

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Развитие координационных способностей у мальчиков 12-13 лет
с нарушением слуха средствами хоккея»

Студент

А.С. Чернов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Чернова Андрея Сергеевича
по теме: «Развитие координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с
нарушением слуха средствами хоккея»

Занятия спортом необходимы детям с нарушением слуха. Если говорить о физическом развитии детей с нарушением слуха, то, как правило, из-за нарушения деятельности слухового анализатора у таких детей отмечается функциональная незрелость разных систем организма, особой чувствительности к различным неблагоприятным факторам, которые приводят к возникновению хронических расстройств. Поэтому достаточно часто у детей формируются сколиоз и плоскостопие, отмечаются признаки вегетососудистых расстройств, возникают заболевания органов дыхания (хронические бронхиты, астма и т.д.)

В учебно-тренировочном процессе в хоккее успешность обучения определяется методикой и доступностью методов: словесного, наглядного и практического. В хоккее необходимо научить выделять главное и второстепенное, уметь быстро анализировать свои действия и сопоставлять их с требованиями тренера. Со стороны тренера не маловажную роль играет индивидуализация процесса обучения при индивидуальном развитии, индивидуальном дозировании нагрузок, темпа, ритма, амплитуды, дифференцированный подход по уровням развития тех или иных способностей занимающихся.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 4 рисунка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ХОККЕЯ	7
1.1 Развитие физических качеств детей с нарушением слуха средствами хоккея.....	7
1.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса в хоккее у мальчиков с нарушением слуха.....	11
1.3 Методы и средства учебно-тренировочного процесса в хоккее у мальчиков с нарушением слуха.....	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1 Особенности экспериментальной методики развития координационных способностей у мальчиков с нарушением слуха в хоккее.....	23
3.2 Результаты контрольных испытаний (тестов) по изучению координационных способностей мальчиков	28
3.3 Результаты развития координационных и скоростных способностей на льду у мальчиков после педагогического эксперимента.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. У детей с нарушением слуха полноценное взаимодействие с окружающим миром нарушено: речь формируется с задержкой, наблюдаются недостатки звукопроизношения, отклонения в состоянии лексической и грамматической языковых подсистем. Дети с нарушением слуха обладают неустойчивым вниманием, небольшим объемом памяти, низким контролем чужой и собственной речи. Нарушение речевой деятельности затрудняет их взаимодействие с окружающими, сдерживает процесс формирования представлений о мире, ведет к деформированному развитию личности, задерживая процессы социализации [16].

Необходимо погружение ребенка в активную развивающую среду, что дает возможность сформировать мотивацию познавательной деятельности, произвольность поведения, оптимизировать двигательную активность и эмоциональный тонус. Так же необходимо сформулировать задачи развития системы специального образования для детей с нарушением слуха, это может быть:

- обеспечение своевременного выявления и коррекции нарушений в развитии детей, что позволит, во-первых, снизить количество детей, нуждающихся в специальных условиях обучения, а во-вторых, минимизировать разрыв в уровне развития детей с ограниченными возможностями и их сверстников;

- разработка моделей совместного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных школах (интегрированное, или инклюзивное образование) [15].

На сегодняшний день в комплексной медико-психолого-педагогической помощи реабилитационной и коррекционной направленности нуждается значительная часть детского населения современной России. По многолетним наблюдениям Минздрава России 4,5% детей в стране имеют ограниченные возможности здоровья, что составляет более 1,2 млн. человек. Общее число полностью здоровых детей в обществе в последние годы снизилось с 48% до

26%; 74% новорожденных рождаются физиологически незрелыми, с проблемами здоровья. Не более 10% детей дошкольного возраста и 4% детей подросткового возраста абсолютно здоровы. Но самым действенным в социализации детей с нарушением слуха является терапия посредством общения со сверстниками. Развитие ребенка как биологической единицы, у которой формируют условные рефлексы, навыки, необходимые для жизнедеятельности. И чем больше будут выражены нарушения у ребенка, тем больше внимания необходимо будет уделять в процессе обучения именно данному аспекту развития [1].

«Одной из важных сторон изучения двигательной активности детей с нарушением слуха является анализ уровня их физических качеств, от которых во многом зависят успехи в формировании трудовых и спортивных навыков и умений. В настоящее время установлена определенная связь между степенью двигательной деятельности детей с нарушением слуха и уровнем развития физических качеств: выносливости, быстроты, мышечной силы и гибкости. Обнаружено, что у детей с нарушением слуха скоростные качества несколько понижены: время двигательной реакции и реакции по выбору у них удлинены по сравнению со слышащими» [9].

Цель исследования: совершенствование методики развития координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучив особенности развития детей с нарушением слуха, и совершенствуя методику развития координационных способностей, мы адаптируем учебно-тренировочный процесс для детей с нарушением слуха и развиваем координационные способности мальчиков средствами хоккея.

Объектом исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

Предметом исследования является методика развития координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха.

2. Теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

3. Разработать практические рекомендации по развитию координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

Научная новизна: выявлены закономерности развития координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея (реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, способности к ориентации в пространстве). Теоретически и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать в практику тренировочного процесса применение методики, направленной на развитие координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ХОККЕЯ

1.1 Развитие физических качеств детей с нарушением слуха средствами хоккея

Если родители решили отдать заниматься хоккеем ребёнка, в первую очередь этот вид спорта будет влиять на его физическое развитие и его физическую подготовку. При систематических занятиях хоккеем ребёнок будет развит физически, так как занятия хоккеем развивают физические качества, такие как: сила, выносливость, ловкость, двигательные способности (скоростно-силовые, координационные и др.) [19].

При развитии двигательных умений и навыков ребенка с нарушением слуха хоккей формирует личностные качества: дисциплинированность, силу воли, ответственность, целеустремленность и др. Игра в хоккей является сложно-координационным видом спорта, для достижения результата необходимо развивать высокий уровень различных координационных способностей, чтобы во время игры игрок смог вовремя отреагировать и сориентироваться для принятия решения. Проблема занятия спортом детей с нарушением слуха достаточно важна, основная задача повышения двигательных возможностей, которая влияет на развитие умственных способностей детей, а также морально-волевых и нравственно-эстетических качеств занимающихся. Что благотворно влияет на успеваемость детей в школе, так как они соблюдают режим дня, процессы умственной деятельности у них протекают быстрее, так как эти дети занимаются спортом и чем больше информации они получают, тем интенсивнее протекает их интеллектуальное развитие. Детям 12-13 лет свойственно конкретно-образное мышление, что необходимо учитывать при обучении детей сложным двигательным действиям. Им важна наглядность, красочность самого действия, при этом содержание обучения должно соответствовать его возрастным, физическим и психическим

возможностям. Используемые упражнения по совершенствованию координационных способностей способствуют улучшению показателей физических качеств, технико-тактических действий и, как следствие, соревновательной деятельности [20].

