениями (с клюшкой):

- ноги врозь, клюшку горизонтально поднять над головой и держать широким хватом сверху. Вращение туловища вправо и влево; не отпуская, заводит ее назад и возвращать в прежнее положение;

- ноги врозь. Положив клюшку горизонтально на плечи, наклоняться и попеременно поворачивать туловище вправо и влево;

- ноги врозь, клюшку перед собой держать широким хватом сверху. Мах руками влево (вправо), левую (правую) ногу вперед;

- пружинящие выпады вперед при скольжении. Клюшкой тянуться как можно дальше вперед.

- то же с изменением направления скольжения.

3. Скольжение вперед вокруг поля друг за другом (в 3-4 м). За воротами скольжение ускорять. Два круга в комбинации с двумя wybranными упражнениями (с клюшкой):

- ноги врозь, клюшка сзади (горизонтально), захвачена локтями. Вращение головы (вправо и влево).

- ноги врозь, клюшка перед грудью, в вытянутых руках (держать широким хватом сверху). Быстрые повороты клюшки в вертикальное и горизонтальное положение;

- ноги врозь, правая (левая) рука в сторону, клюшку держать левой (правой) за конец рукоятки. Малые круги клюшкой;

- ноги широко врозь, клюшка в обеих руках (крюк на льду). Выпад вперед левой (правой) ногой с одновременным поворотом туловища влево (вправо). Клюшкой тянуться по льду как можно дальше;

- держа клюшку широким хватом сверху, пружинящие выпады вперед;

- отработка приема шайбы в падении (влево и вправо) при скольжении.

Быстро принять и. п.

- То же с изменением направления скольжения.

4. Скольжение вперед «восьмеркой» друг за другом (в 3-4 м) по всей длине площадки. За воротами скольжение ускорять. Повторить две «восьмерки» в комбинации с двумя упражнениями (с клюшкой):

- ноги врозь, клюшку держать перед собой двумя руками за рукоятку.

Маховое движение в сторону с поворотом туловища;

- ноги врозь, клюшку положить сзади на плечи (горизонтально).

Вращение туловища вправо и влево;

- в) ноги врозь, клюшку зацепить локтями за спиной (горизонтально).

Приседания;

- ноги вместе, клюшка перед собой (горизонтально). Махи вперед и назад поочередно правой и левой ногой;

- ноги врозь, клюшка над головой (держать горизонтально широким хватом сверху). Пружинящие приседания (руки вперед).

5. Скольжение вперед вокруг поля (в 3-4 м друг за другом). У ворот и на средней линии повороты и смена направления скольжения. Два круга в комбинации с двумя упражнениями (с клюшкой):

- ноги врозь, клюшка горизонтально над головой. Пружинящие наклоны вперед-влево и вперед-вправо;

- ноги врозь. Ключка сзади горизонтально, зацеплена локтями. Движение таза вперед и назад;

- ноги вместе, ключка горизонтально на плечах, руки на ключке. Пружинящие выпады;

- опускание на колени и возвращение в начальное положение при скольжении.

- то же с изменением направления скольжения.

- ноги врозь, ключка горизонтально перед собой. Перекладывание ключки за спиной;

- ноги врозь, ключка горизонтально за спиной (держать широким хватом сверху). Отведение рук назад пружинящими движениями;

- ноги врозь, ключка горизонтально сзади (зацепить локтями за спиной).

Повороты туловища;

- ноги врозь, ключка за спиной (держать внизу горизонтально, широким хватом). Перешагивание ключки, не выпуская ее из рук;

6. Скольжение вперед в свободном темпе вокруг поля (в 3-4 м друг за другом). Первый из цепи «слаломом» скользит в ее конец. После катания всех игроков «слаломом» повторять в комбинации с двумя упражнениями (с ключкой):

- ноги врозь, одну руку отвести в сторону, ключку держать за конец рукоятки и попеременно описывать ею боковые и фронтальные круги. То же другой рукой;

- ноги врозь, ключка перед собой горизонтально в вытянутых руках.

Повороты корпуса вправо и влево;

- ноги врозь, ключку сзади горизонтально зацепить локтями. Наклоны вперед и назад;

- ноги врозь. Наклониться назад, ключку поднять над головой. Опустить ключку к ногам горизонтально;

- ноги вместе, ключка горизонтально на плечах сзади. Согнув левую (правую) ногу перед собой, отводить ее в стороны (поочередно);

- отработка приема шайбы на коленях в скольжении с быстрым возвращением в и. п.

