

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ТАРАСЕНКО АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7-8 классов, занимающихся хоккеем**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндианивили Д.Г.

2.05.2019

(дата, подпись)

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

27.04.19

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.19

(дата, подпись)

Обучающийся Тарасенко А.В.

(фамилия, инициалы)

26.04.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Диссертация объемом 76 страниц, включает в себя 15 иллюстраций, 12 таблиц, 2 приложения, 74 источника.

Объект исследования – Процесс скоростно-силовой подготовки обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования – повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Цель исследования – повысить уровень скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод экспертных оценок.
6. Методы математико-статистической обработки результатов.

Новизна. Состоит в том, что впервые в ДЮСШ Саянского района с. Агинское по хоккею была внедрена разработанная нами методика, позволяющая повысить уровень скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

С данной целью был разработан комплекс упражнений в подготовительной части занятия и изменение дозировки подготовительной части на льду и вне льда. Эти изменения позволяли повышать уровень скоростно-силовую подготовленность обучающихся 7–8 классов, занимающихся хоккеем. Успешное внедрение изменений подготовительной части в процесс подготовки хоккеистов, по результатам экспертного оценивания показало качественный прирост по всем контрольным упражнениям. Из этого следует, что разработанный нами комплекс

упражнений и изменение дозировки в подготовительной части занятия для развития скоростно-силовых качеств эффективен в тренировке обучающихся 7–8 классов, занимающихся хоккеем, и может быть рекомендован хоккейным тренерам для подготовки хоккеистов тренировочных групп второго года обучения.

Практическая значимость. Простота экспериментальной части состоит в том, что мы не вносили кардинальных изменений в тренировочный процесс хоккеистов и не изменяли тренировочное занятие в целом, а лишь изменили наполняемость подготовительной части и дозировку подготовки вне льда и на льду, следовательно, эти изменения может позволить себе абсолютно каждый тренер для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Abstract

The thesis is 76 pages in size, including - 15 illustrations, 12 tables, 2 applications, 74 sources.

The object of the study is the process of speed-strength training of students 7 - 8 classes involved in hockey.

The subject of the study is increasing the level of speed-strength readiness of students of 7 - 8 classes involved in hockey.

The aim of the study is to increase the level of speed-strength readiness of students of 7 - 8 classes involved in hockey.

Methods of research:

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Questioning.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. The method of expert assessments.

6. Methods of mathematical-statistical processing of results.

Novelty. It consists in the fact that for the first time in the Sports School of the Sayan region with. Aginskoye hockey was introduced by our developed technique, which allows to increase the level of speed-strength readiness of students 7 - 8 classes involved in hockey.

For this purpose, a set of exercises was developed in the preparatory part of the lesson and the dosage change of the preparatory part on and off the ice. These changes made it possible to increase the level of speed-strength readiness of students in grades 7–8 involved in hockey. The successful implementation of changes in the preparatory part of the training process for hockey players, according to the results of expert assessment, showed a qualitative increase in all control exercises. From this it follows that the complex of exercises developed by us and the change in dosage in the preparatory part of the lesson for the development of speed-strength qualities is effective in training students in grades 7–8 involved in hockey, and can be recommended to hockey coaches to train hockey players of the second year of training.

Practical significance. The simplicity of the experimental part is that we did not make fundamental changes in the training process of hockey players and did not change the training session as a whole, but only changed the filling of the preparatory part and the dosage of training outside the ice and on ice, therefore, every coach can afford absolutely to increase the level of speed-strength readiness of hockey players.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	6
1.1. Особенности скоростной подготовки в хоккее.....	6
1.2. Особенности силовой подготовки в хоккее.....	12
1.3. Особенности возрастного периода 13-14 лет.....	15
1.4. Особенности скоростно-силовой подготовки в хоккее.....	18
1.5. Взаимосвязь технико-тактической и специальной физической подготовки в спортивных играх.	22
1.6. Психологическая подготовка хоккеистов.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1. Организация исследований	27
2.2. Методы исследований	27
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ	29
3.1. Выявление у спортсменов и тренеров знаний о методах технико-тактической подготовки хоккеистов и их применения в тренировочном процессе	29
3.2. Выявление значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации.....	39
3.3. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся хоккеем.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	65
Приложение А	74
Приложение Б	75

Введение

Актуальность. Для того чтобы российские юношеские и молодежные команды занимали лидирующие позиции на мировой арене необходимо совершенствовать методику подготовки хоккеистов на всех этапах тренировочного процесса. Значимость видов подготовки юных хоккеистов постепенно возрастает, что обусловлено стремлением, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися ситуациями. В тренировочном процессе обучающихся доминирует скоростно-силовая подготовка.

Проблема скоростно-силовой подготовки не решается в детско-юношеском отечественном хоккее в полной мере, так как тренеры опираются во многом на традиционную систему подготовки, не используя новейшие разработки.

Современный хоккей характеризуется значительным увеличением объема действий защитников и нападающих в единицу времени, которое характеризуется постоянным дефицитом и необходимостью выполнять технические действия в жестком единоборстве с соперником.

На данный момент накоплен значительный объем серьезных научных разработок в области спортивной подготовки хоккеистов, указывающий о большой значимости владения современной техникой и использования тактических построений при становлении и совершенствовании спортивного мастерства спортсменов. Между тем остаются до сих пор неясными вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимость и достаточность уровня скоростно-силовой подготовленности для эффективной реализации технических приемов и тактических схем в условиях игровой деятельности хоккеистов. В работах по хоккейной тематике не нашлось отражения вопроса соответствия форм и

интенсивности тренировочной нагрузки в специальной игровой деятельности хоккеистов.

Объект исследования — Процесс скоростно-силовой подготовки обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Предмет исследования — повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Цель исследования: повысить уровень скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Задачи исследования:

1. Выявить из литературных источников основные вопросы, связанные с построением современного тренировочного процесса в хоккее.
2. Выявить уровень скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся в ДЮСШ Саянского района по хоккею.
3. Разработать методику, направленную на повышение скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.
4. Внедрить разработанную нами методику в тренировочный процесс и выявить её эффективность.

Гипотеза: Мы предположили, что включение в тренировочный процесс упражнений на скоростно-силовую подготовку в подготовительной части занятия вне льда приведет к повышению уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся на льду.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Статистическая обработка результатов.

Научная новизна состоит в том, что впервые в ДЮСШ Саянского района с. Агинское по хоккею была внедрена разработанная нами методика, позволяющая повысить уровень скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем.

