

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**КРИВОШЕЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической  
культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

и.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Научный руководитель  
К.п.н., доцент Тимошенко Ю.А.

21.04.2022

(дата, подпись)

Обучающийся Кривошеев А.С.  
(фамилия, инициалы)

19.04.2022

(дата, подпись)

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Диссертация объемом 64 страницы, включающая в себя 10 иллюстраций, 7 таблиц, 50 литературных источников.

**Объект исследования:** тренировочный процесс обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Предмет исследования:** совершенствование техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Цель исследования:** Разработать и проверить в педагогическом эксперименте комплекс упражнений для повышения уровня техники владения клюшкой у обучающихся для того, чтобы повысить уровень технической оснащенности.

**Методы исследования:**

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- методы математической статистики

**Научная новизна:** теоретически обоснован и экспериментально апробирован комплекс упражнений для повышения уровня техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Практическая значимость:** полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности тренеров спортивных школ по хоккею при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации.

**Экспериментальная база:** КГАУ «СШ по хоккею «Сокол» г. Красноярск.

## **Report**

The dissertation is 64 pages long, including 10 illustrations, 7 tables, 50 literary sources.

**The object of research:** the training process of students aged 14-15 years engaged in hockey. **Subject of research:** improving the technique of stick possession of students aged 14-15 years engaged in hockey.

**The purpose of the study:** To develop and test in a pedagogical experiment a set of exercises to improve the level of technique of possession of a stick in students in order to increase the level of technical equipment.

### **Research methods:**

- study and analysis of scientific and methodological literature;
- survey;
- pedagogical supervision;
- pedagogical experiment;
- control testing;
- methods of mathematical statistics

**Scientific novelty:** a set of exercises has been theoretically substantiated and experimentally tested to improve the level of stick technique of students aged 14-15 who are engaged in hockey.

**Practical significance:** the results obtained can be used in the practical activities of coaches of sports schools in hockey in the preparation of athletes at the stage of sports specialization.

**Experimental base:** KGAU "School of hockey "Sokol" Krasnoyarsk.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

		стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>		3
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ</b>	6
1.1.	Возрастные особенности организма подростков 14-15 лет..	7
1.2.	Техника владения клюшкой .....	12
1.3.	Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее.....	19
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b>		26
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	27
2.1.	Организация исследований.....	27
2.2.	Методы исследований.....	28
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КИСТЕВОГО БРОСКА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ</b>	30
3.1.	Выявление направленности тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет .....	30
3.2.	Структура и содержание тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет.....	37
3.3.	Внедрение в тренировочный процесс обучающихся 14-15 лет комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска.....	41
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>		52
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>		54
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>		60

## ВВЕДЕНИЕ

Хоккей – один из самых зрелищных и интереснейших командных видов спорта. Игроки данного вида спорта должны быть очень хорошо оснащены технико-тактическими навыками для того, чтобы играть на высшем уровне.

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения различными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей [5;37].

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности [34].

**Актуальность исследования:** в хоккее многое зависит от уровня мастерства игроков, которое проявляется во время матча, где самое основное – это умение забивать голы. Чтобы игроку стать мастером своего дела и достичь высоких результатов, необходима комплексная всесторонняя подготовка, также необходимо развивать игровое мышление, чтобы во время матча быстро принимать решения и, конечно, спортсмену необходимо быть технически обученным. Наиболее значимую роль в техническом арсенале хоккеиста занимают точные и сильные броски. Обычно завершение атаки завершается броском шайбы по воротам и от качества выполнения броска зависит результативность спортсмена. Сильный, точный бросок по воротам – важная составляющая технической оснащённости хоккеиста.

Таким образом, очевидно, что вопрос совершенствования техники ведения клюшкой приобретает значительную актуальность.

**Объект исследования:** тренировочный процесс обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Предмет исследования:** совершенствование техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Цель исследования:** Разработать и проверить в педагогическом эксперименте комплекс упражнений для повышения уровня техники владения клюшкой у обучающихся для того, чтобы повысить уровень технической оснащенности.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники владения клюшкой у обучающихся 14-15 лет, позволит выйти на более высокий уровень технического мастерства и повысить коэффициент полезных действий во время матчей.

**Задачи исследования:**

1. Провести аналитический обзор литературы по теме исследования.
2. Проанализировать основные аспекты подготовки хоккеистов в ходе тренировочного периода (методом анкетирования).
3. Проанализировать тренировочный процесс хоккеистов (методом наблюдения).
4. Разработать и проверить в педагогическом эксперименте эффективность комплекса упражнений для повышения уровня техники владения клюшкой у школьников 14 -15 лет.

Для реализации поставленной цели и решения сформулированных задач, использовались следующие научные **методы исследования:**

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- методы математической статистики.

**Научная новизна:** теоретически обоснован и экспериментально апробирован комплекс упражнений для повышения уровня техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Практическая значимость:** полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности тренеров спортивных школ по хоккею при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации.

**Экспериментальная база:** КГАУ «СШ по хоккею «Сокол» г. Красноярск.

## **ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Нами по теме «Основы техники владения клюшкой хоккеистов 14-15 лет» было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Собранные источники мы разделили на 3 вопроса: «Возрастные особенности организма подростков 14-15 лет», «Техника владения клюшкой», «Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее». Распределение литературных источников оказалось неравномерным. Больше количество литературных источников было собрано по вопросу «Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее» 20 источников. Чуть меньшее количество литературных источников было собрано по вопросу «Техника владения клюшкой» 19 источников. Вопрос «Возрастные особенности организма подростков 14-15 лет» освещен в 15 источниках (Рис.1).

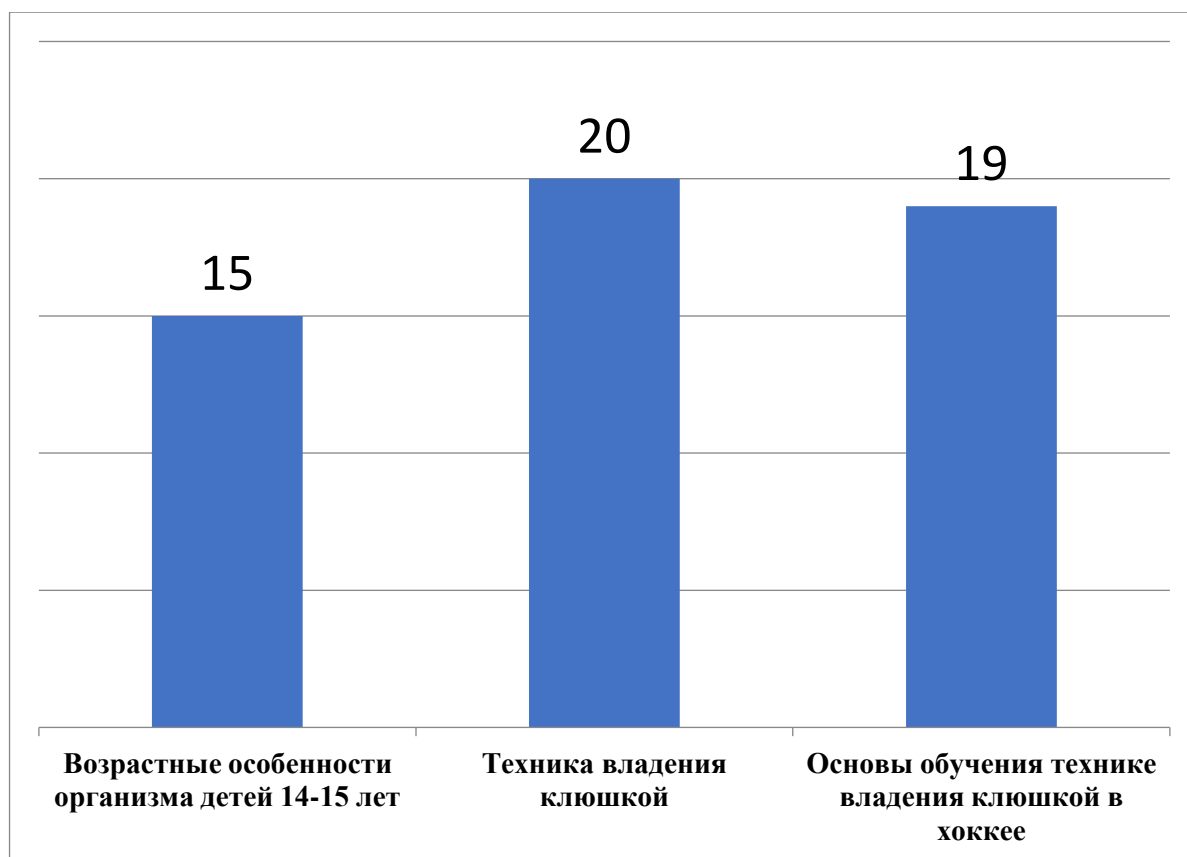


Рисунок 1 – Распределение литературных источников по теме исследования



## **1.1 Возрастные особенности организма подростков 14-15 лет**

Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

По мнению А.А. Абрамова, режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у детей старшего школьного возраста. Достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [1; 36].

Ю.Ф. Курамшин считает, что основная направленность физического воспитания в среднем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции [42].

Е.В. Фомин утверждает, что подростковый возраст характеризуется нарастанием функциональных резервов организма. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл до 2600 мл; у девочек с 1900 мл до 2500 мл, подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание. У старших школьников 16–18 лет (IX–XI классы) продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах [44].

Возраст 13-15 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. [16; 30].

Ж.К. Холодов считает, что в этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [47].

**В подростковом возрасте** быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

**В подростковом возрасте** быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [3; 40; 41].

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу, система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования [25].

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития [13; 22].

Как утверждает А.И. Филяков, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14

и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет [46].

По мнению Я.М. Коца, развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [13].

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [10].

Таблица 1 – Темпы прироста различных двигательных способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Ряд авторов утверждают, что подростковый возраст — период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5 кг в год, а рост на 4-8 см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительных различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11 до 13 лет; мальчики – с 13 до 15 лет;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет; мальчики – с 15 до 17 лет.

В I фазе наблюдается временное ухудшение условно рефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие

вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков [21;35;43].

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности. Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий [20].

\* \* \*

**Завершая параграф «Возрастные особенности организма подростков 13-15 лет»,** мы пришли к следующему выводу: этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей среднего школьного возраста.