- то же с изменением направления скольжения.

*Упражнения для совершенствования техники передвижения на коньках и ведения шайбы*

Цель - отработка скольжения вперед и назад, поворотов, стартов, ведения шайбы.

1. Игроки делятся на три ряда: а, б и в. Игроки ряда а стартуют и скользят вперед по длине поля. Как только они закончат скольжение, стартуют игроки ряда б, за ними - в и т.д. Каждый ряд повторяет упражнение 4-8 раз.

- то же в скольжении назад.

- то же с поворотами на синей линии, на красной и снова на синей.

- остановка и старт при скольжении вперед на синей, на красной и снова на синих линиях.

2. Остановка и старт при скольжении назад на синей, на красной и снова на синих линиях. В скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

Цель - отработка движения ног («перебежка») при скольжении вперед (назад) и ведения шайбы.

А. Скольжение друг за другом «восьмеркой» вдоль поля.

Б. Скольжение друг за другом «восьмеркой» поперек поля, вокруг мест для вбрасывания.

Вариант: то же в скольжении назад. В скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

3. Игроки скользят друг за другом поперек поля. У борта делают дугу на обоих коньках и снова прямо скользят на другую сторону к другому борту. Повторяя упражнение, постепенно повышать скорость старта из дуги. То же в скольжении назад.

Б. Игроки скользят друг за другом навстречу тренеру, показывающему направление поворота.



В. Игроки друг за другом делают «перебежку» при скольжении вперед вокруг площадки для вбрасывания, после чего постепенно ускоряют движение. Менять направление «перебежки». Скольжение назад.

Г. Скольжение вокруг площадки для вбрасывания (внутренний конек все время на льду, внешним отталкиваться ото льда). Менять направление скольжения.

- в скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

4 Цель - отработка «перебежки» по малой дуге, при скольжении лицом вперед и спиной вперед. Отработка ведения шайбы.

Игроки делятся на пятерки. Каждая цепочкой объезжает все круги для вбрасывания.

Вариант: скольжение назад. Отработка ведения шайбы в скольжении.

5. Цель - отработка скольжения, «перебежки», поворотов, ведения шайбы.

А. Скольжение друг за другом «восьмеркой» поперек поля вокруг площадок для вбрасывания.

Вариант: скольжение спиной вперед.

Б. Скольжение друг за другом «восьмеркой» поперек поля с поворотом на длинной стороне «восьмерки».

В. Скольжение друг за другом «восьмеркой» поперек поля с поворотом на боковой стороне «восьмерки».

Вариант: в скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

6. Цель - отработка скольжения, скольжения по дуге, «перебежек», ведения шайбы.

А. Скольжение между стойками, расставленными в 6 м одна от другой.

Б. Скольжение друг за другом между стойками, расставленными в 4 м одна от другой на ширине 8 м. Вокруг стоек малая дуга в обратном направлении.

В. Скольжение цепочкой между стойками, расставленными в 6 м одна от другой. Вокруг каждой стойки полный оборот (360°).

Варианты:

- скольжение спиной вперед.
- скольжение с шайбой (отработка ведения шайбы).

Эстафета: соревнование команд (по сигналу стартует вся команда; выигрывает та, которая первой займет обозначенное место).

7. Цель - отработка скольжения, остановки, стартов, а также ведения шайбы.

А. Игроки стоят в ряд на линии ворот. Старт вперед. На красной (средней) линии остановиться - старт в противоположном направлении; на синей (крайней) линии остановиться - старт в противоположном направлении; на другой синей линии остановиться - старт в противоположном направлении. После остановки на средней (красной) линии старт в обратном направлении (до противоположных ворот).

Б. Организация упражнения такая же, но игроки стартуют в противоположном направлении и скользят спиной вперед.

В. Организация упражнения такая же, но занимающиеся сразу стартуют спиной вперед.

Вариант: в скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

8. Цель - отработка скольжения, остановки, стартов, поворотов, а также ведения шайбы.

А. Игроки друг за другом скользят по намеченной трассе. На синей линии тормозят и стартуют в обратном направлении, где объезжают стойку (по малой дуге, ускоренным скольжением).