Среди физических качеств в хоккее 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 рефлексорных движениях, при помощи которых игрок 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) [13].

«Нарушение функции вестибулярного аппарата оказывает влияние на сохранение статического и динамического равновесия и, как следствие, сказывается в какой-то мере на координации движений. Все это сказывается на функциональном состоянии двигательного анализатора у 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, т.к. неперенным условием нормального функционирования и совершенствования всех важнейших систем организма, в том числе ЦНС и внутренних органов, является моторная активность» [15].

Поэтому все средства, которые могут помочь повышению двигательного уровня, при занятиях с детьми с нарушением слуха следует использовать максимально полно (в частности, при тренировке молодежи на суше и на льду): «уклончивое» катание (цепочкой, группой, в кольце, «слаломное»), падения при скольжении, вставание на колени, кувырки с быстрым вставанием, нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности отдельного хоккеиста («слаломное» ведение шайбы; броски после вращения и поворота, в падении и т.д.), отработка комбинаций в быстром темпе, подготовительные игры, направляемая и свободная игра, специальные упражнения на ловкость.

Каждое специальное тренировочное средство при работе с детьми, имеющими нарушения слуха, необходимо различать:

- по продолжительности;
- по интенсивности;
- по числу повторений;
- по продолжительности и характеру отдыха между упражнениями [22].

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.

По мере того, как занимающиеся осваивают упражнения, добавляются другие сложные элементы, которые выполняются в более сложных вариантах. Во время выполнения упражнений следует добиться независимого друг от друга движения рук и ног, чтобы они не совпадали по ритму и направлению. Закрепляются достигнутые навыки и умения владения клюшкой и шайбой лучше всего в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя упражнения связанные с бросками шайбы, передачами, ведением, другими техническими приемами владения клюшкой. После того, как в выполнении упражнений наметился некоторый прогресс, приступают к выполнению приемов в движении, постепенно повышая скорость. К освоению техники бросков по воздуху приступают после того, как хорошо освоена и усвоена техника бросков шайбы по льду. После того, как основные технические приемы владения клюшкой и шайбой освоены, техника катания на коньках хорошая, следует изучать технику ложных движений (финтов) в следующей последовательности:

- изменение темпа движения; показал в одну сторону, ушел в другую;
- остановка - старт;
- с имитацией обводки в центр зоны, в сторону борта;
- ложный замах, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы;
- вертушка;
- клюшка - конек - клюшка;
- разворот и др [21].

Через систему тренировок, возможно, осуществить целевое педагогическое воздействие, решить основные оздоровительные и воспитательные задачи. Успех тренировки во многом зависит именно от подачи системы спортивных упражнений. В настоящее время хороших показателей можно добиться только в результате правильной, разносторонней технической

подготовленности занимающихся. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов тренировки. Таким образом, верная изначальная постановка техники - база для достижения спортивных результатов. Объяснения и наглядность помогают игрокам получать ясное представление об отработываемом движении и одновременно осваивать основные элементы его выполнения.

1.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса в хоккее у мальчиков с нарушением слуха

Мыслительные процессы у занимающихся хоккеем проходят часто на интуитивном уровне (работает подсознательное мышление) и на высоком уровне концентрации внимания. От занимающихся хоккеем требуется высокая эмоционально-волевая устойчивость, так как во время игры могут возникать ошибки в оценке игровой ситуации, что часто приводит к снижению скорости переработки информации и это влияет на принятие правильного решения во время игры. 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 [13].

Занимаясь хоккеем, дети с нарушением слуха будут развивать сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект. Этапы формирования двигательного навыка при игре в хоккей по существу отражают фазы образования условного рефлекса. На первом этапе в фазе генерализации (становление условного рефлекса) отмечается возбуждение с широким спектром ответных ориентировочных реакций и вовлечением в работу многих мышц, происходит концентрация возбуждения, вследствие чего улучшается межмышечная и внутримышечная координация. Создание образа связано с формированием определённой системы связей между различными

анализаторами. Совершенствование навыка заключается в переходе регуляции от внешнего контура управления (глаз-рука) к внутреннему (двигательному), обладающему достаточной проприорецептивной (реакция с рецепторов мышц) чувствительностью, создаётся возможность контролировать результат решения двигательной задачи. На основе ранее приобретённых связей дети с нарушением слуха, играя в хоккей, решают двигательные задачи, близкие по структуре к ранее освоенным движениям, имея определённый спектр навыков, приобретают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий [19].

Формирование двигательных качеств подчиненно рядом определённых закономерностей возрастного развития, которое осуществляется на протяжении определенного периода развития. Дети с нарушением слуха эффективнее выполняют произвольные упражнения, движения у детей становятся более разнообразными и точнее, приобретают плавность и гармоничность исполнения. Организм детей, которые регулярно занимаются спортом, развивается интенсивнее, повышение двигательных способностей у мальчиков средствами хоккея возможны только при рациональном построении тренировки с учетом соответствия возраста объема и интенсивности нагрузки. Основными средствами на занятиях являются применение психолого-педагогических методов восстановления (оптимальное соотношение нагрузок и периода отдыха, не только в отдельном занятии, но и на всех этапах тренировки). На занятиях с детьми с нарушением слуха, необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, детям очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны [24].

Двигательные способности развиваются в условиях игры, тесной связи с развитием остальных элементов игровой деятельности. Специфика хоккея требует развития и совершенства моральных и волевых качеств. Задачи разучивания и совершенствования игры: научить занимающихся пользоваться усвоенными знаниями и навыками в меняющихся условиях игры и в полную

меру использовать приобретенные ранее двигательные способности, моральные и волевые качества; отработка и совершенствование игры отдельных игроков с учетом их функций в команде; улучшение взаимодействия игроков, а также формирование и закрепление основных систем игры. Эти задачи решаются двумя способами: игрой «под руководством» и свободной игрой «пять на пять» или в разных вариантах, когда численный перевес намеренно получает то одна, то другая группа игроков.

При игре «под руководством» тренер сознательно направляет действия отдельных игроков и групп. Тренер обращает внимание игроков на конкретные возможности, возникающие по ходу игры, и на ошибки, направляя тем самым игру и ставя перед занимающимися конкретные задачи. Метод «свободной игры» заключается в том, что тренер не ограничивает деятельность игроков непосредственным вмешательством, хотя внимательно следит за игрой каждого, за взаимодействием игроков в атаке и в защите. Ошибочные решения он либо отмечает для себя, чтобы к ним еще вернуться, либо сразу, остановив игру, тут же разъясняет воспитанникам. Посредством специальных подготовительных упражнений и в подготовительных играх в рамках технико-тактической подготовки отрабатывают определенные элементы игры [18].