## **1.2 Техника владения клюшкой**

По мнению А.И. Антонова, главная цель спортивной тренировки как педагогического процесса воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей хоккеиста - достижение возможно большего успеха в спорте. Спортивная тренировка является также средством

всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Главный метод тренировки – это метод упражнения. В зависимости от контингента занимающихся содержание спортивной тренировки имеет свои особенности: чем моложе занимающиеся, тем больше внимания уделяется их общей физической подготовке, которая обеспечивает гармоничное развитие растущего организма. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся единство общей и специальной подготовки хоккеистов, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований, однообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса. При этом необходимы четкое знание и использование индивидуальных особенностей хоккеистов (личностных, возрастных, физиологического развития и др.), контроль за переносимостью физических нагрузок в результате систематического педагогического и врачебного контроля [2].

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей [5;37].

Ю.Д. Железняк утверждает, что техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.

2. Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

4. Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.

5. Владение системой специальных знаний [34].

С.А. Кугаевский считает, что задача в тренировке техники рук – это правильное развитие у хоккеиста навыков контроля и ведения шайбы. Существуют различные навыки:

- 1) длинное ведение;
- 2) короткое и попеременное ведение;
- 3) контроль шайбы;
- 4) приём и передача шайбы;
- 5) различные способы обводки [18].

Техника выполнения броска характеризуется такими показателями, как сила и точность. Сила броска зависит в основном от скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса и особенно кистей рук. Однако решающим условием в искусстве броска является высокая техника, позволяющая спортсмену выполнить приём без суеты и спешки, без лишней траты сил, экономично и чётко. Сначала надо научиться сильному, классическому броску с длинным замахом, выполняя его технически грамотно. Освоив этот



бросок, остальные выполнить не представит большого труда. Все остальные разновидности бросков его производные [33].

А.В. Мудрук утверждает, что кроме броска с длинным замахом различают броски: кистевой, коротким замахом, щелчок – удар по шайбе, удар-бросок, подкидка шайбы. Разучивать приёмы следует в определённой последовательности: освоив простой элемент, а затем переходить к более сложному. Научившись бросать с места, то дальше нужно проделывать эти броски на небольшой, а затем уже на более высокой скорости. Потом попробовать выполнять прицельные броски из различных положений: шайба находится в ногах или далеко впереди, с ходу, после остановки и также тогда, когда тебе мешают это сделать. Во время броска надо оставаться собранным и внимательным, даже когда бросаешь по пустым воротам [24].

А.С. Самсыкин выделяет типичные ошибки при выполнении бросков:

- 1) руки находятся близко одна от другой – теряется сила;
- 2) руки расставлены очень широко – теряется скорость;
- 3) отсутствует сопровождающее движение клюшкой – несколько теряется сила и особенно точность броска;
- 4) всё внимание сосредоточено на шайбе – теряется точность броска;
- 5) безопорная нога поднята слишком высоко – теряется равновесие;
- 6) опорная нога выпрямляется – теряется сила и скорость;
- 7) при выполнении щелчка клюшка для замаха поднимается очень высоко – теряется время;
- 8) крюк клюшки касается льда слишком далеко от шайбы или удар приходится только в шайбу – теряется сила;
- 9) нижняя рука согнута – теряется сила и скорость [39].

В спортивных играх есть понятие – культура паса. Хороший хоккеист отдаст пас удобный для приема и в тоже время должен суметь принять любую передачу партнёра. Передача шайбы осуществляется несколькими способами, которые по технике выполнения во многих случаях совпадают с бросками шайбы. Это передачи с длинным замахом, кистевым броском,

щелчком, подкидкой шайбы. Но предпочтение должно отдаваться кистевым передачам. Они могут быть и точными, удобными для приёма партнёром, и скрытными, неожиданными для соперников, при них не нужно опускать голову, сосредотачивая взгляд на шайбе.

Залог удачной передачи в согласованных действиях и передающего игрока, и принимающего игрока. Открываясь для паса, хоккеист должен видеть партнёра, владеющего шайбой, иначе можно упустить момент передачи. Если ты собираешься получить от партнёра шайбу, то недостаточно только оказаться на свободном месте, надо шайбу ещё правильно принять. Чтобы остановить скользящую шайбу крюком, хоккеист держит клюшку немного расслабленно, плоскость крюка должна по возможности располагаться перпендикулярно к направлению движения шайбы. Шайбу принимают обычно по центру крюка клюшки, как только она коснулась крюка, делают уступающее движение, клюшку отводят назад, смягчая этим удар, чтобы шайба не отскочила далеко от игрока [11;48].

По мнению Ю.В. Никонова, основное требование, которое должен научиться соблюдать хоккеист при ведении шайбы, – это умение вести шайбу, контролируя её периферическим зрением. Научиться этому не так просто, но вполне возможно. Шайба будет то и дело срываться с крюка. Но преодолевайте естественное желание опустить взгляд. Шайба во время движения должна находиться на середине крюка или ближе к его пятке. Такое положение шайбы удобно для последующего выполнения броска. Но мало уметь просто вести шайбу, надо двигаться с ней на большой скорости, выполняя крутые повороты, торможения, обводя соперника. Ведь после дриблинга должны последовать какие-то другие действия хоккеиста: передача шайбы партнёру, бросок по воротам или обводка. Поэтому очень важно научиться, контролируя шайбу, видеть то, что происходит на поле и находить лучший тактический ход [26].

При ведении шайбы локти не должны быть прижаты к туловищу. Вести шайбу целесообразно мягкими движениями. Клюшку держат одной рукой за

конец рукоятки, которая должна находиться в середине ладони. Эту руку называют верхней рукой. Запястье и предплечье находятся впереди туловища. Как правило, верхняя рука наиболее сильная. Нижняя рука держит клюшку обратным хватом несколько ниже, примерно на 30 см от верхней руки.

В современном хоккее значительно повысилась роль обводки. Это связано с тем, что команды по своему уровню физической подготовленности и тактического мастерства в значительной мере выровнялись. И для того, чтобы получить желаемый численный перевес атакующих игроков на наиболее важном участке поля, уже недостаточно только умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обвести хотя бы одного игрока [8].

В.А. Ходкевич считает, что обводка и финты считаются самыми сложными техническими приёмами.

Техника игры подразделяется на два раздела:

1. Техника полевого игрока.
2. Техника игры вратаря.

Броски – это атакующие действия игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника. В игре используют следующие основные виды бросков:

- бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);
- бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);
- щелчок;
- удар-бросок;
- подкидка [49].

По мнению В.В. Филатова, существуют два основных способа ведения шайбы клюшкой:

- 1) плавное ведение, когда крючок непрерывно соприкасается с шайбой; движение крючка широкое и плавное;
- 2) ведение легкими ударами крючка справа-слева, так называемая «рубка» шайбы; движения крючка короткие и прерывистые.

Плавное ведение шайбы. Техника ведения шайбы заключается в непрерывных и плавных поперечно-поступательных касаниях крючка о шайбу. Перевод крючка с одной стороны на другую придает направление движению шайбы. Непрерывное соприкосновение крючка с шайбой достигается главным образом тем, что хоккеист держит клюшку несколько расслабленно (т. е. рука, держащая клюшку за палку, свободно скользит по ней) и выполняет все движения легко и непринужденно. Во время плавного ведения шайбы туловище немного наклонено, что придает непринужденность движениям. Хоккеист держит клюшку сильной рукой крепко за ручку, другой рукой — свободно, отступая книзу на 35—50 см. Руки полусогнуты. Ручка клюшки находится на уровне пояса [45].

Завершающим элементом в игре является бросок по воротам. Все остальные тактические средства как бы создают условия для броска по воротам. Бросают шайбу обычно с 20—15 м и ближе. Но если ворота защищает надежно играющий вратарь или если игрок с шайбой отклонился в сторону от ворот, то надо бросать шайбу с более близкого расстояния, так как площадь возможного попадания в ворота уменьшается.

Бросок шайбы должен быть точным, сильным и по возможности неожиданным. Игрокам необходимо уметь бросать шайбу по воротам из различных положений, причем так, чтобы подготовка к броску была не очень заметной. После броска по воротам игрок продолжает двигаться к воротам, чтобы успеть еще раз бросить (ударить) шайбу, если она отскочит от вратаря, или постараться овладеть ею, если она пролетит мимо ворот или будет отбита вратарем [6;27].

По мнению А.Ю. Букатина, как разновидность плавного ведения применяет ведение шайбы сбоку. Этим приемом пользуются в тех случаях, когда необходимо отдалить шайбу от противника и преградить туловищем и ногами подходы к ней. Игрок поворачивается боком в направлении своего движения и чередует короткий бег с переступанием (перебежкой). Клюшку он держит почти прямыми руками, отдаляя шайбу от противника; клюшка

наклонена во внутрь так, что крючок накрывает шайбу и находится несколько сзади игрока. Плечо и бедро, ближние к противнику, хоккеист выставляет вперед, встречая туловищем атакующего противника и затрудняя этим его попытку отобрать шайбу. Ведение осуществляют своеобразным подтягиванием клюшки с шайбой к себе.

Ведение шайбы и обводка противника, бросок шайбы и отбирание ее, «открывание» и «закрывание» — все это средства самостоятельной тактики. «Открывание» — это выбор места для удобного получения шайбы, которая находится у игрока своей команды. «Закрывать» противника — это значит выбрать такое место, чтобы помешать действиям игроков другой команды, у которых находится шайба. Это должна быть такая позиция, с которой удобно атаковать противника с шайбой или помешать ему получить шайбу, или исключить свободное продвижение противника к воротам [4;32].

\* \* \*

**Завершая параграф «Техника владения клюшкой», мы пришли к следующему выводу:** под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Техника владения клюшкой включает в себя следующие умения: длинное ведение; короткое и попеременное ведение; контроль шайбы; приём и передача шайбы; различные способы обводки.

### **1.3 Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее**

И.Р. Газимов считает, что занятия с юными хоккеистами по обучению технике владения клюшкой следует начинать параллельно с общефизической подготовкой на открытой спортивной площадке или в условиях спортивного зала. Важно, чтобы поверхность площадки пола была ровной и «скользкой», т. е. имела бы небольшой коэффициент трения с несколько облегченной

пластмассовой шайбой. Кроме этого необходимо иметь набор простейшего инвентаря и оборудования: стойки разной высоты и конфигурации, маленькие ворота, щиты-мишени.

Начинать обучение следует с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Специально-подготовительные упражнения с клюшкой выполняется из различных исходных положений и направлены на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, на «прочувствование» клюшки как инструмента.