Б. После торможения старт скольжением спиной вперед. При объезде стойки поворот на 180°.

Вариант: в скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

9. Цель - отработка ловкости, остановки, стартов и поворотов.

А. Скольжение друг за другом. После поворотов на средней линии скольжение назад, а перед синей линией выпад в сторону с поворотом на

внешнюю сторону. Скользя по дуге, увеличивать скорость движения вперед. То же в другую сторону (этот способ важен при атаке соперника с шайбой, защищающегося у борта).

Б. От ворот старт к синей линии, торможение, старт по дуге к борту и быстрое возвращение к воротам.

10 Цель - отработка остановки, стартов, скольжения по малым дугам, а также ведения шайбы.

А. Игроки стартуют друг за другом из угла поля и доезжают до середины синей линии, где останавливаются и стартуют по линии к борту. То же на средней и на второй синей линиях.

Б. На другой стороне поля на уровне линии ворот игроки стартуют и, описывая малую дугу, возвращаются к синим линиям и к средней линии.

Вариант: то же в скольжении назад. В скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

11. Цель - отработка скольжения, перепрыгивание препятствий. Отработка ведения шайбы.

А. Игроки скользят вдоль поля, перескакивают подставленные клюшки, встают в цепочку (в затылок друг другу). На другой стороне скольжение «слаломом» между расставленными стойками и перепрыгивание через подставленные клюшки.

Вариант: игроки, державшие клюшки, переходят к скольжению с шайбой.

12. Цель - отработка скольжения (всеми способами), ведения шайбы.

Игроки делятся на пары, попеременно скользят поперек поля и обратно.

А. Скольжение вперед. У борта малая дуга.

Б. Скольжение вперед. У борта поворот. Обратно - скольжение спиной вперед.

В. Скольжение вперед. У борта резко остановиться. Обратно скольжение спиной вперед.

Г. Скольжение вперед. У борта описать малую дугу. При скольжении назад на середине сделать поворот. Закончить упражнение скольжением спиной вперед.

Д. Скольжение вперед. На середине поворот и скольжение вперед спиной.

Вариант: в скольжении с шайбой отработка ведения шайбы.

Вариант: менять направление скольжения. В скольжении спиной вперед и в скольжении с шайбой отработка ведения.

13. Цель - отработка толчка.

А. Игроков расставляют по периметру поля у борта;

- вытянутыми руками опереться о борт и развивать силу изометрическим методом (для толчка при скольжении). Обращать внимание на правильность рабочего угла толчковой ноги. Развитие силы по сигналу. Максимальная нагрузка продолжается 4-5 сек., а отдых-10-15 сек, 4- 6 раз.

- менять толчковую ногу; толчок максимальной силы о борт (поочередно правым и левым плечом).

Б. Парное: первый двигает второго поперек поля.

В. Пятерками: первый двигает остальных поперек поля.

Г. Парное: первый двигает второго

Д. Тройками: первый двигает двоих при помощи клюшек, и игроки меняются местами.

### **3.2 Оценка уровня физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха после педагогического эксперимента**

Педагогический эксперимент организовывали с целью исследования и проверки эффективности различных методов, форм организации учебно-тренировочного процесса по хоккею с детьми, имеющими нарушения слуха. В экспериментальной методике использовали различные динамические игровые ситуации. В процессе педагогического исследования мы изучали мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха с точки зрения физической, технической подготовки.

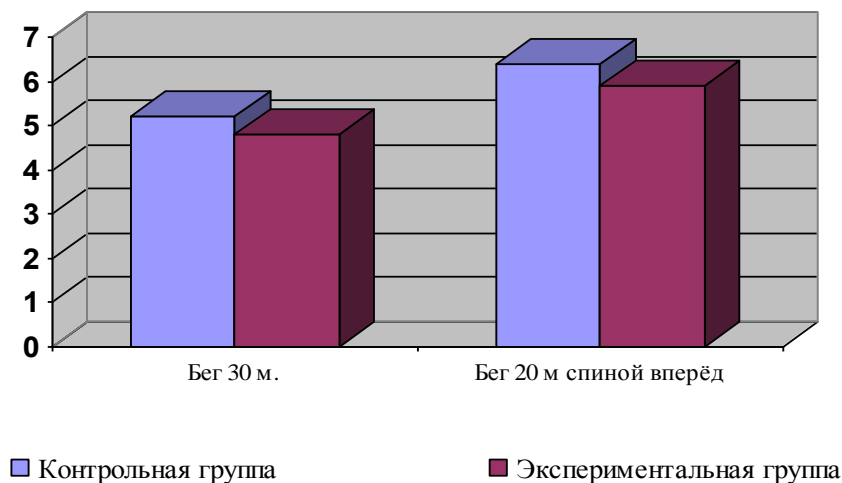
Мы изучали динамику уровня физической подготовленности, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса. Благодаря тренировочным занятиям у мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники, результаты контрольных испытаний тестов представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Общая физическая подготовка в зале