1.3 Методы и средства учебно-тренировочного процесса в хоккее у мальчиков с нарушением слуха

Формирование личности игрока - процесс очень сложный, требующий выполнения многих условий. Решающий фактор - личность тренера, который, работая с хоккеистом и полагаясь на свой профессиональный авторитет, может существенно влиять на становление игрока. На формирование личности игрока влияет также идейная, моральная и волевая подготовка. Волевая подготовка развивает способность игрока преодолевать различные препятствия (появляющиеся в ходе матча или связанные с выполнением задач тренировки; связанные с каждодневной жизнью и др.). Вербальный метод - это стремление

тренера объяснить игрокам смысл повышения результативности, ее сути, подбодрить и убедить хоккеистов [18].

Невербальные методы делятся на наглядные и практические. С помощью наглядных методов игрока обучают последовательно выполнять поставленные задачи. Очень эффективны кинограммы, видео магнитные записи и т.п. Практические методы - это повторение специфических упражнений, ставящих перед конкретным игроком определенную задачу. При этом необходимо создавать условия, приближенные к игровым. Основой для этого служат смоделированные упражнения, дающие возможность игрокам овладеть такими факторами, которые на практике недооцениваются и протекают стихийно.

Метод соревнования - один из основных в психической подготовке. Используется для развития активности, целеустремленности, инициативности и упорства в выполнении отдельных задач тренировки.

Метод направленного создания специфических препятствий - ряд дифференцированных упражнений, правила выполнения которых обуславливают достижение поставленной задачи.

Метод похвалы и наказания, весьма распространен, однако действие его может быть различно. Поэтому пользоваться им надо крайне осмотрительно. Приведенные методы и средства, помогающие создавать и регулировать благоприятное психическое состояние игроков, можно комбинировать. Но самыми эффективными средствами психической подготовки были и остаются режим и систематическая тренировка [23].

Тренировка - непрерывный, развивающийся по восходящей комплекс, пригодный для подготовительных групп, игроков младшего и старшего школьного возраста, юниоров.

Основа планирования, построения и организации тренировочного процесса - циклы, определяющиеся конкретным периодом времени, в рамках которого решаются различные тренировочные задачи. На практике используются следующие основные циклы:

- годовой (макроцикл);

- недельный (микроцикл);
- тренировочное занятие.

Тренировочный процесс для детей с нарушением слуха начинается главным образом подготовкой в зале. Имеет следующие основные задачи:

- создать благоприятные предпосылки для развития функциональной деятельности организма на основе общей и специальной физической подготовки;
- обрабатывать и развивать технику и тактику. Игроки должны освоить прежде всего технику броска в зале, вратари - технику приема и отбивания шайбы, правильные стойку и перемещение;
- систематически повышать психическую подготовленность, развивать волевые и моральные качества, углублять воспитательную работу [22].

Мальчики тренируются обычно в зале, на открытом воздухе, на спортивной площадке или в бассейне. Объем тренировочной работы постепенно возрастает: нагрузку составляет объем, а не интенсивность работы. Преобладают средства общей физической подготовки. Содержание тренировки разное. Упор делается на увеличение силы, повышение скорости и выносливости вообще. Во второй половине объем тренировочной работы уменьшается, но быстро возрастает интенсивность. Подготовка приобретает все более специализированный характер. Упор делаем на развитие выносливости уже при развитой скорости.

Основной период начинается с подготовки на льду. Различают в нем два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

Основные задачи:

- отработка и совершенствование техники передвижения; закладывание основ и совершенствование техники и тактики у отдельного игрока, а также комбинаций и систем;
- оптимальное развитие и стабилизация высокого уровня игровой формы для достижения максимально высоких результатов во время соревнований;

- достижение и удержание оптимальной физической подготовленности (развитие специальной силы, скорости и выносливости при высоких скоростях);

- развитие и углубление положительных моральных и волевых качеств игроков (систематической воспитательной работой) [21].

При помощи специальных упражнений отработывают и совершенствуют игру в атаке и в защите, комбинации и системы. Чрезвычайное значение имеют тренировочные и товарищеские матчи, служащие для проверки результатов тренировки и одновременно для совершенствования взаимодействия отдельных игроков в рамках команды. В целях увеличения силы часто комбинируют тренировки на льду с тренировками на суше. Соответствующая тренировочная нагрузка и систематические соревнования - самые важные предпосылки поддержания спортивной формы.

Соблюдение надлежащей тренировочной нагрузки для некоторых игроков часто бывает сложным (с учетом возраста, ограничений, типологии и т.п.). Поэтому следует отдавать предпочтение индивидуальной тренировке. В хоккее тренировочные занятия почти всегда носят коллективный характер. Наряду с коллективными практикуются и индивидуальные тренировки (подготовка вратаря, отработка техники какого-либо движения, устранение ошибок и т. д.), которые часто дифференцируются в рамках коллективной тренировки. Тренировочное занятие служит также организационной основой для воспитания и образования игрока. Поэтому, планируя и реализуя тренировочное занятие, надо исходить из принципа единства тренировки и воспитания. Особенно важно уже при планировании и подготовке тренировочного занятия преследовать воспитательные цели, связанные с тренировкой занимающегося (приучать игрока к точности выполнения задач, к самоконтролю и самокритике), которые воспитывают в игроке дисциплину, самостоятельность и честность. Строится занятие на физиологической основе тренировки и проходит так: вначале разминка с постепенным увеличением нагрузки; в основной части нагрузка достигает максимума, а потом постепенно

снижается (до состояния покоя). Нагрузка (особенно в основной части) может быть различной и обуславливается прежде всего задачей, решаемой в ходе занятия. Можно выделить тренировочные занятия учебного, общего или игрового характера [14].