Практическая значимость:

– состоит в научном обосновании и разработанном комплексе упражнений эксперимента для развития скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем на основе оптимизации тренировочного процесса, что способствует повышению физических показателей в целом и повышению показателей скоростно-силовой подготовленности в частности, в процессе тренировочных занятий;

– полученные результаты могут быть использованы в работе, направленной на повышение компетентности тренера и тренера-преподавателя, работающего с юными хоккеистами.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

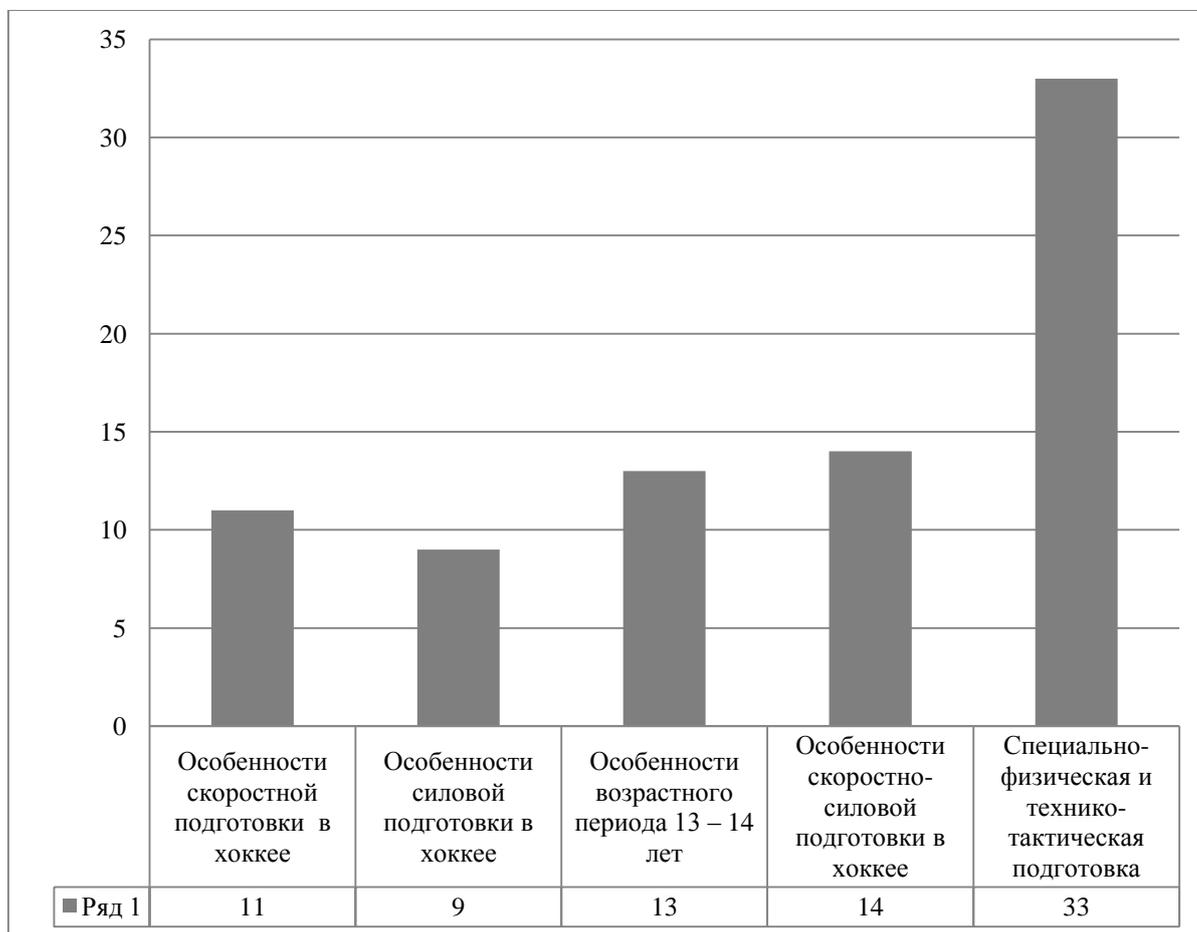


Рисунок 1 – График расшифровки

1. 1. Особенности скоростной подготовки в хоккее

Хоккей в настоящее время устанавливает высочайшие требования к физической и технической готовности обучающихся и, как в результате, к рациональному и эффективной реализации тренировочного процесса на всех ступенях тренировочного процесса [25].

Вследствие своей воспитательной, оздоровительной направленности и высокой известности среди детей и подростков, хоккей находится на одном из важнейших мест в физическом развитии подрастающего поколения [25].

Хоккей привлекает высокими скоростями. За время игры хоккеист пробегает расстояние от 20 до 30 км и использует при этом около 30

способов перемещения на коньках. Эффективная техника катания хоккеиста позволяет делать это с наименьшими энергозатратами. Тактические схемы команды во многом определяет «запас» скорости команды эффективность соревновательной деятельности в общем.

В тренировочном процессе хоккеистов ледовая подготовка длится всего 4 месяца и совмещается с соревновательным периодом, во время которого формируются навыки бега на коньках, отработка технико-тактических комбинаций, так и непосредственно соревновательная деятельность. Бег на коньках - необычный, сложный навык, с особенностями формирования и принципиальные отличия от естественных передвижений. Период вне льда длится до 8 месяцев. За это время нарушается согласованность двигательных функций, утрачиваются наработанные связи игроков, снижается функциональная подготовка, свойственных для бега на коньках, систем организма и мышечных групп [30].

На первоначальном этапе тренировочного процесса для подготовки обучающихся к спортивной деятельности на фоне игровых методов организации занятий целесообразно использовать комплекс методических приемов: подбор упражнений с учетом возможностей юных хоккеистов, повышение уровня общей выносливости, применение подвижных и спортивных игр; вариация составов; прием чередования; индивидуальные домашние задания; интегрирование (использование значительного объема понятий, знаний, терминов, приобретенных в процессе занятий хоккеем и уроках физической культуры); упражнения с неполной ориентировочной основой [23].

От скоростной подготовленности квалифицированного хоккеиста зависит его успешная соревновательной деятельность. В связи с этим задача стремительного роста скоростных способностей спортсменов ставится для всех видов подготовки, а её нормативные характеристики применяют для объективации спортивного совершенствования. Необходимость создания

технологий тренировки скоростных качеств занимают одно из приоритетных мест при планировании этапа начальной подготовки, где выбор компонентов тренировочного процесса, может оказаться решающим в дальнейшем становлении будущего игрока собственно условий, средств, форм и методов [17; 25].

Поставленные перед школьниками двигательные задачи:

- быстро овладевать новыми движениями;
- создавать безопасность реализации упражнений;
- содействовать повышению качества движений.

В ходе учебной деятельности и в быту способствуют эффективно, быстро и точно совершать движения, решать сложнейшие задачи разной степени [46].

Формирование **скорости одиночного движения** производится благодаря выполнению отдельных этапов бегового шага с фиксированием времени выполнения.

Благодаря следующим упражнениям происходит рост **темпа движения**:

- бег в упоре (проводится с фиксированием времени и количества выполненных беговых двигательных действий);
- бег по отметкам (в зависимости от антропометрических данных и уровня подготовленности обучающихся задается расстояние между отметками);
- бег за световым или звуковым «лидером».