Подводящие упражнения в движении клюшкой (без шайбы, с шайбой) выполняются в структуре основных технических приемов хоккеиста. Они направлены на опробование правильного держания клюшки (хвата) в основной стойке хоккеиста, прочувствование движения крюка клюшки всей нижней плоскостью по поверхности пола. К ним относятся имитация ведения и передачи шайбы на месте с перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперед, в сторону и назад [9].

При обучении и совершенствовании ведения обращают внимание на координацию движения рук и ног в ходе передвижения хоккеиста на коньках, на переключения с одного способа ведения на другой, на надежное контролирование шайбы с одновременным видением окружающей обстановки, на повышение скорости ведения и сочетание его выполнения с другими приемами: бросками, передачами, приемами и остановками шайбы.

Обучение и совершенствование бросков и передач шайбы следует начинать с упражнений у борта для точного воспроизведения основного механизма движения в условиях льда, при значительном снижении величины трения шайбы о лед в сравнении с поверхностью пола [12;23].

В.Н. Огулов выделяет следующие упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягкими движениями рук, сохраняя неподвижное положение туловища.

2. Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

3. Ведение шайбы в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т. д.).

4. Ведение шайбы по контуру буквы П, цифры 8.

5. Ведение шайбы в движении с переключением клюшки перед собой вправо-влево, сбоку вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием туловищем, по контуру цифры 8 в движении, короткое ведение (дриблинг), ведение шайбы с асинхронной работой рук и ног (по ритму и скрестности в направлении).

6. Виды движений с клюшкой и шайбой рекомендуется сочетать также с имитациями без шайбы.

Осваивать технические приемы рекомендуется сначала в медленном темпе и следующей последовательности:

– широкое ведение шайбы с переключением клюшки из стороны в сторону перед собой; бросок шайбы с длинным замахом;

– бросок шайбы с укороченным замахом; передача шайбы броском с длинным замахом;

– передача шайбы броском с укороченным замахом; передача шайбы толчком;

– прием шайбы клюшкой;

– короткое ведение шайбы с переключением клюшки из стороны в сторону перед собой;

– бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

– широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали, то же вперед и назад;

– короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали, то же вперед и назад [28;31].

Совершенствуя достигнутое мастерство, обучают:

- ведению шайбы различными способами при движении спиной вперед по прямой, по виражу;
- ведению шайбы поочередно клюшкой и коньками;
- способам закрывать шайбу от соперника туловищем и ногами;
- ведению шайбы с подпусканием под клюшку соперника;
- способам бросания шайбы в одно касание после боковой, встречной передачи;
- выполнению короткого удара, выполнению удара по шайбе с длинным замахом, выполнению броска-удара;
- выполнению кистевого броска, удару по шайбе с укороченным замахом, передачу шайбы кистями рук;
- способам добить отскочившую от вратаря шайбу, как подправлять шайбу в ворота;
- выполнению броска с подкидкой, передачу подкидкой, выполнению передачи оставлением; выполнению удара с ходу по уходящей, встречной и движущейся сбоку шайбе [7;29].

По мнению В.А. Ходкевич, 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;
- игра на паузе;
- улитка; показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении;
- показал в одну сторону, шайбу оставил в другой, ушел в сторону, куда показывал уход;
- змейка;
- с имитацией обводки в центр зоны, в сторону борта;



– ложный замах, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы;

– вертушка;

– клюшка – конек – клюшка;

– разворот [49].

В 14-15 лет параллельно с отработкой техники катания и владения клюшкой начинают отрабатываться тактические навыки. Тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения функции половых желез. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется общефизической и функциональной подготовке: упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств.

После получения хоккеистами навыков владения клюшкой на сухих тренировках то же самое выполняется на льду. При изучении приёмов на льду особое внимание обращают на координацию движений, умение быстро переключаться с одного способа ведения шайбы на другой, способность контролировать шайбу и оценивать ситуацию на площадке. Игрок должен мастерски удерживать шайбу при резкой смене скорости, уметь сочетать ведение с остановками, приёмами, передачами и бросками.

Техника владения клюшкой и шайбой оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры. Хоккей становится все более динамичным и техничным видом спорта. Поэтому от того, насколько хорошо спортсмен владеет клюшкой и управляет шайбой, зависят его личные успехи и успехи его команды. Изучение технических приёмов в хоккее носит систематизированный характер и считается эффективным только в том случае, если тренировки проводятся под руководством опытных квалифицированных тренеров. Очень важно, чтобы юный хоккеист попал в хоккейную школу с

хорошей материально-технической базой и профессиональным тренерским коллективом [15;50].

Далее изучаются оригинальные технические приемы, используемые мастерами высокого класса, индивидуализируется выполнение технических приемов в зависимости от особенностей хоккеиста. Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т. е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т. д.); снижении физических возможностей (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление соперника, жесткая игра) и т. п. [17;38].

В.А. Кушнир считает, что направленность тренировок на данном этапе:

Обязательное продолжение совершенствования техники катания и техники владения клюшкой. Продолжать более 70% тренировочного времени уделять на индивидуальное развитие юного хоккеиста. Отработка элементов индивидуальной и групповой тактики на большой скорости. Отработка силовых приемов на земле и на льду. Упражнения технико-тактической направленности (2х1, 2х2,3х2, 5х3,5х4,), но на эти упражнения уделять только 30% тренировочного времени. Большое внимание в тренировочном процессе вне льда следует уделять повышению уровня общефизической и функциональной подготовки (упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств).

Данный возрастной этап заканчивается переходным возрастом (периодом полового созревания 13-14 лет), и характеризуется неустойчивостью психических процессов (поэтому хотелось бы иметь в школе своего психолога). В этом периоде у подростков появляется

раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных, сложных тренировочных заданий. Болезненно реагируют на неудачу. Этот возраст, с одной стороны – это период заметного подъема физических и психологических возможностей спортсмена, становление его характера. С другой стороны – это период некоторых временных трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения функции половых желез. И это несомненно должен учитывать тренер при планировании тренировочного процесса на данном этапе.

Строго следить за такими хоккейными законами, как потеря шайбы на синих линиях и в средней зоне строго запрещена, поменьше поперечных пасов, проигрыш защитника 1 в 1, и т.д. Физическая подготовка на развитие анаэробной выносливости (челночный бег, единоборства с последующим ускорением), а также силы, общей выносливости, координации и гибкости. Также в процессе обучения следует проводить теоретические занятия, разборы игровых моментов, анализу и самоанализу игровой деятельности хоккеистов [14;19].

\* \* \*

**Завершая параграф «Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее», мы пришли к следующему выводу:** тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма. После получения хоккеистами навыков владения клюшкой на сухих тренировках то же самое выполняется на льду.

При обучении технике владения клюшкой особое внимание обращают на координацию движений, умение быстро переключаться с одного способа ведения шайбы на другой, способность контролировать шайбу и оценивать ситуацию на площадке. Техника владения клюшкой и шайбой оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

1. Возраст 14-15 лет характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

2. Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Техника владения клюшкой включает в себя следующие умения: длинное ведение; короткое и попеременное ведение; контроль шайбы; приём и передача шайбы; различные способы обводки.

3. Тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма. После получения хоккеистами навыков владения клюшкой на сухих тренировках то же самое выполняется на льду. При обучении технике владения клюшкой особое внимание обращают на координацию движений, умение быстро переключаться с одного способа ведения шайбы на другой, способность контролировать шайбу и оценивать ситуацию на площадке. Техника владения клюшкой и шайбой оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры.

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

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на данном этапе работы, мы провели сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем». Мы собрали и проанализировали 50 литературных источников.

**2 этап** – вторым этапом с февраля по март 2021 года было проведено анкетирование. Принимали участие 50 респондентов, 18 тренеров и 32 хоккеиста разного возраста. Анкетирование было направленно на изучение особенностей техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**3 этап** – следующим этапом было проведено педагогическое наблюдение, в период с апреля по май 2021 года. Для проведения педагогического наблюдения мы взяли команду этапа спортивной специализации КГАУ «СШ по хоккею Сокол» г. Красноярска. За время проведения педагогического наблюдения было просмотрено 28 тренировочных занятий. Наблюдение проводилось с целью изучения и анализа структуры и содержания тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. Эксперимент проводился на базе КГАУ «СШ по хоккею Сокол» г. Красноярска, в период с ноября 2021 по март 2022. Принимали участие хоккеисты в возрасте 14-15 лет. Целью нашего педагогического эксперимента было повышение точности кистевого броска.

**5 этап** – этот этап стал заключительным. На пятом этапе мы провели статистическую обработку данных, установили достоверность полученных результатов. Экспериментальное исследование показало свою эффективность.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – данный метод использовали для исследования научно-методической литературы по теме «Совершенствование техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем». Источники были разделены на 3 вопроса: «Возрастные особенности организма подростков 14-15 лет», «Техника владения клюшкой», «Основы обучения технике владения клюшкой в хоккее».

**Анкетирование** – средство социального исследования, представляющее собой составление, распространение и изучение анкет. Мы провели анкетирование с целью изучения особенностей техники владения клюшкой обучающихся 14-15 лет, занимающихся хоккеем.

**Педагогическое наблюдение** – это метод целенаправленного изучения какого-либо педагогического явления пассивного характера, с помощью него мы не изменяем условий и не влияем на изучаемые процессы. С помощью этого метода регистрируются достоверные фактические данные, наблюдаемые явления.

При проведении нашего исследования мы делали акцент на анализ содержания и структуры тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения мы проанализировали средства и методы, используемые тренерами во время тренировочного процесса.

**Педагогический эксперимент** – это специально организованное исследование, которое проводится с целью выявления эффективности применения средств, методов, приемов и нововведений, которые использовались в педагогическом эксперименте.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения уровня техники владения клюшкой был разработан комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения кистевого броска как одного из наиболее важных компонентов игры в хоккей. Нами разработан комплекс упражнений на повышение точности выполнения кистевого броска для хоккеистов 14-15 лет.

Комплекс упражнений состоит из двух частей:

- 1) упражнения для увеличения силы броска круговым методом (тренировка в тренажерном зале);
- 2) упражнения для совершенствования технического мастерства хоккеистов включающие в себя финты, дриблинг, обводки и кистевой бросок (тренировка на льду).

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных при помощи методов математической статистики. Для вычисления достоверности мы использовали  $t$  – критерий Стьюдента.

## **ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КИСТЕВОГО БРОСКА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

### **3.1. Выявление направленности тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет**

В условиях быстро развивающихся требований, предъявляемых к современному хоккею, повышение зрелищности все более значимую роль занимает индивидуальное мастерство, а в частности умение поразить цель, забить гол в любой игровой ситуации. И наиболее значимую роль в техническом арсенале хоккеиста занимают точные и сильные броски.

Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры в хоккее. Обычно завершение атаки осуществляется броском шайбы по воротам и от качества выполнения броска зависит результативность спортсмена.

Сильный, точный бросок по воротам – важная составляющая технической оснащённости хоккеиста. Его умение в сложных, быстроизменяющихся условиях игры, нанести точный, прицельный бросок по воротам и решить судьбу встречи очень ценно.

С целью изучения особенностей техники владения клюшкой школьников 14-15 лет, занимающихся хоккеем, нами с февраля по март 2021 года было проведено анкетирование.

Разработанная нами анкета включала аналогичные с изучением программного материала вопросы, что позволило выявить особенности обучения 14-15 летних хоккеистов и сравнить их с методическими рекомендациями рабочих программ. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, из них 18 тренеров различной квалификации и 32 хоккеиста разного возраста.

Необходимо понимать, что процесс подготовки хоккеиста требует от спортсмена осознанного отношения к тренировочному процессу и желания учиться. И если он в связи со своими возрастными особенностями не



понимает, что от него требуется при выполнении того или иного упражнения, эффективность выполняемой им работы будет стремиться к нулю.

Первым вопросом при проведении анкетирования, мы выявляли у респондентов оптимальный возраст для начала занятий хоккеем. Нами были получены следующие результаты: 62% респондентов наиболее благоприятным возрастом для начала занятий считают возраст 6-8 лет. По мнению 30% респондентов хоккеем лучше начинать заниматься в возрасте 8-10 лет, 8% респондентов ответили, что возраст 10-12 лет тоже является оптимальным для начала занятий.

Рассматривая вопрос о направлении тренировочного процесса хоккеистов в данном возрасте, нами было установлено, что 30% респондентов считают, что в данном возрасте учебно-тренировочный процесс в основном должен быть направлен на повышение уровня технического мастерства и повышение уровня физической подготовленности. Большинство респондентов же считают, что в данном возрасте больше внимания необходимо уделять развитию тактического мышления (Рис.1).

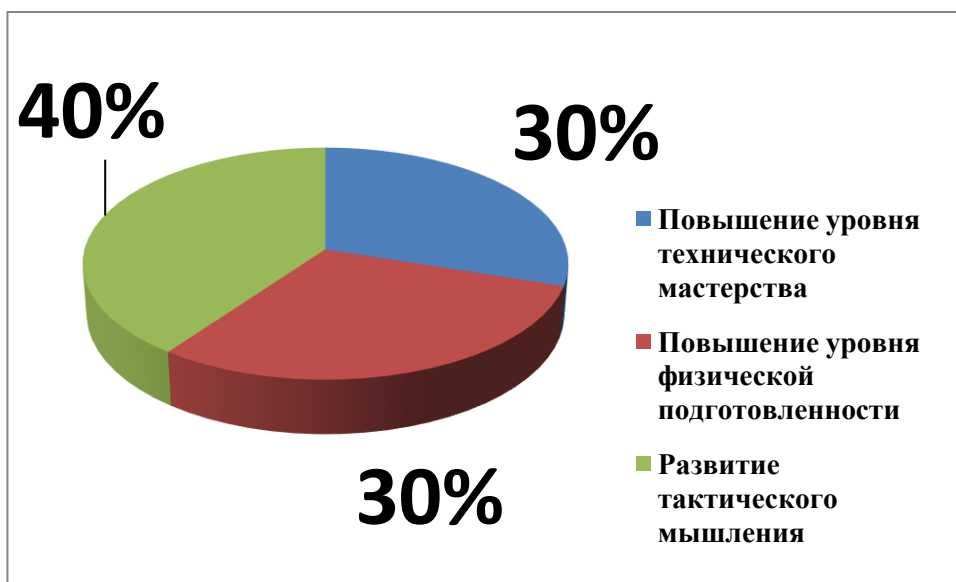


Рисунок 2 – Направленность учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 14-15 лет

Целевая направленность юных хоккеистов на высшее спортивное мастерство. Это условие учитывает не только возрастные закономерности развития юного хоккеиста, но и, главное, требования, которым должна отвечать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки в аспекте критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, что они считают основными показателями мастерства юных хоккеистов. При проведении анализа литературных источников нами были выявлены следующие показатели: физическая подготовка, техника владения клюшкой и шайбой, игровое мышление и командная тактика и индивидуальная техника. Проведя опрос среди респондентов, нами были получены следующие результаты, 42% респондентов считают, что в данном возрасте основным показателем мастерства юных хоккеистов является игровое мышление и командная тактика. По мнению 38% респондентов основным показателем является техника владения клюшкой, 36% респондентов ответили, что основным показателем является индивидуальная техника. По мнению 32% респондентов техника катания является показателем мастерства юных хоккеистов, и 30% респондентов ответили, что физическая подготовка основной показатель мастерства юных хоккеистов (Рис.3).



Рисунок 3 – Показатели мастерства хоккеистов в возрасте до 15 лет

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов в какой части тренировочного занятия лучше заниматься совершенствованием техники владения клюшкой. Большинство респондентов считают, что совершенствованием всех технических элементов, в том числе и техникой владения клюшкой лучше заниматься в основной части тренировочного занятия. По мнению 28% респондентов в подготовительной части учебно-тренировочного занятия лучше включать упражнения на совершенствование техники владения клюшкой. И 8% респондентов считают, что для совершенствования техники владения клюшкой лучше всего подходит заключительная часть учебно-тренировочного процесса.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какое место техника владения клюшкой занимает во всей технической подготовке хоккеистов. Однозначно все респонденты отметили, что техника владения клюшкой занимает ведущее место в технической подготовке хоккеистов. При этом респонденты отметили, что основной задачей в тренировке техники владения клюшкой является – правильное развитие у хоккеиста навыков контроля и ведения шайбы. Также респонденты отметили, что в ходе совершенствования техники владения клюшкой необходимо отрабатывать следующие навыки:

- 1) длинное ведение;
- 2) короткое и попеременное ведение;
- 3) контроль шайбы;
- 4) приём и передача шайбы;
- 5) различные способы обводки.

Главной задачей в совершенствовании техники владения клюшкой является доведение техники владения клюшкой и шайбой до автоматизма. В результате проведения анкетирования, нами было выявлено, как респонденты оценивают свою технику владения клюшкой. Респондентам было предложено оценить свою технику владения клюшкой по 10 балльной шкале. Нами были получены следующие результаты: 8% респондентов оценивают свою технику

владения клюшкой на 0-2 балла. 20% респондентов оценили себя на 2-4 балла. Большинство же респондентов считают, что их техника владения клюшкой находится на среднем уровне, и оценили себя на 4-6 баллов. По мнению же 28% респондентов их техника заслуживает 6-8 баллов. И оценку 8-10 баллов поставили себе 8% респондентов (Рис.4).

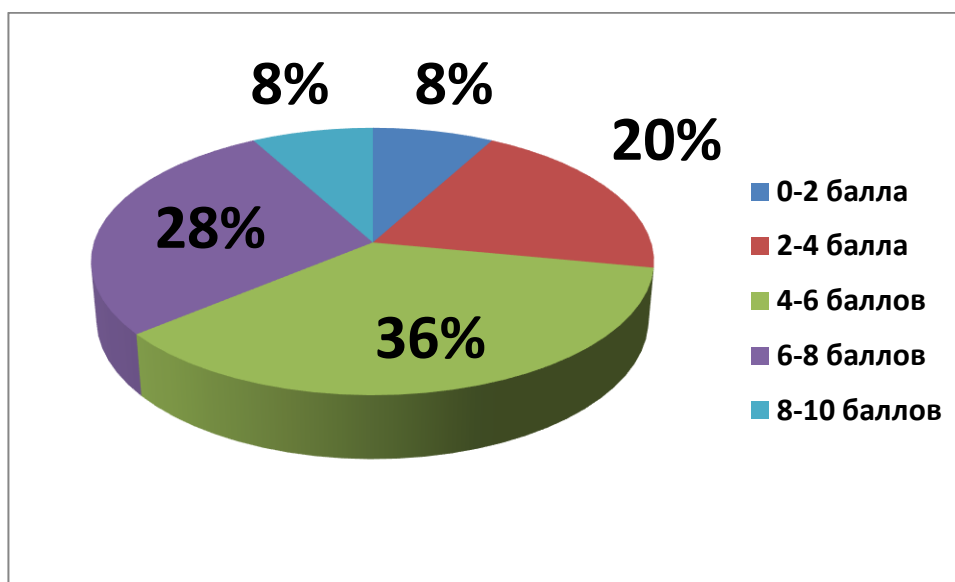


Рисунок 4 – Оценка техники владения клюшкой среди респондентов

По мнению респондентов, на первом этапе обучения упражнения выполняются без сопротивления, затем с препятствиями (стойки, бортики и др.), а по мере овладения точностью передач надо переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.

Упражнения можно усложнить, если увеличить скорость передвижения, частоту передач, число обороняющихся. Закрепление и совершенствование во взаимодействиях происходят в игровых упражнениях. При этом учитываются варианты организации атаки в различных зонах включать в занятия совершенствование технических приемов, разучивание и закрепление тактических комбинаций и при этом чередовать большие физические нагрузки с активным отдыхом. При проведении тренировок в зале респонденты

рекомендуют использовать специализированные тренажеры: слайдеры, полусферы, балансировочные доски, маты.

Закрепление навыка ведения шайбы и совершенствование проводятся в подвижных играх и эстафетах, включающих различные сочетания ведения и передачи шайбы. После овладения умением управлять клюшкой параллельно с ведением можно начинать обучение передачам, броскам, остановкам шайбы. Начинать надо с упражнений в передачах по полу и над полом, стоя в 3-4 м от борта или партнера. При этом внимание акцентируется на выполнении основного звена техники броска – фазы финального усилия, на разнонаправленном вращательном движении кистями рук, обеспечивающем резкое увеличение движения крюка клюшки с шайбой и, следовательно, скорости ее вылета.

У юношей с 14 до 17 лет возрастает абсолютная и относительная сила, а также общая и специальная выносливость. Поэтому тренировки содержат больше упражнений для совершенствования силового катания, наработки навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой, техники кистевого броска, короткого броска с подщелкиванием, техники приема и передачи шайбы. Много времени уделяется технике отбора шайбы, силовым приемам, единоборствам.

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, как осуществлять контроль за техникой владения клюшкой. Респонденты дали следующие варианты ответов:

- 1) слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек);
- 2) слаломный бег с ведением шайбы (сек);
- 3) техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6);
- 4) точность бросков шайбы в цель (кол-во очков).