Структура тренировочных занятий вытекает из физиологических, психологических и педагогических основ тренировки. Влияет на нее и конкретная задача данного занятия. Эффективно деление тренировочного занятия на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них переходит в следующую постепенно. Структура занятия, должна иметь, исходя из физиологических принципов, переменную тенденцию (интервалы большей нагрузки чередуются с интервалами относительного отдыха). Правильное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает большую эффективность тренировки и одновременно содействует формированию высокой степени приспособляемости игрока к неожиданному ходу игры. Практика показывает: начало во многом определяет и весь ход тренировочного занятия. Если тренер не ознакомил игроков с содержанием и организацией тренировки перед ее началом, то он может сделать это на льду, подчеркнув наиболее важные задачи и формы организации занятия. Разминка должна подготовить организм к нагрузке. Это простые упражнения: свободный бег, ходьба, подвижные игры («пятнашки» и др.); на льду - наряду со свободным катанием (в комбинациях с гимнастическими упражнениями), подвижные игры, облегчающие повышение тонуса у игроков. Задача подготовительной части тренировки: размять, расслабить и укрепить мускулатуру, расслабить суставы, подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы к нагрузкам. Готовить организм к нагрузке надо постепенно: резкие и высокие нагрузки часто ведут к травмам. Упражнения должны быть разнообразными, всесторонними и подчиняться основной части занятия. Разминка делится на общую, специальную и игровую. Упражнения разминки общего типа направлены на всестороннюю подготовку всех частей тела и внутренних органов к предстоящим нагрузкам. Наиболее употребляемы

целенаправленная гимнастика одного игрока и пар, упражнения со снарядами (с набивными мячами, со скакалкой, гантелями) и на скамейке; на льду - катание, комбинируемое с упражнениями с клюшкой. Упражнения должны оказывать различное действие: расслабляющее, стимулирующее эластичность мышц, частично влияющее на внутренние органы. Упражнения на эластичность мышц повышают подвижность в суставах. Например, если цель занятия - воспитание быстроты и ловкости, то упражнения для разминки и их интенсивность должны быть такими, в которых основную нагрузку несут именно эти мышцы. В игровую разминку входят простые подготовительные упражнения по технике. Например, если в основной части предстоит отрабатывать начало атаки из-за ворот в зону, то в разминке обязательны упражнения на типичную передачу шайбы (когда необходимы точность выполнения приема и пространственная ориентация игрока) [21].

Основная часть тренировочного занятия. Задачи ее разнообразны и вытекают из самого процесса тренировки. Зависят они от многих факторов: от этапа подготовки, от уровня подготовленности, от возраста игроков. Несмотря на разнородность задач основной части тренировочного занятия, можно выделить общие принципы ее построения:

- в первую очередь необходимы упражнения на координацию (как основные для отработки техники и для развития ловкости). Начинаем с них потому, что усталость игроков негативно влияет на точность выполнения движений;

- упражнения на воспитание быстроты можно проводить лишь в случае, если организм не утомлен и способен к максимально быстрой реакции. С психической точки зрения необходима полная мобилизация организма, дающая возможность для приложения максимального усилия в короткий отрезок времени;

- упражнения на выносливость.

Для придания эмоциональности основной части тренировочного занятия используем игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, теннис, футбол (часто

малый 5:5 с малыми воротами), а на льду - свободный или направляемый хоккей [22].

Игровые комбинации 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 игроков. Предпосылкой для четкой организации игры в хоккее 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 [22].

Заключительная часть: легкий бег с расслабляющими упражнениями, а на льду - свободное скольжение с расслабляющими, восстанавливающими и дыхательными упражнениями с целью: привести организм в состояние покоя. Тренер, кратко подводя итог тренировки, должен оценить работу игроков так, чтобы вызвать у них решимость тренироваться с еще большей отдачей. После тренировки необходимо проследить за выполнением правил личной гигиены, проконтролировать соблюдение порядка в раздевалке.

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» [23].

Анализ научно-методической литературы.

Мы изучили результаты научных исследований, проанализировав научно-методическую литературу, посвященную выбранной теме исследования.

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» городского округа Тольятти с детьми, имеющими нарушения слуха. В экспериментальной группе принимали участие мальчики 12-13 лет в количестве 10 человек, в контрольной группе мальчики такого же возраста в количестве 10 человек. Всего в эксперименте приняло участие 20 человек.

Контрольные испытания (тесты).

Функциональные возможности мальчиков контрольной и экспериментальной группы определяли:

- Длина тела (см)
- Масса тела (кг)
- ЧСС (уд/мин)
- АД сист.(мм.рт.ст)
- АД диаст. (мм.рт.ст.)

Изучая координационные способности и скоростные качества мальчиков экспериментальной и контрольной группы, мы использовали контрольные тесты:

- Челночный бег 6х9 метров.
- Бег 30 м на коньках.
- Слаломный бег с шайбой.
- Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения (см. рис.1).

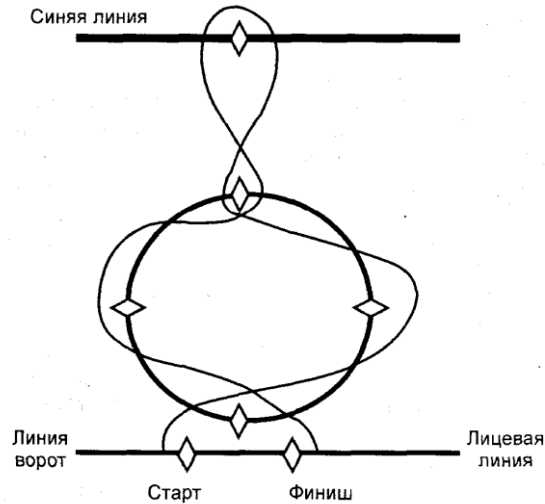


Рис.1 Выполнение контрольного теста «Слаломный бег»

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 экспериментальной методики развития

координационных способностей у мальчиков с нарушением слуха в хоккее

В ходе педагогического эксперимента мы стремились систематически воспитывать быстроту и ловкость. Особенно важно воспитание ловкости: именно это качество помогает восстановить координацию движений, нарушения которой неизбежны в связи с нарушением слуха детей. В этом возрасте у мальчиков закладываются основы логического мышления, которое иногда даже перерастает в фантазию. Стабилизируются и чувства. Воспитывается чувство коллективизма, проявляется стремление помериться силами с себе равными - посоревноваться. В период 12-13 лет особенно необходимо всестороннее развитие при помощи общей спортивной подготовки. Оно отвечает и стремлению ребят к разнообразию движений. Физическая подготовка направлена на развитие двух основных двигательных способностей: скорости и ловкости. Эти способности воспитывают на каждом тренировочном занятии - и отдельно, и комплексно. Воспитание остальных двигательных способностей происходит параллельно, естественным путем. Воспитание силы и выносливости протекает произвольно - повторением отдельных упражнений. Достаточным отягощением можно считать собственный вес. Чрезвычайно важны акробатические упражнения, развивающие реакцию. В этом возрасте мальчики обычно усваивают их хорошо и быстро. В тренировочном занятии должно быть много самых разных игр и соревнований. Общую подвижность необходимо развивать всеми доступными средствами. В хоккее возраст 12-13 лет, уже позволяющий определить перспективность игрока в плане подвижности и ловкости. Всесторонности подготовки занимающегося помогают ручной мяч и баскетбол, футбол и волейбол, теннис, некоторые атлетические дисциплины, плавание, гимнастика, подвижные игры («Пятнашки мячом» и др.).