Для **развития быстроты** в ее комплексном проявлении являются упражнения:

- бег с высокого и низкого старта на прямых до 60 м;
- бег с хода, задачей которого является поддержанием набранной скорости на прямых 20 — 40 м;
- повторное выполнение прямых 30—60 м уделяя особое внимание на длину или частоту шагов.

Число повторений определенного упражнения должно быть таким, чтобы не было снижения скорости выполнения.

В начале основной части тренировочного занятия должны выполняться упражнения для развития быстроты. Целесообразно использовать спортивные и подвижные игры, задания в формате игры, различные соревновательные упражнения.

Самые важные методы: повторный, соревновательный и игровой.

Возраст обучающихся 7—8 лет наиболее благоприятен для развития быстроты. В этот период для детей характерна большая игровая деятельность, они много и с удовольствием играют [8; 9].

На разных этапах тренировочного процесса эффективность подготовки командного запаса в хоккее находится в зависимости от применения научно обоснованной методики развития физических возможностей хоккеистов младшего возраста. На начальном специализированном этапе центральное внимание в разделе общей и специальной физической подготовки хоккеистов младшего возраста обязательно уделять развитию скоростных данных.

На основе данных о возрастных изменениях различных частей скоростных способностей должны производиться планирование и реализация скоростной подготовки хоккеистов младшего возраста. Расположение тренировочных средств может производиться по их большей части физиологической или двигательной направленности, основываясь на структуре используемых в практике тренировочных нагрузок из исходного уровня функциональных возможностей обучающихся.

Следует придерживаться следующих положений методики для роста эффективности упражнений специальной скоростной тренировки:

- применяя специальные упражнения, обращать особое внимание на максимально точном их техническом исполнении при заданном режиме и ритме движения;

- ясно представлять величину выполняемого упражнения и его связь с технической структурой двигательного движения;

- изменять условия и режимы выполнения двигательного действия, сочетать разделенный метод с выполнением единого двигательного действия в различных режимах работы [25].

Взрывная сила (скоростная или **быстрая сила**) — это способность развивать максимально большую силу за наименьшее время (первые 0,2-0,3 с движения). Взрывная сила и техника выполнения движения определяют силу мышц. Упражнения направленные на взрыв (или на предельном уровне) часто называются баллистическими движениями.

На развитие взрывной силы часто используются спортсменами упражнения, которые должны формировать быстрый скачок наибольшего усилия, к примеру, при движениях необходимых в легкой атлетике, спортивных играх и даже при велосипедной езде. Виды упражнений, которые используют обучающиеся для развития быстрой взрывной силы, находятся движения, которые требуют максимума или субмаксимальной мощности на выходе от спортсмена за короткий промежуток времени.

Работа на тренировочных занятиях взрывной силы находится одним из способов увеличения выходной мощности движения. Конечным итогом упражнений на развитие взрывной силы является очень быстрое передвижения веса обучающегося на спортивной площадке. Для того, чтобы безопасно достичь этой цели, не рискуя получить повреждения, важно начать с незначительного отягощения и небыстрых, обдуманых движений. За время занятий (несколько недель) увеличивается преодолеваемый вес и скорость, с которой его перемещают [9].

С целью улучшения функциональной готовности обучающихся и снижения риска травмы во время занятий, требующих значительных выбросов энергии с моментальным ускорением, могут использоваться упражнения на развитие взрывной силы, как в большинстве стремительных

видах спорта, в видах спорта на ограниченной площадке, в легкой атлетике (спринт), так и в боксе, тяжелой атлетике, так как необходимая потребность преодолеть предельную нагрузку за короткое время.

Взрывная мощь в бодибилдинге и тяжелой атлетике может быть полезной спортсмену лишь в состоянии тренировочного прекращения роста результатов, которое настигает через 6 месяцев тренировок по неизменной программе. Для того чтобы этого избежать необходимо включить тренировочную программу упражнения направленные на развитие взрывной силы мышц [9].

Динамическая устойчивость — это выполнение двигательных актов с их одновременным контролем, что вбирает в себя проявление следующих компонентов:

- а) уровень развития гибкости;
- б) силовые проявления;
- в) координационные способности;
- г) локальная мышечная выносливость.

Для эффективных выполнений движений все четыре составных части должны быть задействованы одновременно и в органичной взаимосвязи.

Нервно-мышечная система организма при оптимальной степени устойчивости выборочно производит мышечные усилия в направленном, эксцентрическом и концентрическом режимах для уравнивания одного сегмента тела, делая в это время движение в другом сегменте.

Спортсмены, показывающие наивысшие успехи в изолированных упражнениях, не способны совокупно оказывать различные физические способности, вследствие этого, они не показывают высокие результаты в сложных упражнениях, таких как прыжок в высоту со взмахом рук или бросок медицинского мяча в положении стоя [13].

Упражнения, специального, характерного для хоккея, направлены на:

- воспитание ловкости;

- координации движений;
- быстрота реакции;
- дистанционная скорость;
- завершающиеся выполнением специфических приемов игры в хоккей;
- быстрота реакции;
- дистанционная скорость с решением создающихся тактических задач [22].

Итогами педагогических экспериментов обоснована достаточно высокая эффективность методики обучения на начальном этапе скоростному бегу на коньках в условиях специализированных ледовых дворцов и высокое качество овладения новичками основных технических приемов.

Качественное обучения проявляется в начальном формировании у новичков профессиональных навыков владения коньками - рабочей постановки, отталкивания скользящим шагом; в отсутствии грубых и постоянных ошибок, присущих начальному периоду обучения.

Существенное сокращение сроков обучения технике бега на прямой в условиях поддерживаемой управляющей среды, выразилась высокая эффективность методики начального обучения скоростному бегу на коньках с 1-2 лет по традиционной методике, до одного месяца, то есть, в 10-15 раз [45].

1.2. Особенности силовой подготовки в хоккее

В основе сила хоккеиста обуславливает быстроту в его движениях. Мышечную силу определяет, с одной стороны, уровень развития самих мышц, а с другой, - направленность нервных процессов, направляющих отклик всех мышц. В настоящее время хоккей приобретает все большее значение такие броски как длинным замахом («щелчок») и силовые единоборства, требующие от игрока наибольших проявлений мышечной силы в ограниченный промежуток времени. Тем не менее в юном возрасте силовые проявления еще невелики, поэтому

на занятиях необходимо обращать особое внимание на укрепление мышц организма комплексно [9; 22].

От целого ряда причин зависит сила мышц человека:

- морфологического;
- биомеханического;
- биохимического;
- функционального;
- нервно-психического характера [7; 13].