Современный хоккей развивается стремительными темпами во многих аспектах таких как:

- методика тренировки на льду и на земле с учетом многочисленных исследований в области физиологии, психологии, совершенствования спортивно-методической базы и новых технологических устройств в области тренировки спортсменов.

- новинки в тактическом построении игры, анализа игровой и тренировочной деятельности хоккеистов различной квалификации;

- методики восстановления после интенсивных физических нагрузок или травм и болезней, а также режим питания и необходимые вещества для полноценного развития организма особенно в детском возрасте.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, какие методы тренировки они используют для совершенствования техники владения клюшкой. Нами были получены следующие результаты: большинство респондентов не застревают на одном методе тренировки и для совершенствования техники владения клюшкой используют все перечисленные методы тренировки – 42% респондентов. По мнению 38% респондентов лучший метод для совершенствования техники владения клюшкой соревновательный метод, 36% выбирают методы: игровой и интервальный. И 30% респондентов отдают предпочтение поточному методу тренировки (Рис.4).

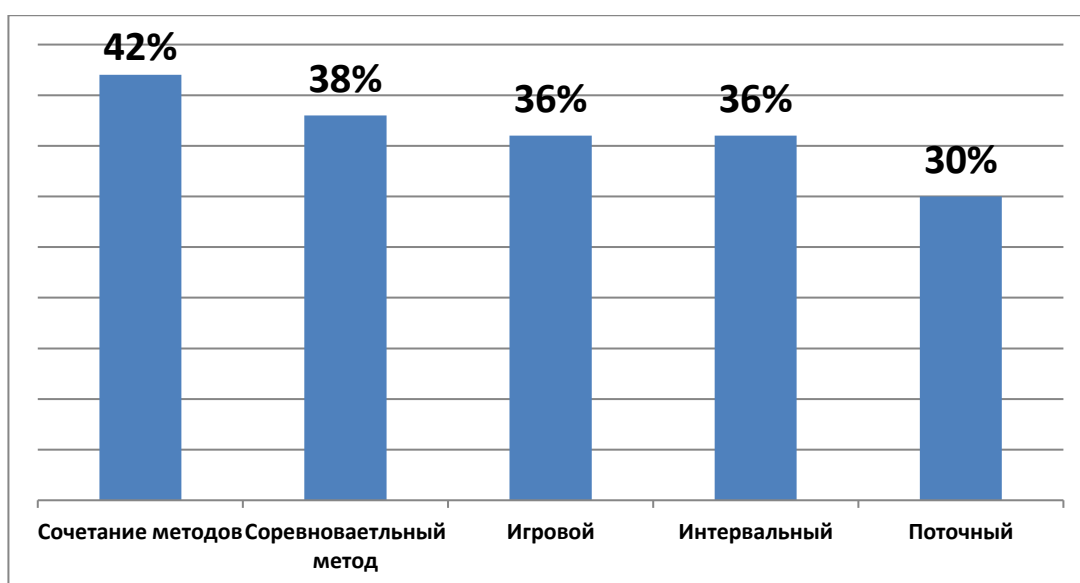


Рисунок 5 – Методы совершенствования техники владения клюшкой

\* \* \*

**Подводя итоги параграфа «Выявление направленности тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет», мы пришли к следующему выводу:** Тренировочный процесс у хоккеистов в возрасте 14-15 лет направлен на дальнейшее совершенствования техники катания (больше упражнений силового катания), владения клюшкой (наработка навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой), техники кистевого броска, короткого броска с подщелкиванием, техники приема и передачи шайбы. Уделять время на технику отбора шайбы, силовые приемы, единоборства, (упражнения 1x1, 2x2,3x3, на ограниченном участке и на все поле), отработку различных игровых ситуаций, правильную работу в меньшинстве и большинстве. Строго следить за такими хоккейными законами, как потеря шайбы на синих линиях и в средней зоне строго запрещена, поменьше поперечных пасов, проигрыш защитника 1 в 1, и т.д.

### **3.2. Структура и содержание тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет**

При построении годичного цикла содержания тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 14-15 лет в соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»», существует четкая структура, основные требования, предъявляемые к ней, а также содержание подготовки (организационные формы, средства и методы). При проведении нашего исследования мы делали акцент на анализ содержания и структуры тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет. Годичный цикл тренировки хоккеистов состоит из следующих этапов:

- 1) подготовительный этап (июль-сентябрь);
- 2) соревновательный этап (октябрь-апрель);
- 3) переходный этап (май-июнь).

С целью изучения и анализа структуры содержания тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет нами было проведено педагогическое

наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило в период с 19.04.2021 по 28.05.2021. Для проведения педагогического наблюдения нами была взята команда КГАУ «СШ по хоккею Сокол» г. Красноярска. Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан протокол педагогического наблюдения, в котором все тренировочные упражнения и задания мы разбили по блокам, всего за время наблюдения нами было просмотрено 28 учебно-тренировочных занятий (см. Приложение А).

В ходе проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, что в ходе проведения тренировочных занятий тренеры используют различные упражнения и задания, которые мы представили в виде блоков:

1. Разминка вне льда.
2. Разминка на ледовой площадке.
3. Отработка техники броска.
4. Отработка техники владения клюшкой.
5. Отработка техники владения коньками.
6. Отработка техники приема и передачи шайбы.
7. Отработка тактических действий.

В каждом блоке находятся упражнения и задания и в зависимости от задач тренировочного занятия они варьируются.

При проведении педагогического наблюдения нами было выявлено, что для хоккеистов данной возрастной группы характерны в основном комбинированные тренировочные занятия. Каждое тренировочное занятие состоит из двух частей: первая часть проводится вне льда, вторая часть на льду. Для данного этапа подготовки характерно построение тренировочных занятий по недельным микроциклам, каждый микроцикл состоит из 4-6 тренировочных дней.

Проведя анализ протоколов педагогического наблюдения нами было установлено, что в данном возрасте тренировочный процесс направлен на:

- 1) дальнейшее совершенствование техники и катания и «силового» катания;



2) совершенствование техники владения клюшкой, отработка навыков обманных действий;

3) совершенствование техники приема и передачи шайбы;

4) общая и специальная физическая подготовка.

Таблица 2 – Недельная программа тренировок хоккеистов

День недели	Нагрузка	Ледовая тренировка	Общая физическая подготовка
Понедельник	Средняя	техника катания техника владения клюшкой техника броска	Растяжка Акробатика
Вторник	Высокая	упражнение: 1х0, 2х0, 1х1, 2х2, 3х3 из различных позиций	Беговая тренировка
Среда	Высокая	упражнение: 1х2, 2х0, 3х0, 2х1	ОФП Спортивные игры
Четверг	Средняя	техника катания техника владения клюшкой техника броска	Растяжка Акробатика
Пятница	Высокая	Технико-тактическая тренировка: 2х1, 2х3, 3х2, 5х5	Тактическое занятие в классе, разбор игр
Суббота	Средняя	игровой день	Сауна, бассейн
Воскресенье	Восстановление	выходной день	выходной день

Так как возраст 14-15 лет является сенситивным для развития таких качеств, как силовые и скоростно-силовые качества. Тренеры при построении тренировочного процесса уделяют работе в данном направлении пристальное внимание. Нами были выявлены самые популярные упражнения, которые тренеры используют для развития данных физических качеств.

1. Для развития специальных скоростно-силовых качеств: упражнения как бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении (лицом, спиной, лицом-спиной, по прямой, змейкой.),

бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, упражнения с партнером, все те же упражнения с шайбой, различные эстафеты, различные бросковые упражнения, упражнения 1x1, 2x2, на коротких участках поля с единоборством и т.д.

2. Для развития специальных скоростных качеств: старты с места и с ходу на коньках по зрительному и звуковому сигналу (лицом, спиной, по прямой, змейкой), различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект (шайбы, партнера, игрока-соперника), различные эстафеты (без шайбы, с шайбой), выполнение различных игровых приемов (бросков, ведения шайбы) с максимально возможной быстротой и т.д.

3. Для развития скоростной выносливости: всевозможные разновидности челночного бега, хоккей с шайбой 1x1, 2x2, 3x3, городок на льду (3-4 станции различных упражнений, время работы 50-60 сек., 10-15 серий) и т.д.

Проведя анализ 28 тренировочных занятий по хоккею у хоккеистов в возрасте 14-15 лет, нами было выявлено следующее:

1) разминка вне льда и на льду используется на каждом учебно-тренировочном занятии (то есть данные средства присутствуют в 100% занятиях)

2) упражнения и задания, направленные на отработку техники броска включены в 52% тренировочных занятий;

3) техника владения клюшкой отрабатывается на каждом учебно-тренировочном занятии;

4) упражнения и задания, направленные на отработку техники владения коньками включены в 72% тренировочных занятий;

5) упражнения и задания, направленные на отработку техники и передачи шайбы включены в 64% тренировочных занятий;

6) отработка тактических действий также осуществляется на каждом тренировочном занятии.

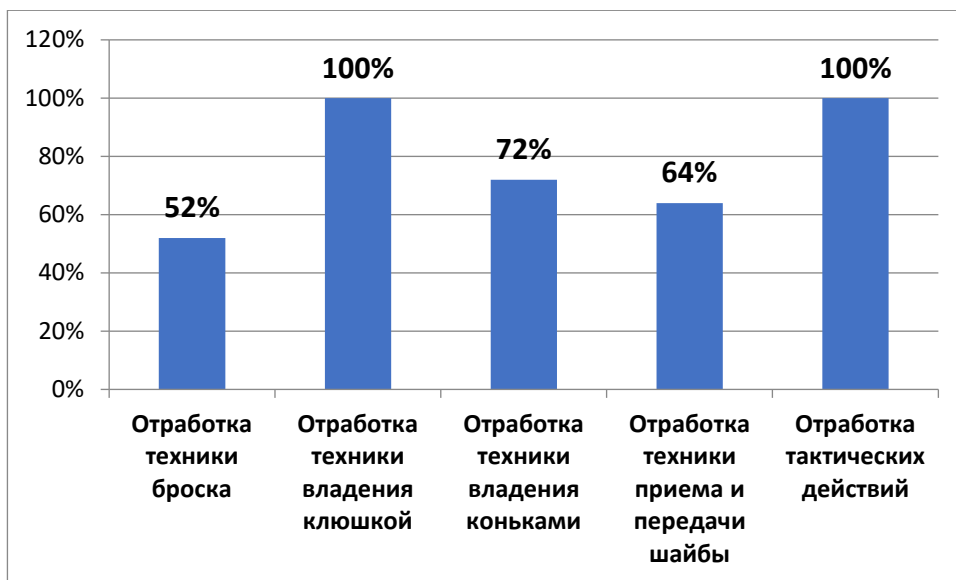


Рисунок 6 – Распределение тренировочных средств в тренировочном процессе хоккеистов 14-15 лет, выявленные за период проведения педагогического наблюдения

\* \* \*

**Подводя итоги параграфа 3.2. «Структура и содержание тренировочного процесса хоккеистов 14-15 лет»**, можно сделать вывод, что в данном возрасте основной акцент делается на отработку тактических действий и отработку техники владения клюшкой. Чуть меньше времени отводится на отработку техники приема и передачи шайбы (64%) и технику владения коньками (72%). Меньше всего времени уделяется на отработку техники броска (52%).