Тренер должен помнить, что для детей вредна односторонняя нагрузка. Интенсивность выполнения упражнений может быть значительной. Важно

делать частые перерывы между ними: длительная нагрузка порой превышает возможности молодого организма. Детский организм быстро устает, но и быстро отдыхает. Важен правильный режим питания и сна. Продолжительность сна - не менее 10 часов.

Комплекс упражнений для воспитания ловкости.

1. Место: спортивная или естественная площадка, спортзал.

Средства: акробатические упражнения, игра.

А. Из приседа кувырок вперед и снова присед.

Б. Из положения стоя несколько кувырков назад, заканчивая их прыжком прогнувшись, руки вверх.

В. Из ходьбы, бега кувырок вперед и встать.

Г. Партнеры, держась за руки, делают кувырок вперед из ходьбы.

Д. Двое, приняв положение упор лежа лицом друг к другу, ноги врозь, стараются нарушить равновесие друг друга, подсекая руку.

Е. Соревнование команд (каждая из 5 человек. Игрок пасует членам своей команды набивной мяч, после чего он должен быстро встать в конец цепочки.

Малое регби (играют команды из 5 человек каждая, на ограниченной площадке) набивным мячом. Очко за каждый мяч, положенный на мат или на условную черту.

2. Место: спортивная или естественная площадка, спортзал.

Средства: акробатические упражнения, игра.

А. Игроки встают друг за другом, руки вверх. Стоящий сзади делает кувырок вперед через переднего.

Б. И. п.: спиной друг к другу, крепко взявшись за поднятые руки. Первый делает наклон, касаясь руками пола; второй - переворот назад через спину первого.

В. Парное: первый делает переворот через спину напарника.

Г. Упражнение в паре: переворот назад через спину партнера. Перед приземлением стремиться выйти в стойку на руках.

Д. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги.

Е. Партнеры, сидя на корточках и держась руками за голеностопы, прыжками и толчками пытаются вывести друг друга из равновесия. Соревнование.

Ж. Выталкивание: в обозначенном круге команда из 4 или 5 человек, сидящих спинами друг к другу. Сцепляясь согнутыми в локтях руками, соревнующиеся пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Финал - соревнование двоих, оставшихся как самые искусные.

3. «Вышибалы». Игроки, расставленные по кругу (диаметр 10-15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются попасть им в игрока, находящегося в центре круга. Игрок, который попал в «центрального», меняет ею в круге.

Вариант: партнеры меняются местами.

3. Место: спортзал и естественная площадка.

Средства: акробатические упражнения, упражнение с набивным мячом, «чехарда», прыжки через коня, соревнование.

А. Прыжки через козла с разбега. Нош врозь (в группировке).

Б. Прыжки ноги врозь через двух наклонившихся игроков.

В. Три игрока (один за другим) с разбега садятся на козла верхом.

Г. Три игрока запрыгивают верхом на коня, стоящего поперек, без помощи рук.

Д. Телом прижать к коню мяч и обвести его вокруг снаряда без помощи рук так, чтобы мяч не упал на пол.

Е. Два партнера садятся верхом на коня (лицом друг к другу). По сигналу подлезть под коня и принять и.п., не касаясь пола.

В подготовке на суше упор - на комплексное овладение броском с «удобной» и «неудобной» рук, у вратаря - на правильность защиты отдельных участков ворот руками и ногами (шайбу заменяют теннисные мячи).

Комплекс упражнения для развития быстроты

Упражнение 1. Эстафета со сменой мест

Цель - воспитание быстроты.

Средства: ходьба, старты, спринт, бег (свободный переменный), целевая гимнастика.

Игроки соперничающих команд становятся друг против друга. По сигналу тренера стоящие первыми бегут по обозначенной трассе («слалом») к партнерам, стоящим напротив, и касанием передают эстафету следующим, а сами встают в конец цепочки. Побеждает команда, члены которой закончат смену мест первыми.

Ходьба, переходящая в свободный бег

На участках 20-30 м бег боком, нога за ногу и свободный бег, переходящий в ходьбу. Отдых - 30-60 сек. Менять направление 2-4 раза.

Игроки в шахматном порядке свободно бегут в направлении к тренеру. По визуальному сигналу тренера стартуют в определенном направлении на 10-15 м: если тренер отводит в сторону левую руку - влево; если правую - вправо. Поднятие одной руки вверх означает старт вперед, обеих - в противоположную сторону. Отдых (между отдельными стартами) во время свободного бега - 10-20 сек.

Б. Свободный бег в шахматном порядке в направлении к тренеру. По визуальному сигналу тренера коснуться руками пола и стартовать в противоположном направлении (пробежать 10-15 м), перейти на свободный бег и вернуться к тренеру.

Упражнение на расслабление (в паре): один ложится на спину, поднимает левую (правую) ногу. Расслабить мышцы ноги (потряхиванием) с помощью партнера. Партнеры меняются местами.

В. Игроки в шахматном порядке свободно бегут назад от тренера. По визуальному сигналу останавливаются и стартуют (на 10-15 м) в противоположном направлении, влево, вправо. Отдых в свободном беге - 10-20 сек. (между отдельными стартами).

Г. Игроки в шахматном порядке свободно бегут по направлению к тренеру. По визуальному сигналу стартуют быстрыми приставными шагами

боком (10-15 м) влево или вправо. Отдых в свободном беге - 10-20 сек. (между отдельными стартами).

Д. Старт из различных положений по визуальному сигналу тренера (рукой) из кувырка вперед

2. Бег по кругу (например, в центре футбольного поля). Полкруга спринт (а), круг - свободный бег и ходьба (б), из свободного бега полкруга спринта (в) и т. д. 2-4 раза, меняя направление бега.

Б. Игроки под номерами бегут по кругу в центре футбольного поля. Двое, номера которых называет тренер, должны как можно быстрее поменяться местами. Каждому необходимо поменять место 4-6 раз.

Свободный бег по кругу: полкруга - быстрый бег нога за ногу, лицом к центру круга (б); круг - свободный бег и ходьба (в); пол круг, а - снова быстрый бег нога за ногу.

4- 6 раз, меняя направление бега.

В. Из свободного бега по кругу постепенно (по всей окружности) переходить на спринт. Следующий круг - свободный бег. 4-6 раз, меняя направление бега.