Силовые упражнения на протяжении многих лет включались в программу подготовки спортсменов, для них вид спорта требует предпочтительного проявления выносливости, и стали их важной составной частью. Начальный толчок для их включения был связан с опытом увенчавшимся успехом ряда выдающихся хоккеистов, здравым смыслом и интуитивными находками. Результаты, появившихся исследований узаконили эту практику и предоставили еще аргументы полезности силовых упражнений при тренировке выносливости [10; 21].

У тяжелоатлетов 1-2 разряда в программу специальной силовой подготовки рекомендуется включать методики подбора индивидуальных значений отягощения и индивидуального числа повторений, что позволяет существенно улучшить тестовые и соревновательные результаты.

Повышение эффективности специальной силовой подготовки для того, чтобы улучшить результаты в соревновательных упражнениях, необходимо добавить в тренировочный процесс упражнения местного воздействия с направленным влиянием на основные мышечные группы. Предлагается вести тренировочные занятия на тренажерах, включая упражнения локального воздействия, в формате круговой тренировки. При условии если определен уровень подготовленности занимающихся, то по предложенной методике определяются вес отягощения и количество повторений, интервалы отдыха и количество серий [41].

В процессе подготовки спортсменов нужно нацеливаться на укрепление здоровья обучающихся, а не только на достижение наивысших результатов и конечный результат встреч, нескольких матчей. Для хоккеистов младшего возраста уделяется особое внимание спортивным результатам и здоровью в качестве ведущих компонентов эффективности спортивной подготовки, что обусловлено уже выработанными взаимными связями между данными установками, выраженными в их едином противоречии.

Физическое воздействие на юных хоккеистов, непременно сопровождающие их деятельность, указывающую на рост спортивного мастерства, находит серьезным фактором, способным оказывать неблагоприятное и даже вредное воздействие на здоровье юных спортсменов - такого типа специфика спортивной подготовки. Сдвиг главной роли в сторону деятельности, укрепляющей здоровье спортсменов, так же может отрицательно сказаться на становлении спортивного мастерства обучающихся. Между соответствующими направлениями деятельности определяется необходимость становления равенства.

Формирования здоровьесберегающей направленности тренировочного процесса обучающихся младшего возраста, занимающихся хоккеем, в методике определена возможность построения спортивной подготовки. Нарушения, происходящие в учебно-тренировочном процессе и виды спортивной подготовки, используемые для достижения определенного уровня спортивного мастерства, дает возможность нахождения связи между ними. Это даст возможность, не отходя от поставленной цели и сопутствующих задач спортивной подготовки решать задачу сохранения здоровья спортсменов. Использовать соответствующие виды подготовки, влияющие на повышение необходимого роста спортивной готовности, в соотношении с сохранением здоровья юных спортсменов [66].

1.3. Особенности возрастного периода 13-14 лет

Методом тренировок с небольшими отягощениями у детей 4-12 лет как правило развиваются физические способности.

Следует учитывать, что осложнено развитие мышечной силы в возрасте от 4 до 12 лет. Требуется особо осторожного обращения с нагрузками, когда идет постоянный рост ребенка при несформировавшемся опорно-двигательном аппарате. При всяком излишнем отягощении, особенно неверно выбранной нагрузкой, может привести к негативным последствиям, изменить в худшую сторону здоровье ребенка [7].

В современной системе спортивной тренировки применение различных восстановительных средств рассматривается как важная составная часть подготовки спортсменов, важное значение применение восстановительных средств, с целью оптимизации тренировочного процесса имеет при подготовке юных хоккеистов и прежде всего в подготовительном периоде, который характеризуется значительным объемом тренировочных нагрузок [17].

Согласно исследованиям Г. Н. Козловского, результаты которого позволили впервые определить количественные показатели этапных характеристик скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов 10-16 лет, которые следует использовать при решении задач оптимизации скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней тренировки [19].

На общеподготовительном этапе подготовительного периода в целях повышения эффективности тренировочного процесса хоккеистов рекомендуется широко применять разработанные и апробированные специальные комплексы, содержащие педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В подготовке юных обучающихся, занимающихся хоккеем применение специальных комплексов подталкивает к восстановительным процессам,

способствует улучшению функционального состояния и повышению спортивной работоспособности, обеспечивает предупреждение явлений переутомления и перетренировки, а также профилактику спортивных травм [17].

Таблица 1 – Соответствие модельному уровню подготовленности и результаты прогнозирования успешности многолетней подготовки хоккеисток на этапе предварительной подготовки

Показатели	Спортсменки			
	D	E	F	G
Оценка биологического развития, баллы	0	4	1	0
Кистевая динамометрия, кг	20,0	16,0	21,0	16,00
Прыжок в длину с места, см	171	157	169	158
РДО, мс	460	730	690	360
Реакция прогнозирования, мс	21,70	26,3	24,00	16,00
Дифференцировка мышечных усилий, кг	5,00	7,00	6,50	3,00
Объем внимания, %	70,45	54,16	52,27	72,73
Скорость переработки информации, бит/с	1,30	1,41	1,33	1,51
Обводка стоек с передачей, с	8,80	9,05	8,95	8,93
Точность и дальность броска, м	7,75	5,50	6,50	6,50
Время и точность ударов по воротам, балл/с	0,50	0,32	0,33	0,32
Техника обводки, %	33,60	36,00	34,36	32,00
Результаты прогнозирования				
наиболее вероятная подгруппа*	1 (95,39)*	3 (96,78)	3 (97,79)	2 (92,30)
вторая по вероятности подгруппа	2 (4,30)	2 (3,22)	2(2,19)	1 (7,68)

В таблице 1 представлены результаты исследования Е.В. Федотовой в которой говорится, что перспективность хоккеисток, спортивная подготовленность которых соответствует модельному уровню (спортсменка *D*), оценивается как достаточно высокая (они классифицируются главным образом в I подгруппу перспективности - с вероятностью успешного будущего отбора в команды мастеров Высшей лиги 95,39 и 66,27 %). В то же время спортсменки, уровень подготовленности которых не отвечает требуемым должным нормам (спортсменка *E*), не могут серьезно рассчитывать на будущие высокие спортивные результаты и, соответственно, включение в состав игровых хоккейных команд высокой квалификации. Вывод заключается в том, что в случае несоответствия какой-либо части прогнозоформирующих характеристик уровню должных норм наименьшую вероятность отбора в высококвалифицированные команды имеют те спортсменки, отстающие показатели подготовленности которых являются слабокомпенсируемыми [20].

В таблице 2 Агеева Г. Ф. экспериментальным путем установила повышение специальной двигательной активности. До эксперимента в недельном режиме составляла от 6 часов 55 минут до 8 часов, а специальная ДА после эксперимента – от 9 часов 35 минут до 11 часов 20 минут в неделю.