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	P
Бег 30 м (с)	4,8±0,5	5,2±0,7	≤0,05
Тройной прыжок (м)	5,45±0,15	5,16±0,10	≤0,05
Отжимание (кол-во раз)	21±1,2	15,0±2,0	≤0,05
Бег 20 м спиной вперед (с)	5,9±0,7	6,4±0,4	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	14,0±0,2	14,9±0,4	≤0,05

Результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы (рис.1).



**Рис.1 Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы**

Основными средствами физической подготовки являются упражнения, включающие в себя основные технические приемы, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

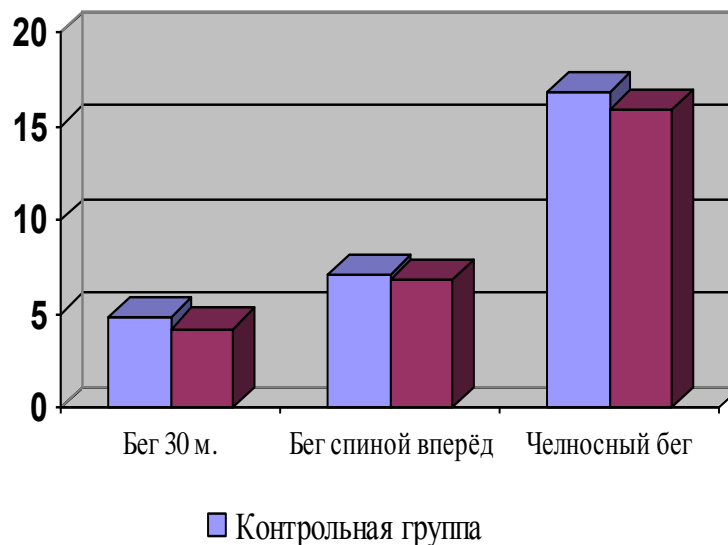
Физическую подготовку на льду определяли по таким показателям как:

- бег 30 м (с)
- бег спиной вперед 30 м (с)
- челночный бег 6х9 (с)
- бег по кругу (с).

Таблица 2

### Физическая подготовка на льду

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	Р
Бег 30 м (с)	4,2±0,1	4,8±0,3	≤0,05
Бег спиной вперед 30 м (с)	6,8±0,1	7,1±0,3	≤0,05
Челночный бег 6х9 (с)	15,9±0,3	16,8±0,3	≤0,05
Бег по кругу (с)	18,7±0,2	19,2±0,3	≤0,05



**Рис.2** Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях (рис.2). Показатели в тестах по физической подготовке на льду в значительной степени определяются уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Развитие физических качеств у мальчиков с нарушением слуха является немаловажной задачей и напрямую зависит от подбора средств и методик педагогического воздействия. В образовательных учреждениях процесс обучения физической культурой является недостаточно эффективным, есть необходимость во внедрении новых средств, методик и форм занятий для детей с нарушением слуха. В частности, в процессе обучения детей физической культурой, проблема развития координационных способностей детей затронута лишь косвенно. Координационные способности являются ведущим звеном в развитии двигательных навыков детей, которые необходимы ему в повседневной жизни, способствующие ориентированию в пространстве и сенсорной деятельности. Изучив данные научно-методической литературы, было выявлено, что в современном образовательном процессе программы обучения имеют слабовыраженный характер, они недостаточно проработаны, существуют пробелы. В области физического развития необходимо уделить повышенное внимание физическим способностям детей, их развитию и улучшению. Основное место в учебно-тренировочном процессе с детьми, имеющими нарушение слуха, занимают различные подвижные игры и эстафеты.