### **3.3. Внедрение в тренировочный процесс обучающихся 14-15 лет комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска**

Мощный кистевой бросок наиболее эффективен, когда в запасе слишком мало времени для щелчка или когда необходим более точный бросок. Лучший момент для использования этого вида броска, это когда игрок находится вблизи ворот. Чем быстрее хоккеист сможет выполнить бросок с такой дистанции, тем лучше. Ключевые моменты этого вида броска - точность и внезапность. Отличный способ практики таких бросков - бросать не сбавляя

хода. Этот вид бросков так же очень хорошо применять для бросков между щитков вратаря. Чем ближе к вратарю, тем меньше времени у него есть, чтобы закрыть это пространство, тем больше шансов забросить шайбу.

Актуальность проблемы обусловлена важностью выполнения точного кистевого броска в хоккее. Эффективность выполнения бросков определяется технически правильным их выполнением. Основными критериями кистевого броска являются: сила броска (скорость полета шайбы) и точность попадания в цель. Физиологические особенности организма 14-15 лет позволяют использовать в тренировочном процессе упражнения силового характера и упражнения на точность, которые при правильном подходе к их объему позволяют повысить точность кистевого броска.

Основная направленность тренировочного процесса в данном возрасте заключается в продолжении совершенствования техники катания и техники владения клюшкой. Продолжать более 70% тренировочного времени уделять на индивидуальное развитие юного хоккеиста. Отработка элементов индивидуальной и групповой тактики на большой скорости. Отработка силовых приемов на земле и на льду. Упражнения технико-тактической направленности (2х1, 2х2, 3х2, 5х3, 5х4), но на эти упражнения уделять только 30% тренировочного времени. Большое внимание в тренировочном процессе вне льда следует уделять повышению уровня общефизической и функциональной подготовки (упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей).

С целью повышения точности кистевого броска у хоккеистов 14-15 лет нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие хоккеисты в возрасте 14-15 лет, тренирующиеся на базе спортивной школы «Сокол». Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 28 юных хоккеистов, по 14 хоккеистов в контрольной и экспериментальной группе. Исследование проводилось в период с ноября 2021 по март 2022.

Нами был разработан комплекс упражнений на повышение точности выполнения кистевого броска для хоккеистов 14-15 лет.

Комплекс разработанных нами упражнений состоит из двух частей:

- 2) упражнения для увеличения силы броска круговым методом (тренировка в тренажерном зале) (Приложение Б);
- 3) упражнения для совершенствования технического мастерства хоккеистов включающие в себя финты, дриблинг, обводки и кистевой бросок (тренировка на льду) (Приложение В).

Мы внедрили данный комплекс в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Основным принципом, разработанного нами комплекса упражнений является точечная работа над каждым отдельным элементом броска. Ряд упражнений направлен на развитие точности броски, ряд упражнений направлен на внезапность. Комплекс упражнений составлен таким образом, что все хоккеисты постоянно находятся в работе. В тренировочный процессе, мы использовали круговой и поточный методы проведения тренировок. Также в процессе тренировочного занятия нами совмещались бросковые упражнения с упражнениями по дриблингу, это позволяет юным хоккеистам легче представить игровую ситуацию, в которой они совершают бросок. Сила броска в разработанном нами комплексе развивается на отдельных тренировках вне льда.

Для оценки эффективности, разработанного нами комплекса мы в начале и конце педагогического эксперимента проведем контрольные тесты:

- 1) количество точных попаданий шайбы в мишени с расстояния 7 метров (засчитывается количество попаданий);

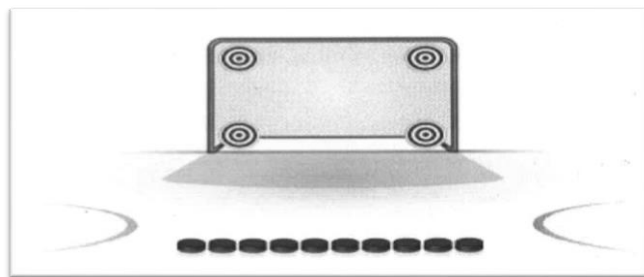


Рисунок 7 – Контрольное испытание «Количество точных попаданий шайбы в мишени с расстояния 7 метров»

2) кистевой бросок в движении: игрок начинает движение из одного угла, двигаясь по кругу, после броска бежит в угол подбирает шайбу и двигаясь к воротам бросает с неудобной стороны (игроку дается 10 шайб, учитывается время выполнения задания);

3) бросок с обыгрыванием стойки: двигаясь к стойке от синей линии игрок обыгрывает стойку влево и бросает и точно также начиная движение в другую сторону (игроку дается 10 шайб, учитывается время выполнения задания);

4) кистевой бросок с приема передачи: игрок двигается к воротам, получает передачу от партнера и выполняет бросок по воротам (игроку дается 10 шайб, учитывается время выполнения задания).

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения педагогического эксперимента

Участники	Точные попадания, количество раз	Кистевой бросок в движении, с.	Бросок с обыгрыванием, с.	Кистевой бросок с приема передач, с.
1	7	28,2	22,6	28,5
2	6	29,1	24,5	29,1
3	7	29,7	23,4	27,6
4	8	30,1	24,6	26,4
5	8	29,4	23,8	29,3
6	6	32,3	22,9	30,1
7	7	34,1	23,1	26,8
8	6	32,1	25,1	27,7
9	6	30,9	24,3	29,5
10	7	29,5	23,5	28,3
11	7	33,5	22,9	26,5
12	8	32,8	24,5	28,6
13	7	33,4	23,8	27,5
14	6	31,5	23,1	29,5
Среднее значение	6,86±0,59	31,19±1,73	23,72±0,73	28,24±1,09

Таблица 4 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента

Участники	Точные попадания, количество раз	Кистевой бросок в движении, с.	Бросок с обыгрыванием, с.	Кистевой бросок с приема передач, с.
1	8	32,5	22,5	29,3
2	7	29,3	24,5	30,4
3	6	34,5	23,8	28,5
4	6	28,6	23,9	31,5
5	7	29,4	21,4	30,9
6	7	32,7	25,3	28,4
7	8	31,2	24,6	27,2
8	9	33,4	23,9	26,9
9	7	28,5	22,5	28,5
10	8	30,3	23,7	27,4
11	6	29,4	24,5	28,4
12	6	32,6	22,8	27,5
13	7	33,4	21,8	27,2
14	6	29,9	23,7	28,9
Среднее значение	7±0,88	31,12±1,76	23,49±1,14	28,64±1,35

Проведенное тестирование уровня физической подготовленности перед проведением педагогического эксперимента показало, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития физической подготовленности и уровень владения техникой, скоростью и точностью выполнения кистевого броска, что позволит нам более объективно оценить эффективность, разработанного нами комплекса упражнений на повышение точности кистевого броска у хоккеистов 14-15 лет.

После проведения педагогического эксперимента, нами вновь были приняты контрольные тесты у участников педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Участники	Точные попадания, количество раз	Кистевой бросок в движении, с.	Бросок с обыгрыванием, с.	Кистевой бросок с приема передач, с.
1	7	28,2	22,1	28,2
2	7	28,3	23,5	28,4
3	7	29,5	23,4	27,3
4	8	30,1	24,2	26,4
5	8	29,2	23,5	29,3
6	7	31,7	22,1	29,8
7	8	34,1	22,5	26,5
8	6	31,7	24,3	27,4
9	7	30,5	24,3	29,2
10	7	29,1	23,1	28,3
11	7	32,5	22,6	26,3
12	8	32,2	24,1	28,1
13	7	32,6	23,2	27,2
14	6	31,1	22,7	29,1
Среднее значение	7,14±0,59	30,77±1,73	23,26±0,65	27,96±1,03

Прирост результатов в каждом контрольном тесте составил:

1) в контрольном тесте «Точные попадания, количество раз» количество попаданий увеличилось на 0,28 раза и прирост результатов в данном тесте составил – 4%;

2) в контрольном тесте «Кистевой бросок в движении, с.» время выполнения теста сократилось на 0,42 секунды и прирост результатов составил 1,3%;

3) в контрольном тесте «Бросок с обыгрыванием, с.» время выполнения задания сократилось на 0,46 секунд и прирост результатов составил 1,9%;



4) в контрольном тесте «Кистевой бросок с приема передач, с.» время выполнения задания сократилось на 0,28 секунды и прирост результатов составил 1,1%.

В среднем за время проведения педагогического эксперимента уровень физической подготовленности и уровень владения техникой, скоростью и точностью выполнения кистевого броска у участников контрольной группы изменился на 2,1% (Рис. 8).