Г. Упражнения на расслабление: стойка на лопатках с опорой на предплечье; попеременно сгибая и разгибая ноги, расслабить их мышцы. 2-4 раза.

Д. Игроки делятся на 4 команды. У каждой команды свой номер. Как только тренер называет номер, игроки, обозначенные им, встают из седа и максимально быстро оббегают круг в заданном направлении. Прибежавший на место первым получает очко в зачет команде. Упражнение на расслабление: лечь на спину; руки вдоль туловища ладонями в пол; поднять ноги, расслабив их мышцы (потряхиванием). 2-4 раза.

Подготовка на льду. Цели - овладение техникой и тактикой атаки и защиты (комбинаций и - частично - систем); улучшение техники передвижения; воспитание ловкости и быстроты; ведение шайбы против соперника; улучшение прикрытия шайбы корпусом при ведении; передача и прием шайбы

в движении с изменением направления движения; броски маховым движением и «щелчком» (с места и в движении); бросок из-под защитника; обманное движение (финт); атака соперника с шайбой, отбор шайбы клюшкой и корпусом (с применением силового приема); свободная и плотная опека соперника в средней зоне и в зоне защиты; прием шайбы на туловище; вбрасывание шайбы; техника обыгрывания шайбы клюшкой за себя, в сторону и перед собой; комбинации нападения при начале атаки в зоне защиты и в средней зоне; переход в зону атаки, создание и использование голевых ситуаций; атакующая защита, защита синей линии и защитные комбинации в зоне нападения; организация игры в численном большинстве и меньшинстве; свободная и направляемая игра с остановками при грубых тактических ошибках.

3.2 Результаты контрольных испытаний (тестов) по изучению координационных способностей мальчиков

В этот период у ребят замедлен рост, увеличивается вес, быстро развивается мускулатура. Улучшается взаимодействие между отдельными органами и системами. Мощность легких соответствует потребностям организма. Функциональная мощность организма как целого довольно высока. Особенно ярко она проявляется в развитии координационных способностей. Дети 12-13 лет быстро и достаточно точно осваивают различную (включая и сложную) двигательную деятельность путем подражания, имитации. Большие изменения происходят и в психике: стабилизируется развитие мозга; повышаются возможности памяти; достаточно полно развиваются наблюдательность и восприимчивость. Результаты свидетельствуют о том, что юноши контрольной и экспериментальной групп, имеют хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, что вполне удовлетворяет условиям эксперимента. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы играет важную роль в адаптации организма к физическим

нагрузкам и является объективным показателем функциональных возможностей организма (табл.1).

Таблица 1

**Результаты функциональных возможностей мальчиков
до педагогического эксперимента**

Показатели функциональных возможностей	Результаты мальчиков		Р
	КГ	ЭГ	
1. Длина тела (см)	140,3±1,3	141,9±1,2	≤0,05
2. Масса тела (кг)	32,8±1,1	34,2±0,8	≤0,05
3. ЧСС (уд/мин)	85±4,5	84±3,9	≤0,05
4. АД сист.(мм.рт.ст)	103±3,5	101±2,4	≤0,05
5. АД диаст. (мм.рт.ст.)	52±1,9	54±3,3	≤0,05

Можно отметить, что в результате воздействия разработанной методики отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей экспериментальной группы.

Таблица 2

**Результаты контрольных тестов по изучению координационных
способностей мальчиков**

Показатели	Результаты				
	До эксперимента		После эксперимента		
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	Р
Статическое равновесие «Ласточка» (с)	3,7±0,7	3,6±0,7	4,2±0,2	3,9±0,2	≤0,05
Проба Ромберга (пяточно-носочная) (с)	41,0±0,6	41,0±0,7	48,0±0,4	46,0±0,6	≤0,05
Проба Ромберга «Аист» (с)	4,0±0,4	4,0±0,8	12,0±0,3	8,0±0,8	≤0,05

Полученные показатели статического равновесия у занимающихся (рис.2), выявили динамику выполняемые контрольных тестов, то есть используя разработанную методику идет воздействие на вестибулярный

аппарат, развитие которого находилось на не высоком уровне в начале педагогического эксперимента.

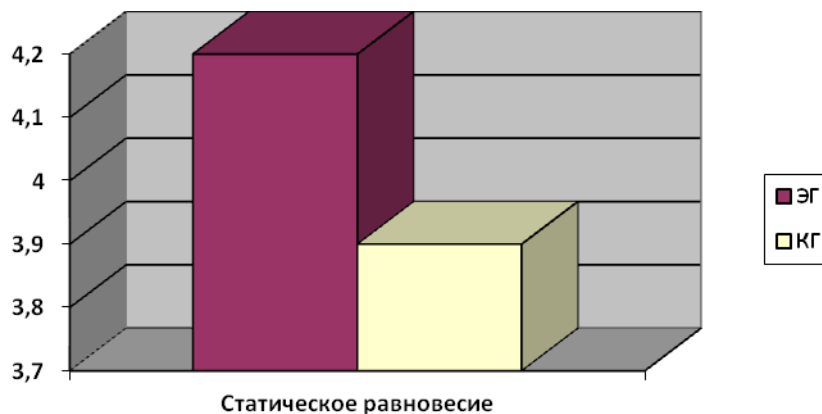


Рис. 2 Результаты контрольного теста (статическое равновесие)

Систематические занятия физическими упражнениями развивают все физические качества. Все это положительно влияет на сердечно-сосудистую, мышечную и даже нервную систему, оберегая хрупкий подростковый организм от стрессов и депрессий, восстанавливая сердечный ритм и поддерживая мышцы в тонусе.

Игрок должен полностью сосредоточиться на выполнении упражнения в течение заданного периода времени, продолжительность выполнения каждого упражнения должна быть оптимальной. В любом случае упражнение, чтобы быть эффективным, должно повторяться многократно, указывая на важные элементы, такие, как замах, удар, положение туловища, ног. Воспитание у игрока способности к максимально быстрому реагированию на заранее обусловленный сигнал хотя и важная, но отнюдь не единственная задача. Реализация действий технической направленности в вариативных изменчивых условиях игры требует не только максимально быстрых, но и, прежде всего, своевременных реакций. Необходимо подчеркнуть, что быстрая реакция и своевременная реакция – не одно и то же. Тренировка скорости двигательной реакции представляет собой сложный и весьма длительный процесс.

Определённое количество двигательных навыков, сформированных в результате обучения, не может обеспечить всего разнообразия движений. В основе этого механизма лежит её способность правильно решать двигательные задачи на основе индивидуального опыта.