### **3.3 Результаты технической подготовки на льду у мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха после педагогического эксперимента**

Задачи овладения тактикой игры в хоккее, развития у занимающихся быстроты, ориентировки, сообразительности решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки. С этой целью в учебно-

тренировочный процесс по физической и технической подготовке вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску. Для овладения тактическими умениями и навыками наиболее эффективными являются использование динамических игровых ситуаций и их проработка во время тренировок.

Главная цель тренировки – не только в том, чтобы обучить какой-либо системе упражнений, но и в том, чтобы дать понять и усвоить основные тенденции овладения всеми необходимыми умениями и навыками, которые помогут проиграть практически любую игровую ситуацию. Именно через систему тренировок, возможно, осуществить целевое педагогическое воздействие, решить основные задачи. В конце педагогического эксперимента было проведено заключительное тестирование. Анализ результатов, свидетельствовал, что мальчики экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с мальчиками контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Задачи учебно-тренировочного процесса с детьми, имеющими нарушения слуха, должны соответствовать индивидуальными особенностями занимающихся, что позволяет обеспечить их всестороннее и гармоничное развитие. Подбор упражнений должен соответствовать целям и задачам занятия, а также возрасту и подготовленности занимающихся.

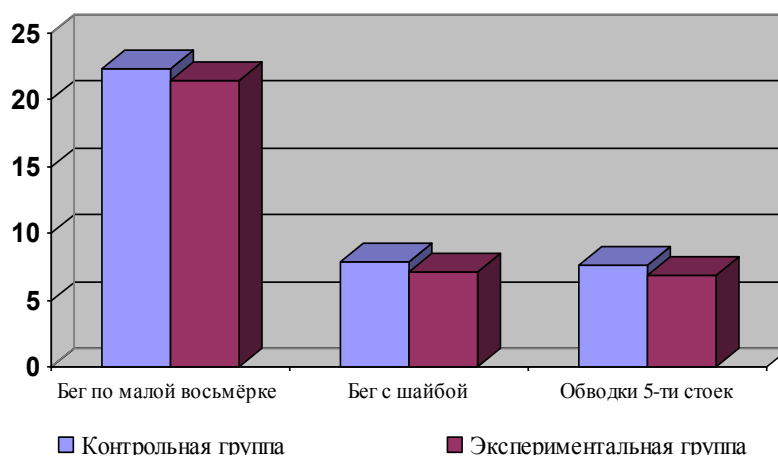
Таблица 3

## Техническая подготовка на льду

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	Р
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	21,4±0,1	22,3±0,2	≤0,05
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2	7,9±0,7	≤0,05
Броски шайбы в ворота (балл)	8,0±1,0	6,0±1,0	≤0,05
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	6,9±0,1	7,6±0,9	≤0,05



В содержании учебно-тренировочного процесса с мальчиками, имеющими нарушения слуха, можно выделить многообразие используемых средств и методов, которые соответствуют подготовительной, основной и заключительной частям занятия с учётом медико-педагогического и физического уровня развития занимающихся. Этапы занятия должны быть выстроены в единую логическую цепочку, согласно требований, к проведению занятий по хоккею.



**Рис.3 Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы**

Элементы занятия должны быть четко выделены, правильно определена дозировка времени, отводимая на каждую часть занятия. Место проведения занятия, должно быть подготовлено и полностью и соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Инвентарь и оборудование должны находиться в нужном количестве для оптимального проведения занятия. Форма занимающихся должна соответствовать принятым стандартам. Дети с нарушением слуха, занимаясь хоккеем, развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, развивают

способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий.

Занятия хоккеем требуют высокой эмоционально-волевой устойчивости, так как во время игры возникают ошибки в оценке игровой ситуации, что часто приводит к снижению скорости переработки информации и это влияет на принятие правильного решения. Обучая технике и тактике в хоккее, можно развивать основные физические качества организма, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствовать развитию социальной активности, развивать у детей с нарушением слуха самостоятельность и ответственность.