Таблица 2 –Специальная двигательная активность детей в недельном режиме

Специальная двигательная активность до эксперимента	Специальная двигательная активность после эксперимента
Утренняя гимнастика – 5 раз по 12 мин.	Утренняя гимнастика – 5 раз по 12 мин.
Физкультурные занятия – 3 раза по 30-35 мин.	Физкультурные занятия – 3 раза по 30-35 мин.
Прогулка (утренняя, вечерняя) – 10 раз по 25-30 мин.	Прогулка (утренняя, вечерняя) – 10 раз по 25-30 мин.
	Логоритмическая гимнастика – 2 раза по 20 мин.
	Физкультминутки – 5 раз по 3-4 мин. (ежедневно)
	Дополнительные занятия: - закаливающее дыхание детей по К. Динейки (5 раз по 3-4 мин). - аутомануальный комплекс М.С. Норбекова (5 раз по 3-4 мин). точечный массаж по А. Уманской (5 раз по 3-4 мин)

В возрасте 13-15 лет необходимо обратить особое внимание на развитие скоростно-силовых качеств так показало изучение возрастных закономерностей у обучающихся младшего возраста в скоростно-силовой подготовленности [19].

1. 4. Особенности скоростно-силовой подготовки в хоккее

Точно влияющие на сохранение здоровья юных хоккеистов имеются определенные средства спортивной подготовки. Известно, что на состояние сердечно-сосудистой системы влияет функциональная работоспособность, содержащая общую выносливость, двигательную-координационную способность и скоростную выносливость. Ровно как тактическая и

психологическая подготовленность в аспекте уровня напряженности, который определяется внешними эмоциями, функциональными откликами и психомоторными процессами. На уровень физической подготовленности, включающей в себя гибкость, скоростно-силовую, скоростную и двигательно-координационную способности, тактическая подготовленность и психологическая подготовленность, выражающаяся в уровне психической напряженности, определено, что влияет получение травм опорно-двигательного аппарата [66].

В соревновательной деятельности юных хоккеистов эффект реализации скоростно-силовых качеств во многом определяется уровнем развития специальной силы соответствующих мышечных групп, проявляемой как в динамическом, так и изометрическом режимах работы. Одним из условий оптимизации скоростно-силовой подготовки следует считать рациональный подбор упражнений для развития специальной силы тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в специализируемом движении [19].

Ведущей тенденцией развития разных проявлений скоростных способностей обучающихся 8-15 лет, занимающихся хоккеем, обуславливается непрерывностью, неравномерностью и гетерохронностью. Определены периоды интенсивного развития скоростных способностей:

- с 10 до 12 лет – максимальные темпы прироста быстроты одиночного движения ногой наблюдаются;
- в 9 и 12 лет – быстроты десятикратного движения ноги;
- в 10 и 12 лет – максимальной частоты попеременного теппинг-теста ногами;
- с 10 до 12 лет возрастные изменения максимальной скорости бега в циклических локомоциях максимальной мощности происходили в беге на 10 м с ходу и в беге на 30 м;
- с 11 до 13 лет – в беге на 60 метров;

- с 8 до 12 лет – максимальные темпы прироста результатов в показателях специальных скоростных качеств произошли в беге на коньках на 36 метров лицом вперед;

- с 11 до 13 лет – в беге на коньках на 36 метров спиной вперед;

- в 8 и 9, 12 и 14 лет – в беге на коньках на 1 круг влево.

Возрастной период от 10 до 12 лет как наиболее благоприятный для направленного развития быстроты движений у юных хоккеистов наблюдаются предпосылки и максимальные темпы прироста результатов в элементарных и комплексных формах скоростных способностей.

Методика основанная на следующих базовых элементах скоростной подготовки юных хоккеистов 10-12 лет:

- комплексных форм скоростных способностей и учёте наиболее благоприятных периодов в развитии элементарных;

- через соответствие содержания двигательных заданий биологическому ритму интенсивно развивающейся скоростной способности реализации принципа обоснованной направленности средств и методов тренировки;

- направленном воздействии на различные формы скоростных способностей в соответствии с сенситивными периодами их развития и повышенном объёме скоростной подготовки (до 13% от всего времени тренировочного занятия);

- в виде специально сконструированных двигательных заданий с упорядоченными режимами нагрузки и отдыха;

- индивидуально-дифференцированном подходе к спортсменам с разными уровнями проявления наиболее благоприятного периода в развитии компонентов быстроты движений [25].

Методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов 14-16 лет характеризуется:

- с учетом игрового амплуа хоккеистов направленностью тренировочных нагрузок и характером средств развития физических качеств: для защитников

предусматривается акцентированная силовая подготовка, преимущественные нагрузки скоростно-силового характера для нападающих;

- на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла последовательным решением частных задач силовой подготовки: подготовка связок и суставов, опорно-двигательного аппарата с акцентом на качественную проработку основных мышечных групп;

- развитие мышечной массы, воспитание общей и специализированной абсолютной и взрывной силы; ликвидация силовой асимметрии различных мышечных групп спортсменов; повышением специальной скоростно-силовой подготовленности и совершенствованием навыков реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности;

- в качестве средств развития силовых и скоростно-силовых качеств применение целенаправленных комплексных упражнений и эстафет.

А. В. Сергеевым предлагается методику тренировки, способствующую интенсивному росту силовой и скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов 14 — 16 лет. Анализ сравнительных результатов измерений силы свидетельствует, что юные спортсмены экспериментальной группы существенно превосходили хоккеистов, занимающихся в контрольной группе в уровне максимальной силы сгибателей и разгибателей голени и силе, проявляемой при выполнении модельного движения ногами. [27].

Проведённый А. И. Ибриевым анализ круглогодичного тренировочного-процесса позволил разработать программу скоростно-силовой подготовки для юных футболистов.

На подготовительном этапе (январь-март) нагрузки скоростно-силового характера составляет:

- до 65% от максимального уровня;
- специальном подготовительном (апрель) — до 70%;
- соревновательном (май-октябрь) - до 80%;
- переходном (ноябрь-декабрь) - до 50% [62].

Применение сопряженно-последовательной системы и использования средств с учетом возрастных закономерностей развития скоростно-силовых качеств и организма юных спортсменов приводит к более эффективному построению скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов [19].

1. 5. Взаимосвязь технико-тактической и специальной физической подготовки в спортивных играх

Тактика – раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, методы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Большинство авторов считают, что при одинаково развитых таких возможностях спортсменов как технических, умение использовать физических и психологических возможности играет решающую роль в достижении результата (победы) [74].

Выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, являясь многофункциональным свойством человеческого организма, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целого организма [5].

В хоккее важнейшим фактором является быстрое и правильное ощущение времени и пространства, выполнение нужных на данный момент действий в игре - что во многом зависит от функционального состояния двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов.

Высокий уровень развития анализаторных систем позволяет быстрее овладеть сложной техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их рациональнее и на более высоком техническом уровне [18; 22].