3.3 Результаты развития координационных и скоростных способностей на льду у мальчиков после педагогического эксперимента

Ловкость определяется, во-первых, как способность быстро и твердо осваивать новые, координационные движения и, во-вторых, как способность быстро изменять двигательную активность в соответствии с внезапными изменениями ситуации. Двигательные способности развиваются в условиях игры, тесной связи с развитием остальных элементов игровой деятельности.

Таблица 3

Приёмы техники передвижения на коньках мальчиков контрольной и экспериментальной групп (%)

Приёмы техники хоккея	ЭГ		КГ	
	Число	Процент	Число	Процент
Общее количество приёмов из них:	79	100%	52	100%
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежки)	19	25	10	22
Комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	8	10	6	11
Обводка с применением обманных действий	21	26	16	29
Передвижение с изменением скорости движений	17	21	10	18

Задачи разучивания и совершенствования игры - научить игроков пользоваться усвоенными знаниями и навыками в меняющихся условиях игры

и в полную меру использовать приобретенные ранее двигательные способности, улучшение взаимодействия игроков, а также формирование и закрепление основных систем игры. Тренер в ходе учебно-тренировочного процесса обращает внимание игроков на конкретные возможности, возникающие по ходу игры, и на ошибки, направляя тем самым игру и ставя перед занимающимися конкретные задачи. Воспитание двигательных способностей должно быть тесно связано с совершенствованием техники передвижения на коньках. Соединение овладения технической составляющей конкретной игровой деятельности происходит в четкой последовательности, т.е. отдельные элементы разучиваются постепенно. В конце педагогического эксперимента было проведено заключительное тестирование, результаты которого представлены в таблице. Анализ результатов, свидетельствовал, что занимающиеся экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с мальчиками контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Таблица 4

**Показатели развития координационных и скоростных способностей
мальчиков КГ и ЭГ**

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий Р
1.	Бег на коньках 30 м, с	5,3±0,03	5,8±0,05	<0,05
2.	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	6,9±0,04	7,3±0,04	<0,05
3.	Челночный бег на коньках 6 * 9 м, с	14,6±0,03	15,2±0,16	<0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,5±0,06	12,2±0,08	<0,05
5.	Слаломный бег на коньках с шайбой, с	12,3±0,03	12,9±0,07	<0,05

Так, в беге на коньках 30 м мальчики экспериментальной группы показали результат лучше на 0,5 с; в беге на коньках 30 м спиной вперед - на 0,4 с. (рис.3).

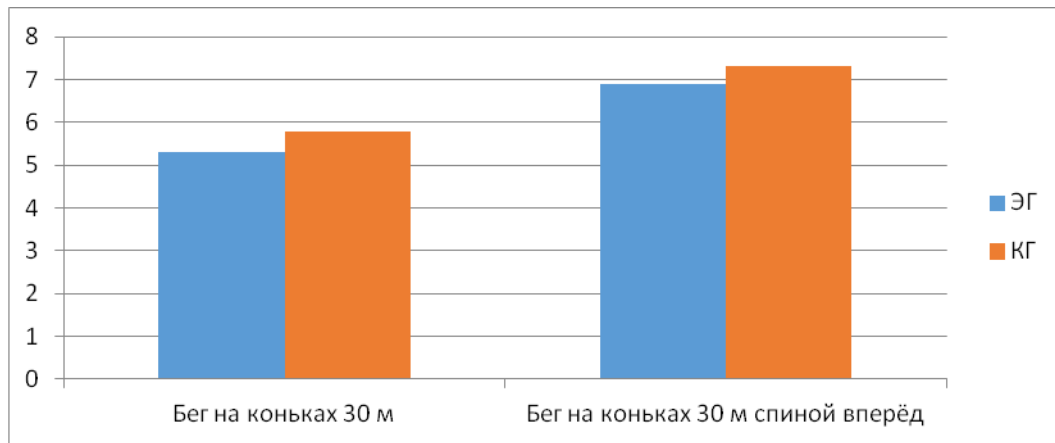


Рис. 3 Результаты контрольных тестов контрольной и экспериментальной группы

В тесте «Челночный бег на коньках 6x9 м» - на 0,6 с; в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» - на 0,7 с; в тесте «Слаломный бег на коньках с шайбой» - на 0,6 с. (рис.4)

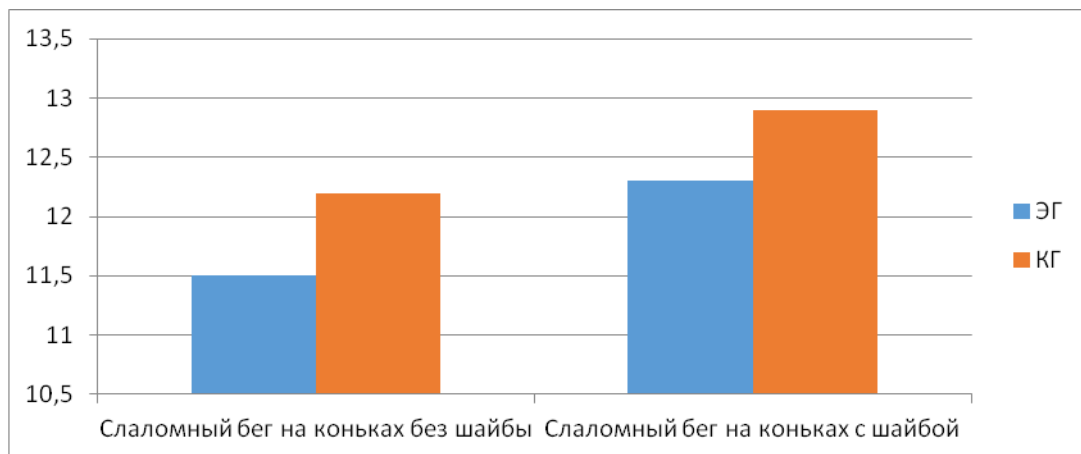


Рис. 4 Результаты контрольных тестов контрольной и экспериментальной группы

Во время игры в хоккей наблюдается стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений. У игрока, владеющего двигательным навыком, внимание направлено не на координацию движений, а на решение других двигательных задач. Способность к координированным двигательным актам тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом, формирование навыка.