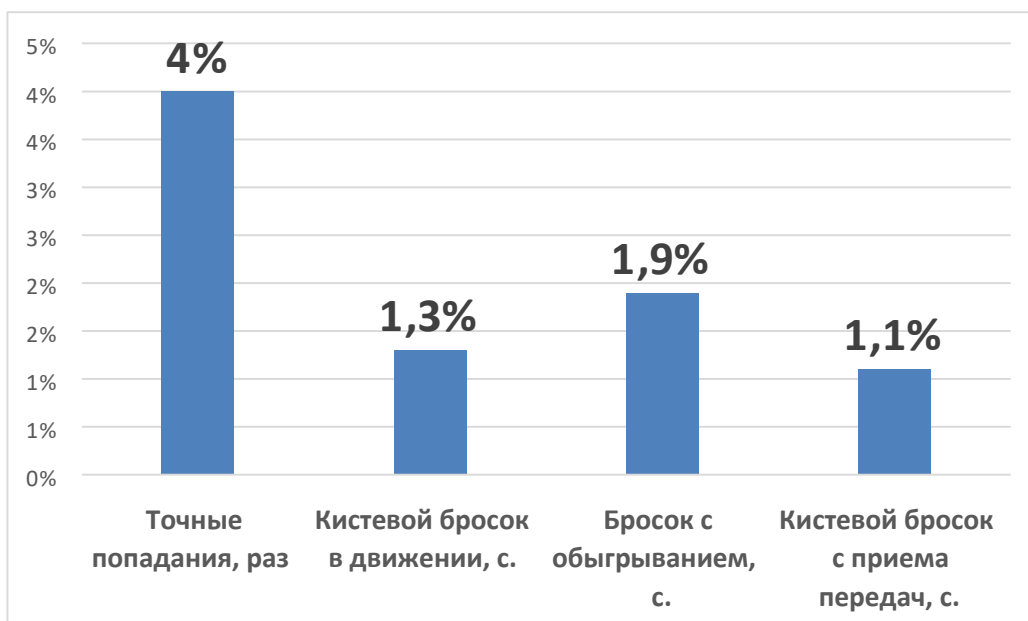


Рисунок 8 – Прирост результатов контрольных тестов в контрольной группе

Таблица 6 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Участники	Точные попадания, раз	Кистевой бросок в движении, с.	Бросок с обыгрыванием, с.	Кистевой бросок с приема передач, с.
1	8	30,8	22,1	27,3
2	9	29,2	23,5	29,4
3	7	31,5	23,1	28,1
4	8	28,1	23,2	30,4
5	7	29,1	21,2	29,4
6	7	30,5	24,7	27,3
7	9	30,7	24,1	27,2

8	10	30,9	22,9	26,4
9	8	28,2	21,3	26,9
10	8	28,5	22,3	26,4
11	7	29,1	22,8	26,8
12	7	31,9	21,2	26,5
13	8	31,1	20,4	26,2
14	7	28,5	21,4	27,3
Среднее значение	7,86±0,88	29,86±1,11	22,44±1,26	27,54±1,23

Проведенное повторное тестирование в экспериментальной группе дало следующие результаты:

1) в контрольном тесте «Точные попадания, количество раз» количество попаданий увеличилось на 0,86 раза и прирост результатов составил 8,5%;

2) в контрольном тесте «Кистевой бросок в движении, с.» время выполнения задания сократилось на 1,34 секунды и прирост результатов составил 4,2%;

3) в контрольном тесте «Бросок с обыгрыванием, с.» время выполнения задания сократилось на 1,05 секунды и прирост результатов составил 4,6%;

4) в контрольном тесте «Кистевой бросок с приема передач, с.» время выполнения задания сократилось на 1,1 секунды и прирост результатов составил 3,9%.

В среднем за время проведения педагогического эксперимента уровень физической подготовленности и уровень владения техникой, скоростью и точностью выполнения кистевого броска у участников экспериментальной группы изменился на 5,3% (Рис. 9).

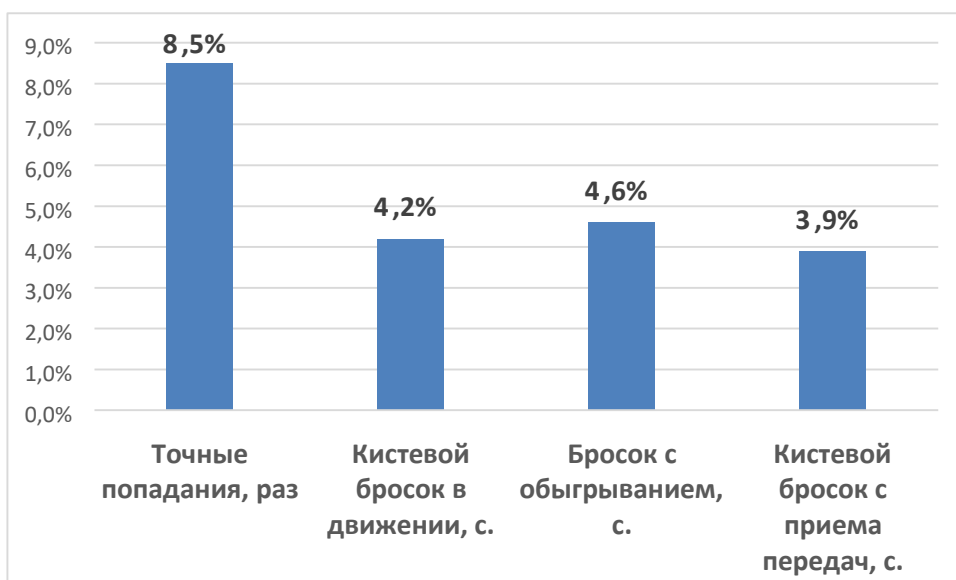


Рисунок 9 - Прирост результатов контрольных тестов в экспериментальной группе

На рисунке 10 мы видим сравнительный прирост результатов контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента. Результаты экспериментальной группы значительно выше контрольной.

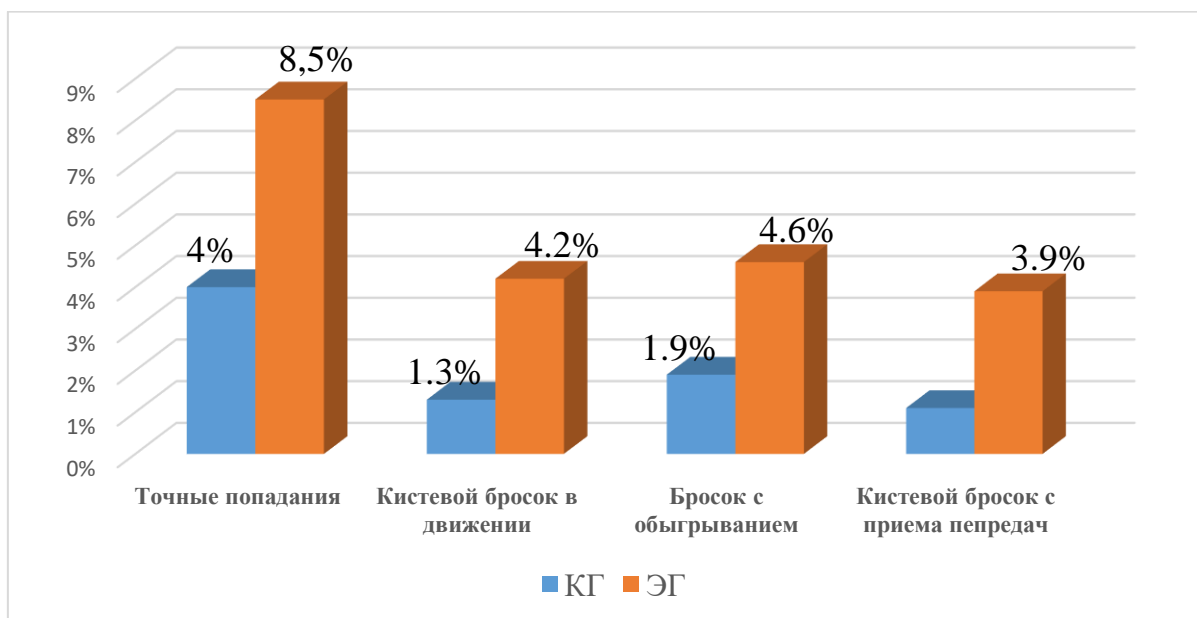


Рисунок 10 – Сравнение прироста результатов контрольных тестов в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента

Таблица 7 – Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное испытание	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Точные попадания, количество раз	К 6,86±0,59	7,14±0,59	1,242	Не дост.
	Э 7±0,88	7,86±0,88	2,484	<0,05
Кистевой бросок в движении, с.	К 31,19±1,73	30,77±1,73	0,610	Не дост.
	Э 31,12±1,76	29,86±1,11	2,176	<0,05
Бросок обыгрыванием, с.	К 23,72±0,73	23,26±0,65	1,174	Не дост.
	Э 23,49±1,14	22,44±1,26	2,224	<0,05
Кистевой бросок с приема передач, с.	К 28,24±1,09	27,96±1,03	0,672	Не дост.
	Э 28,64±1,35	27,54±1,23	2,171	<0,05

Проведя статистическую обработку результатов исследования (табл.7), мы пришли к выводу, что в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента прирост результатов оказался не достоверным во всех контрольных упражнениях. В экспериментальной группе прирост результатов оказался достоверным ( $p < 0,05$ ), полученные результаты свидетельствуют о том, что внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанного нами комплекса упражнений на повышение точности кистевого броска для хоккеистов 14-15 лет является эффективным.

\* \* \*

**Подводя итоги параграфа 3.3. «Внедрение в тренировочный процесс обучающихся 14-15 лет комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска», можно сделать вывод, что в контрольной группе прирост**

результатов в точности кистевого броска возрос не достоверно. В экспериментальной группе прирост результатов в показателях точности кистевого броска с расстояния 5 и 7 метров возрос достоверно ( $p < 0,05$ ). Таким образом, разработанный нами комплекс упражнений является эффективным и может применяться на практике тренерами по хоккею для подготовки хоккеистов 14-15 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Возраст 14-15 лет характеризуется завершением периода полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей среднего школьного возраста.

2. Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Техника владения клюшкой включает в себя следующие умения: длинное ведение; короткое и попеременное ведение; контроль шайбы; приём и передача шайбы; различные способы обводки.

3. Тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма. После получения хоккеистами навыков владения клюшкой на сухих тренировках то же самое выполняется на льду. При обучении технике владения клюшкой особое внимание обращают на координацию движений, умение быстро переключаться с одного способа ведения шайбы на другой, способность контролировать шайбу и оценивать ситуацию на площадке. Техника владения клюшкой и шайбой оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры.

4. Тренировочный процесс у хоккеистов в возрасте 14-15 лет направлен на дальнейшее совершенствования техники катания (больше упражнений силового катания), владения клюшкой (наработка навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой), техники кистевого

броска, короткого броска с подщелкиванием, техники приема и передачи шайбы. Много уделять времени на технику отбора шайбы, силовые приемы, единоборства, (упражнения 1x1, 2x2, 3x3, на ограниченном участке и на все поле). Отработка различных игровых ситуаций. Правильная работа в меньшинстве и большинстве. Строго следить за такими хоккейными законами, как потеря шайбы на синих линиях и в средней зоне строго запрещена, поменьше поперечных пасов, проигрыш защитника 1 в 1, и т.д.

5. В тренировочном процессе хоккеистов 14-15 лет, основной акцент делается на отработку тактических действий и отработку техники владения клюшкой. Чуть меньше времени отводится на отработку техники приема и передачи шайбы (64%) и технику владения коньками (72%). Меньше всего времени уделяется на отработку техники броска (52%).