Способность игрока выполнять технические приемы и сохранять быстроту движений на во время всего матча во многом зависит и определяется выносливостью обучающегося, то есть хоккеист должен иметь

специальную скоростную выносливость. Скоростную выносливость у детей, как показывают исследования, необходимо развивать именно через игры [22].

Учет у легкоатлетов типологических особенностей кровообращения и биоэнергетики способствует повышению их общей физической работоспособности, аэробной производительности, специальной физической подготовленности, ускорению восстановительных процессов и приводит к функциональной экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы и результативности соревновательной деятельности [33].

Успешное обучение координированным движениям в условиях ограниченного времени школьников в возрасте 7-10 лет во многом объясняется:

- данными правильного дифференцирования мышечных усилий;
- согласованности элементов двигательного действия в пространстве и времени;
- оптимальной смены темпа и ритма движений;
- рациональности дозирования и величины физической нагрузки;
- развитости восприятия и способности адекватно оценивать скорость и точность движений, их амплитуду [46].

Достоверно влияющие на сохранение здоровья обучающихся младшего возраста, имеются определенные средства спортивной подготовки. На состояние сердечно-сосудистой системы влияет функциональная работоспособность, включающая в себя общую выносливость, двигательно-координационную способность и скоростную выносливость. Также тактическая и психологическая подготовленность в аспекте уровня напряженности, определяется внешними эмоциями, функциональными реакциями и психомоторными процессами. Уровень физической подготовленности, включающей в себя гибкость, скоростно-силовую, скоростную и двигательно-координационную способности,

тактическая подготовленность и психологическая подготовленность, выражающаяся в уровне психической напряженности однозначно влияет на травматизм опорно-двигательного аппарата [66].

В хоккейном клубе технология управления тренировочным процессом должна соответствовать периодам тренировочной и соревновательной деятельности команды, состоящая из трех этапов и включающая в себя:

- на переходном периоде – подготовку тренерского состава к хоккейному сезону;
- оценку уровня физической подготовленности и физического развития хоккеистов;
- изучение их функционального состояния; оценку финансовых возможностей хоккейного клуба;
- на подготовительном периоде — определение целей и задач на предстоящий сезон;
- планирование тренировочного процесса;
- определение нагрузки и содержания тренировок, исходя из функционального состояния организма хоккеистов;
- разработку методики самоконтроля для хоккеистов;
- проведение подготовительной тренировочной работы с командой;
- на соревновательном периоде — оценка готовности команды к турнирам;
- оптимальное изменение нагрузки в процессе соревновательной и тренировочной деятельности;
- проведение восстановительных мероприятий после игр;
- соотношение полученных результатов с запланированными;
- внесение корректировок в тренировочный процесс [18].

1. 6. Психологическая подготовка хоккеистов

Ряд рекомендаций для коррекции состояния спортсменов и оценка характера изменений активации симпатико-адреналовой системы (САС).

1. Дополнительно повышать интенсивность выполнения упражнений и увеличивать число скоростно-силовых повторений при условии, если после тренировки у обучающихся нет выраженной активации гормонального и медиаторного звеньев и сохранились высокие резервные возможности.

2. После тренировочной нагрузки необходимы активные восстановительные психопрофилактические мероприятия (массаж, сауна, барокамера) в случае возрастания экскреции КА и при некотором снижении выделения их предшественников.

3. Необходимо индивидуализировать тренировочный процесс, упражнения проводить в сниженном режиме и использовать восстановительные процедуры при снижении экскреции КА и их предшественников [72].

Эффективность игровой деятельности хоккеистов высшей квалификации различного амплуа и особенности взаимосвязей компонентов психического состояния позволяют говорить о том, что специфика выполнения соревновательного упражнения накладывает своеобразный отпечаток на характер взаимовлияния психического состояния и показателей их игровой деятельности.

Известно, что игровое амплуа спортсмена приводит к качественным вариациям значимости компонентов субъективного и объективного психического состояния в надежности и эффективности игровой деятельности, которые предопределяются индивидуальными особенностями саморегулирования хоккеистов: устойчивостью процессов оценки и коррекции результатов в стрессовой ситуации и соответственно строгость субъективных критериев успешности действий.

Устойчивость и успешность игровой деятельности хоккеистов высшей квалификации связанными с регулированием влияния мотивации на соревновательную деятельность, опосредствуя индивидуальными особенностями саморегулирования [67].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1 Организация исследования

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Скоростно-силовая подготовка обучающихся 13-14 лет, занимающихся хоккеем».

2 этап – с февраля по апрель 2018 года мы провели анкетирование с целью выявить отношение хоккеистов разной классификации, к необходимости поднять уровень технико-тактического мастерства.

3 этап – с 23 ноября 2018 года по 29 января 2019 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления проблем в специально-физической подготовке хоккеистов.

4 этап – с января по апрель 2019 года с целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся хоккеем, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился в ДЮСШ Саянского района в с. Агинское.

В исследованиях приняли участие 91 человек, среди них: 50 спортсменов и тренеров в анкетировании; 23 обучающихся, занимающихся хоккеем – в педагогическом наблюдении; 18 обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем в педагогическом эксперименте.

2.2. Методы исследования.

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Скоростно-силовая подготовка обучающихся 13-14 лет, занимающихся хоккеем» был изучено 77 литературных источников.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с февраля по апрель 2018 г.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Цель нашего наблюдения: выявление проблем в специально-физической подготовке занимающихся хоккеем. Объектом наблюдения был тренировочный процесс спортивного клуба «Омега» г. Красноярска.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения эксперимента нами был разработан комплекс заданий, цель которого заключался в повышении уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 7 – 8 классов, занимающихся хоккеем с шайбой в Саянском районе. Эксперимент пришелся на специализированный и соревновательный периоды.

5. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t -критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

3.1. Выявление у спортсменов и тренеров знаний о методах техничко-тактической подготовки хоккеистов и их применения в тренировочном процессе

Тактика хоккея – это творческое ведение борьбы в спорте путём наиболее подходящего построения индивидуальных, групповых и командных действий обучающихся, подчинённых соответствующему плану. Обоснованность тактики игры команды останавливается на выборе и реализации таких компонентов и способов ведения игры, которые бы позволили эффективнее использовать собственно технические, физические, функциональные, психические скрытые возможности и успешно противостоять оппоненту.

Мы провели педагогическое анкетирование с последующим анализом результатов, и представили всё в виде графиков.

Цель: выявить отношение хоккеистов разной классификации, к необходимости поднять уровень технико-тактического мастерства.

В анкетировании принял участие 50 респондентов, из них 7 тренеров и 43 спортсмена. Всех спортсменов мы разделили на группы: 1 группа, мастера спорта российской федераций 11 человек. 2 группа респондентов, имеющих звание кандидат в мастера спорта (КМС) – 17 человек. 3 группу составили спортсмены I, II, разряда - 22 человека (Рис. 2).