Оптимально организованный учебно-тренировочный процесс игры в хоккей детей с нарушением слуха способствует улучшению уровня физической подготовленности. Во время игры в хоккей наблюдается стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений, обеспечивается высокодинамичная и сложно-координированная деятельность игроков во множестве вариативных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к скорости реакции, скорости переработки информации, к концентрации и распределению внимания. На современном этапе возникает потребность в пересмотре методологии и методик организации процессов физкультурно-массовой работы с детьми, имеющими нарушение слуха. Исходя из нашего педагогического исследования, мы рекомендуем занятия хоккеем лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в частности с нарушением слуха.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Решение по формированию двигательных умений и навыков в работе с детьми с нарушением слуха предполагает, прежде всего, помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций. Развитие физической подготовленности детей 10-12 лет с нарушением слуха, улучшилось за счет построения тренировочных занятий на основе базовых игровых ситуаций, включающих приемы техники игры хоккея в разных сочетаниях. Быстрота взаимодействия игроков в хоккее зависит от четкости организации игры, основу которой составляет автоматическое взаимодействие игроков в решении типичных игровых ситуаций при помощи комбинаций и систем, доведенных до автоматизма. Для четкой организации игры в хоккее служит коллективное овладение типичными игровыми ситуациями.

2. Правильная методика требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной последовательности. Демонстрация чрезвычайно важна при обучении детей с нарушением слуха. Объяснения и наглядность помогают занимающимся получать ясное представление об отрабатываемом движении и одновременно осваивать основные элементы его выполнения. Формировать правильное представление о движении помогает иллюстративный материал. Воспитание двигательных способностей должно быть тесно связано с совершенствованием техники передвижения на коньках. Двигательные способности развиваются в условиях игры, тесной связи с развитием остальных элементов игровой деятельности.

3. Основными средствами физической подготовки являются упражнения, включающие в себя основные технические приемы, а также разработанные на их основе специальные упражнения. В экспериментальной методике использовали различные динамические игровые ситуации. В процессе педагогического исследования мы изучали мальчиков 10-12 лет с нарушением слуха с точки зрения физической, технической подготовки и рассматривали динамику уровня физической подготовленности, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного

процесса. Развитие физических качеств у мальчиков с нарушением слуха является немаловажной задачей и напрямую зависит от подбора средств и методик педагогического воздействия. Мальчики с нарушением слуха, занимаясь хоккеем, развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, развивают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие, Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. - 304 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие: учеб. пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. Томск: ТГУ, 2009. - 160 с.
4. Блонский, П.П. Память и мышление [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 156 с.
5. Блонский, П.П. Развитие мышления школьника [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 93 с.
6. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие, Москва: Советский спорт, 2010. - 316 с.
7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учеб. Москва: ФЛИНТА, 2012. - 424 с.
8. Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры: учеб. пособие. Москва: Научный консультант, 2016. - 88 с.
9. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. - Электрон. дан. Лань - Томск: ТГУ, 2011. - 116 с.
10. Королева, И.В. Дети с нарушениями слуха. Книга для родителей и педагогов [Электронный ресурс] / И.В. Королева, П.А. Янн. - Электрон. дан. Лань - Санкт-Петербург : КАРО, 2011. - 240 с.
11. Королева, И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.

12. Королева, И.В. Учусь слушать и говорить, играя: Сборник игр для развития слухового восприятия и устной речи у детей с нарушением слуха и речи. Санкт-Петербург: КАРО, 2017. - 56 с.
13. 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.
14. Лепёшкин, В.А. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Лепёшкин. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 98 с.
15. Методы восстановления: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие - Электрон. дан. Лань - Орел: 2016. - 157 с.
16. Психология физической культуры: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва: 2016. - 624 с.
17. Речицкая, Е.Г. Готовность слабослышащих детей дошкольного возраста к обучению в школе: учеб. пособие / Е.Г. Речицкая, Е.В. Кулакова. Москва: Владос, 2014. - 199 с.
18. Речицкая, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. Москва: Издательство "Прометей", 2012. - 256 с.
19. Речицкая, Е.Г. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников с нарушением слуха [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. Лань - Москва: Издательство "Прометей", 2011. - 188 с.
20. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 80 с.
21. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.
22. Учимся играть в хоккей. Ступень D. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.

23. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 96 с.
24. Физиология человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. Лань - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. - 120 с.
25. Физиология человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Минск: "Вышэйшая школа", 2012. - 544 с.
26. Цветкова, Л.А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья: учебное пособие / Л.А. Цветкова, Н.А. Антонова, К.Ю. Ерицян. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2013. - 55 с.