6. Проведя оценку эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, мы пришли к выводу, что в контрольной группе прирост результатов в точности кистевого броска возрос не достоверно. В экспериментальной группе прирост результатов в показателях точности кистевого броска с расстояния 5 и 7 метров возрос достоверно ( $p < 0,05$ ). Таким образом, нами было выявлено, что по сравнению с начальными показателями выявился достоверный прирост у хоккеистов экспериментальной группы по увеличению точности кистевого броска, у контрольной группы показатели возросли не достоверно. Комплекс упражнений для повышения точности кистевого броска может быть применен в практической деятельности тренеров спортивных школ по хоккею при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамов, А.А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А. Абрамов. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Тамбов, 2013. – 31 с.
2. Антонов, А.И. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта / А.И. Антонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 142 с.
3. Акинкеев, И.В. Развитие периферического зрения у вратарей в футболе на основе комплекса специальных упражнений и тренировочных устройств / И.В. Акинфеев / Современные исследования социальных проблем. – 2012. - №11. – С. 98-102.
4. Букатин, А.Ю. «Юный хоккеист» / А.Ю. Букатин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
6. Волков, В.С. Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки / В.С. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 125 с.
7. Волков, В.С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе / В.С. Волков // ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №2. – С. 72-75.
8. Гирдаускас, Г. Анализ физической и технической подготовленности хоккеистов 13 14 лет / Г. Гирдаускас // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №4. – С. 54-59.
9. Газимов, И.Р. Значимость факторов, влияющих на эффективность обучения и выполнения технических приемов хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе / И.Р. Газимов // Педагогико-психологические и



медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. - №2. – С. 92-95.

10. Донец, Н.Б. Специфическая подготовка юных хоккеистов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7. – С. 75-78.

11. Заватяев, С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов / С.П. Заватяев. – Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Челябинск, 2004. – 28 с.

12. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно- тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ. / А.А. Иванов. - Автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Москва 2005. – 25 с.

13. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.

14. Кушнир, В.А. Значимость воспитания физических способностей в физической подготовке хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде / В.А. Кушнир // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №11. – С. 82-85.

15. Крутских, В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода / В.В. Крутских. – Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Москва, 2002. – 31 с.

16. Кобяков, А.Е. Методика технической подготовки вратаря в хоккее с шайбой / А.Е. Кобяков. – Москва: Советский спорт, 2014. – 25 с.

17. Крутских, В.В. Структура соревновательной деятельности хоккейного вратаря как основа моделирования процесса его подготовки / В.В. Крутских // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С. 23-27.

18. Кугаевский, С.А. Индивидуализация, как одно из направлений оптимизации тренировочного процесса хоккеистов 14-16 лет / С.А.

Кугаевский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - №1. – С. 134-138.

19. Ленин, А.Б. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.Б. Ленин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №10. – С. 45-48.

20. Михайлов, К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере сдюшор по хоккею ска Санкт-Петербург) / К.К. Михайлов. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата наук. – Санкт-Петербург, 2007. – 20 с.

21. Митин, В.Е. Скандинавский или классический стиль? некоторые результаты исследования игры хоккейного вратаря / В.Е. Митин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №12. – С. 78-83.

22. Методические рекомендации по теме: "Классификация, анализ техники и методика обучения некоторым элементам игры в хоккее с мячом". – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 156 с.

23. Михно, Л.В. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей / Л.В. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №10. – С. 87-89.

24. Мудрук, А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.

25. Мельников, И.В. Хоккей: Подготовка вратаря / И.В. Мельников. – М.: Советский спорт, 2009. – 78 с.

26. Никонов, Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.

27. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

28. Огулов, В.Н. Основы тактико-технической подготовки хоккейных команд / В.Н. Огулов. – Санкт-Петербург, 2008. – 46 с.

29. Плотников, В.В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации / В.В. Плотников. – Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Набережные Челны, 2013. – 27 с.

30. Плотников, В.В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации / В.В. Плотников // Омский научный вестник. – 2012. - №5. – С. 67-71.

31. Правдов, М.А. Анализ проблемы технической подготовки юных вратарей в футболе в аспекте развития функций анализаторов зрительной и вестибулярной сенсорных систем / М.А. Правдов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. - №4. – С. 99-104.

32. Практическое руководство для тренера. Учимся играть в хоккей: Первые шаги. – Санкт-Петербург, 2010. – 34 с.

33. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с.

34. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

35. Свирид, В.В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет / В.В. Свирид // Мир современной науки. – 2014. - №4. – С. 71-74.

36. Сергеев, А.В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации / А.В. Сергеев // Известия Тульского государственного университета. – 2013. - №2. – С. 98-102.

37. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
38. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2003. – 400 с.
39. Самсыкин, А.С. Уровень общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 13-15 лет / А.С. Самсыкин // Известия Тульского государственного университета. – 2016. - №2. – С. 65-68.
40. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
41. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
42. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.
43. Учебно-методическая программа по хоккею. – Хабаровск, 2013. – 127 с.
44. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 132 с.
45. Филатов, В.В. Обоснование нормативных оценок показателей подготовленности хоккеистов на предварительном этапе подготовки / В.В. Филатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №4. – С. 125-128.
46. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 92-95.
47. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
48. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006. – 121 с.

49. Ходкевич, В.А. Модельные характеристики вратаря в хоккее с мячом / В.А. Ходкевич // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. - №9. – С. 78-83.

50. Шварц, А.М. Протокол наблюдений и оценки эффективности действий вратаря в футболе / А.М. Шварц // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. - №4. – С. 45-49.

Бланк протокола педагогического наблюдения

<b>Задание</b>									
<b>1. Разминка вне льда</b>									
Суставная разминка									
Бег по напольной лестнице									
Прыжковые упражнения									
Суставная разминка в движении									
Игра с футбольным мячом									
Работа с клюшками и мячиками									
<b>2. Разминка на ледовой площадке</b>									
Бег с определенными упражнениями									
Упражнения на технику катания (фонарик и т.д.)									
<b>3. Отработка техники броска</b>									
Кистевые броски с места									
Броски с ходу в парах									
Броски с неудобной стороны в движении									
Упражнение 1*0									
Упражнение 2*0									
Упражнение 2*1									
Упражнение 3*0									
<b>4. Отработка техники владения клюшкой</b>									
Обыгрывание фишек									
Дриблинг в движении									
Игра на удержание шайбы в кругу									
Контроль шайбы одной рукой									
Короткий дриблинг									
Дриблинг с левой и правой стороны от игрока									
Клюшка-конек-клюшка									
Короткий дриблинг+дриблинг на «длинные руки»									
Обводка фишек восьмеркой									
<b>5. Отработка техники владения коньками</b>									

Фонарик								
Кораблик								
Движение лицом вперед+спиной вперед								
Движение слалом								
Движение змейкой								
Катание на внутреннем и внешнем ребре конька								
Разворот на 360 градусов в движении по прямой								
Катание по кругам вбрасывания на отрывая ног								
<b>6. Отработка техники приема и передачи шайбы</b>								
Прием-передача шайбы в парах стоя на месте								
Передача подкидкой через преграду								
Прием-передача шайбы в парах в движении								
Прием-передача в парах в движении «резиночкой»								
<b>7. Отработка тактических действий</b>								
Позиционная игра в зоне обороны								
Позиционная игра в зоне атаки								
Игра в меньшинстве 3*4								
Игра в меньшинстве 4*5								
Игра в меньшинстве 3*5								
Розыгрыш в большинстве 5*4								
Розыгрыш в большинстве 5*3								
Розыгрыш в большинстве 4*3								
Игра 4*4								
Выход из зоны в разных составах								
Выход из зоны в численном преимуществе								
Выход из зоны из под давления								
Выход из зоны при игре соперника в откат								
Розыгрыш атаки с ходу 3*2								
Розыгрыш атаки с ходу 2*2								

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Комплекс упражнений для увеличения силы броска (в тренажерном зале)

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых
Становая тяга со штангой	3	4-6	3 мин
Подтягивания широким хватом	4	6-8	1 мин
Броски медбола в стену с вращением	4	3	2 мин
Наклоны туловища вперед с широкой постановкой ног	2	10	1 мин
Тяга гантели к поясу в наклоне	2	10	1 мин
Подъем ног в висе	3	15	1 мин
Планка	3	30-60 сек	1 мин



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Комплекс упражнений на льду

1. Хоккеисты разбиваются на пары. У каждой пары своя шайба. Действие 1 в 1 на все поле. Смены: 30 с. Забивать в любые из двух ворот, стоящих на чужой половине.
2. Три атаки: Индивидуальная атака из угла 1 в 0. Бросок от синей линии 1 в 1 с передачей от тренера
3. Броски в потоке с подбором шайбы и поворотом по дуге при выполнении элемента «кораблик» за воротами.
4. Броски по воротам. Поворот с использованием элемента «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой при подборе шайбы за воротами.
5. Атаки 1 в 0, 2 в 0, 3 в 0 с использованием коротких и средних передач. Атаковавший хоккеист остается на штанге, следующий хоккеист отдает и получает от него шайбу под бросок
6. Короткое и широкое ведение шайбы в парах с выполнением технического элемента «улитка». Первым бросает шайбу хоккеист, под которого выкатился вратарь, второй хоккеист в это время выполняет элемент «улитка».
7. Ведение с обменом шайбами в средней зоне с атакой ворот. Первым бросает шайбу хоккеист, под которого выкатился вратарь, второй хоккеист в это время выполняет элемент «улитка».
8. Кистевой бросок со средней дистанции. Быстрый выход на ударную позицию, ускорение, торможение.
9. Упражнение в парах Игрок, первым пересекший красную линию, атакует ворота по центру, второй выполняет атаку из угла. Во время укрывания шайбы корпусом при входе на вираж — ведение шайбы одной рукой.

10. Выход 2 в 0 с броском из-под пилона. Второй хоккеист с максимальным ускорением бежит к воротам на добивание или подправление шайбы. После завершения атаки — ускорение, возврат за синюю линию.

11. Атака ворот с выполнением серии передач шайбы Длинной, средней, оставления за спину при скрестном движении игроков.

12. Выход из зоны через центрального нападающего с продолжением атаки в край и последующим броском по воротам.

13. Броски после отскока от отбойника с удобной и неудобной стороны клюшки. Хоккеист расположен спиной к воротам.

14. В парах наперегонки по заданной траектории движения с выполнением технических приемов катания. Хоккеист, который первым успел к шайбе, выполняет бросок.

15. Техника кистевого броска. Каждый хоккеист совершает по три кистевых броска в движении спиной вперед.