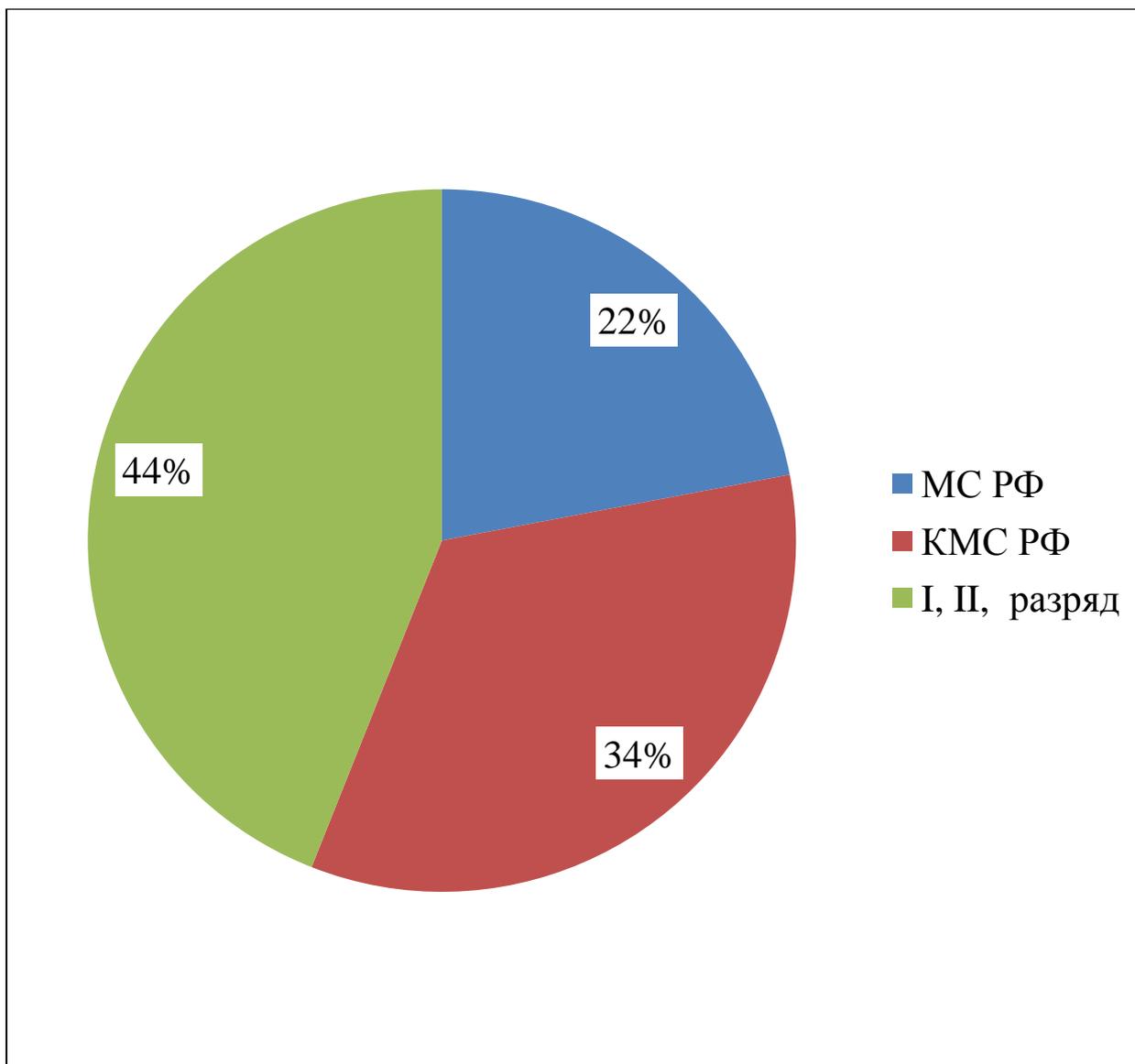


Рисунок 2 – Спортивная квалификация респондентов.

На рисунке 3 представлено мнение спортсменов о том, какая основная задача является на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Большинство спортсменов 44% считают, что основной задачей является применение специально-подготовительных упражнений т.к. в дальнейшем способствуют более эффективному освоению основных хоккейных действий. Значительное количество респондентов, 30% отметили, что формирование тактического мышления. Тактическое мышления хоккеиста протекает неотрывно от моторных действий в условиях строго ограниченного количества времени, в процессе интенсивных физической активности, на

фоне разного рода тревог и с учетом степени возможности ожидаемых событий [11; 12]. 26% - повышение уровня развития физических качеств, являющейся базовой, фундаментальной основой в любом виде спорта (Рис. 3).