При правильном подходе физическая нагрузка при занятиях хоккеем позволяет динамично развиваться детям с нарушением слуха, происходит активная тренировка координации движений, ускоряется работа центральной нервной системы, благодаря чему может наблюдаться даже улучшение показателей учебной деятельности, что очень важно для детей 12-13 лет. Занятия хоккеем позволяют каждому ребенку получать удовольствие от занятий спортом, которая имеет направленность не только на укрепление здоровья, но и на всестороннее физическое развитие. Проведение занятий для развития двигательных качеств чрезвычайно важны, они позволяют создать базовые условия для их развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В учебно-тренировочном процессе в хоккее успешность обучения определяется методикой и доступностью методов: словесного, наглядного и практического. В хоккее необходимо научить выделять главное и второстепенное, уметь быстро анализировать свои действия и сопоставлять их с требованиями тренера. Со стороны тренера не маловажную роль играет индивидуализация процесса обучения при индивидуальном развитии, индивидуальном дозировании нагрузок, темпа, ритма, амплитуды, дифференцированный подход по уровням развития тех или иных способностей занимающихся. Игра в хоккей является сложно-координационным видом спорта, для достижения результата необходимо развивать высокий уровень различных координационных способностей, чтобы во время игры игрок смог вовремя отреагировать и сориентироваться для её решения. Проблема занятия спортом детей с нарушением слуха достаточно важна, основная задача повышения двигательных возможностей, которая влияет на развитие физических способностей детей, а также морально-волевых качеств занимающихся.

2. Занимаясь хоккеем, дети с нарушением слуха развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект. Организм детей, которые регулярно занимаются спортом, развивается интенсивнее. Повышение двигательных способностей у мальчиков средствами хоккея возможны только при рациональном построении тренировки с учетом соответствия возраста объема и интенсивности нагрузки. Систематические занятия физическими упражнениями развивают все физические качества. Все это положительно влияет на сердечно-сосудистую, мышечную и даже нервную систему, оберегая хрупкий подростковый организм от стрессов и депрессий, восстанавливая сердечный ритм и поддерживая мышцы в тонусе.

3. Двигательные способности развиваются в условиях игры, тесной связи с развитием остальных элементов игровой деятельности. Задачи

разучивания и совершенствования игры - научить игроков пользоваться усвоенными знаниями и навыками в меняющихся условиях игры и в полную меру использовать приобретенные ранее двигательные способности, улучшение взаимодействия игроков, а также формирование и закрепление основных систем игры. Тренер в ходе учебно-тренировочного процесса обращает внимание игроков на конкретные возможности, возникающие по ходу игры, и на ошибки, направляя тем самым игру и ставя перед занимающимися конкретные задачи. Воспитание двигательных способностей должно быть тесно связано с совершенствованием техники передвижения на коньках. Соединение овладения технической составляющей конкретной игровой деятельности происходит в четкой последовательности, т.е. отдельные элементы разучиваются постепенно. В конце педагогического эксперимента было проведено заключительное тестирование, анализ результатов, свидетельствовал, что занимающиеся экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с мальчиками контрольной группы во всех контрольных упражнениях (челночный бег 6х9 метров, бег 30 м на коньках, слаломный бег с шайбой, слаломный бег без шайбы).

Практические рекомендации по совершенствованию координационных способностей у мальчиков 12-13 лет с нарушением слуха средствами хоккея:

1. Комплексность и разнородность проявлений двигательных способностей обусловлены отношениями, возникающими на основе сложных связей между отдельными физическими и душевными свойствами организма, а также на основе весьма разнородных и многочисленных связей организма с окружающей средой, которые в хоккее обуславливаются специфическими двигательными способностями (скоростью перемещений, выносливостью при высоких скоростях, специфической силой, ловкостью). Игрок достигает высоких функциональных параметров благодаря физической подготовке, которая одновременно повышает и уровень двигательных возможностей, создающих, в свою очередь, основу результативности игры.

2. 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. Быстрота - это 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. Механизм предвидения базируется на автоматизации процессов, создающих избирательную реакцию на основе многократного повторения в тренировочном процессе. Быстрота передвижения на коньках, быстрота основополагающего движения в хоккее - это соединение быстроты движения, циклических движений и техники передвижения на коньках.

3. Среди физических качеств в хоккее очень важна ловкость, 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 условиях игры ловкость связана с быстротой избирательной реакции. Разумеется, быстрота реакции связана с точностью. В упомянутых случаях ловкость оценивают успешностью решения необычной двигательной задачи отдельным игроком. Все средства, которые могут помочь повышению двигательного уровня, следует использовать максимально полно (в частности, при тренировке на суше и на льду): «уклончивое» катание (цепочкой, группой, в кольце, «слаломное»), падения при скольжении, вставание на колени, кувырки с быстрым вставанием, нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности отдельного хоккеиста («слаломное» ведение шайбы; броски после вращения и поворота, в падении и

т.д.), отработка комбинаций в быстром темпе, подготовительные игры, направляемая и свободная игра, специальные упражнения на ловкость. В любом случае необходимо учитывать, что систематическое и планомерное воспитание физических качеств 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 программу тренировки.

4. Систематическое применение специально подобранных физических упражнений, направленных на устранение недостатков физического развития и двигательных функций детей с нарушениями слуха, позволяет добиться желаемых сдвигов у детей в развитии двигательных способностей, физического и функционального развития. Не менее важно учитывать состояние здоровья занимающихся. Детям, отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений. Оздоровительный эффект занятий во многом зависит от правильно дозированной нагрузки. В этих целях следует внимательно следить за проявлением внешних признаков утомления занимающихся мальчиков. При заметном утомлении (учащенное дыхание поверхностного типа, вялость, нарушение координации движений и др.) необходимо предложить выполнить упражнения на восстановление дыхания и переключить их на другое занятие, не связанное с большой нагрузкой.

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. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие: учеб. пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. Томск: ТГУ, 2009. - 160 с.
3. Блонский, П.П. Память и мышление [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 156 с.
4. Блонский, П.П. Развитие мышления школьника [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 93 с.
5. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие, Москва: Советский спорт, 2010. - 316 с.
6. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - М.: Человек, 2015. - 288 с.
7. 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.
8. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. - Томск: ТГУ, 2013. - 184 с.
9. 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.
10. Королева, И.В. Помощь детям с нарушением слуха: Руководство для родителей и специалистов. Санкт-Петербург: КАРО, 2016. - 304 с.
11. 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.
12. 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.

13. 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.

14. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160 с.

15. 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.

16. Речицкая, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. Москва: Издательство "Прометей", 2012. - 256 с.

17. 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.

18. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 80 с.

19. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.

20. Учимся играть в хоккей. Ступень Д. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.

21. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 96 с.

22. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 352 с.

23. Харченко, Л.В. Организация научно-исследовательской работы в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое

пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова. -Электрон, дан. - Омск: ОмГУ, 2018. - 44 с.

24. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев [и др.]. -Электрон. дан. -Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. - 272 с.

25. Чинкин, А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Электрон, дан. -Москва, 2016. -120 с.

26. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова. - Электрон. дан. -Екатеринбург: УрФУ, 2014. -244 с.