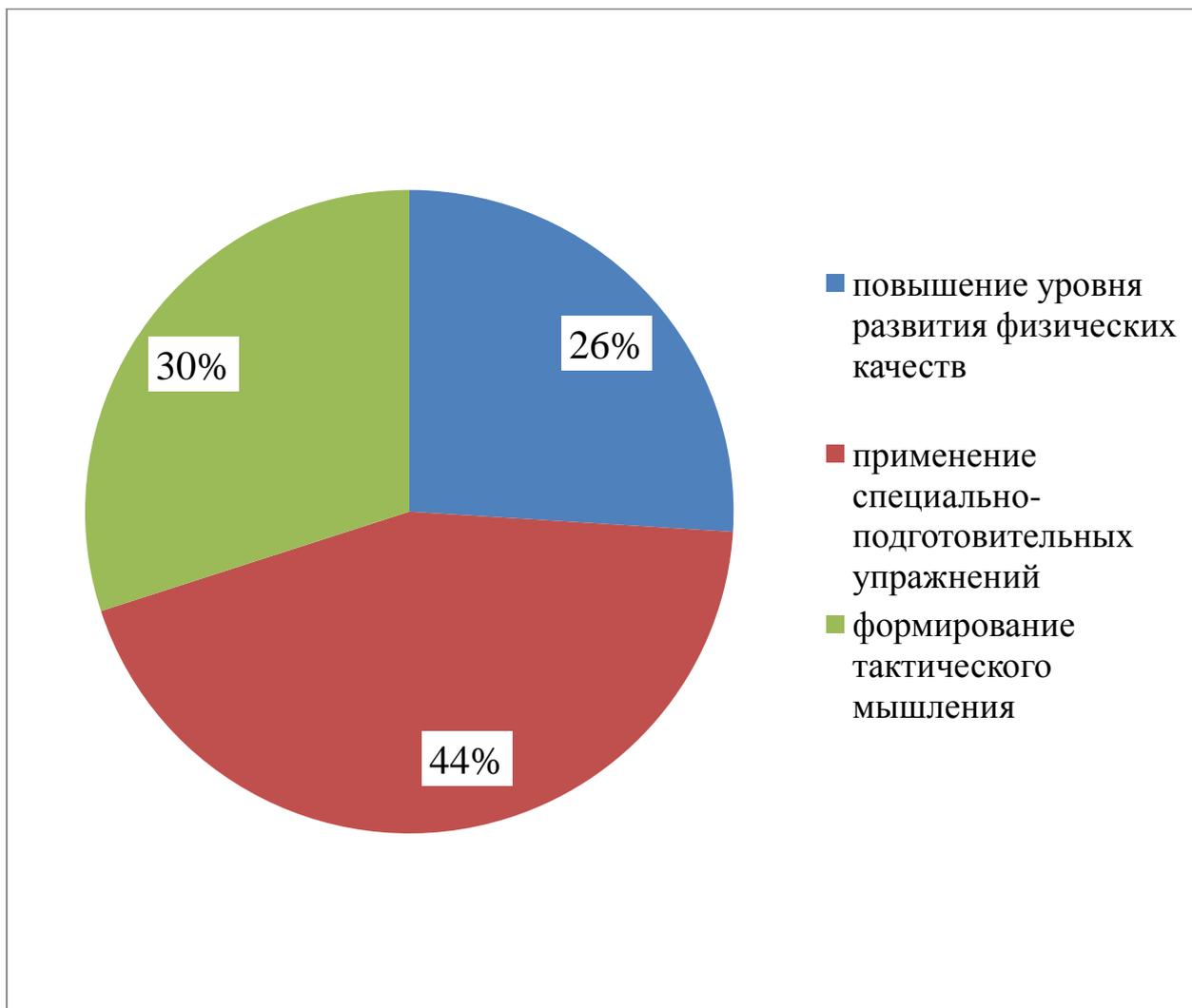


Рисунок 3 – Основная задача начального этапа учебно-тренировочного процесса.

По мнению респондентов, рост технико-тактического мастерства юных хоккеистов будет происходить благодаря повышению уровня технического мастерства хоккеистов, так ответило – 36% респондентов. Чем более хоккеист оснащен технически, тем более эффективно он будет реализовывать тактические схемы. Применению индивидуальных и групповых технико-тактических действий – 30% спортсменов. В большинстве случаев исход

хоккейной встречи зависит от индивидуальных действий и от связей отдельных игроков. От того как игроки понимают друг друга на площадке, во многом зависит результат матча. Выявление специальных упражнений для игровых амплуа хоккеистов – 34%. Каждый хоккеист должен знать обязанности своей позиции на площадке, как в защите, так и в нападении (Рис. 4).

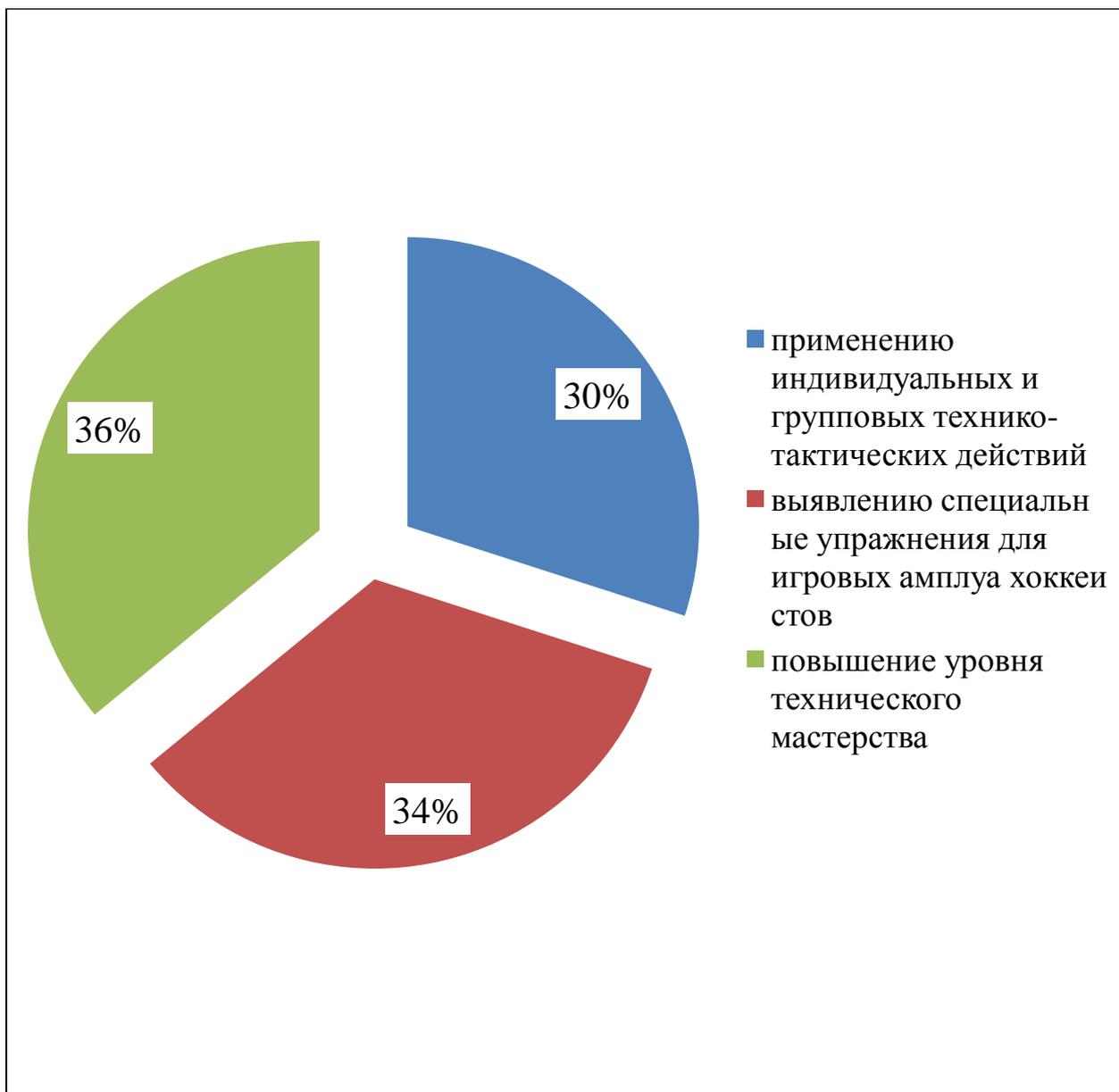


Рисунок 4 – Благодаря чему происходит рост технико-тактического мастерства юных хоккеистов.

На вопрос «Какое количество тактических схем предлагается Вам перед матчем?» Меньшее количество респондентов – 4% ответило, что предлагается более трех тактических схем. 14% респондентов отметило, что предлагается 3 тактических схемы на матч. Значительное количество респондентов отметило – 28%, что одна схема. И наибольшее количество спортсменов – 54%, выделило, что предлагаются две тактические схемы. Так ответило большинство мастеров и кандидатов в мастера спорта РФ (Рис. 4).

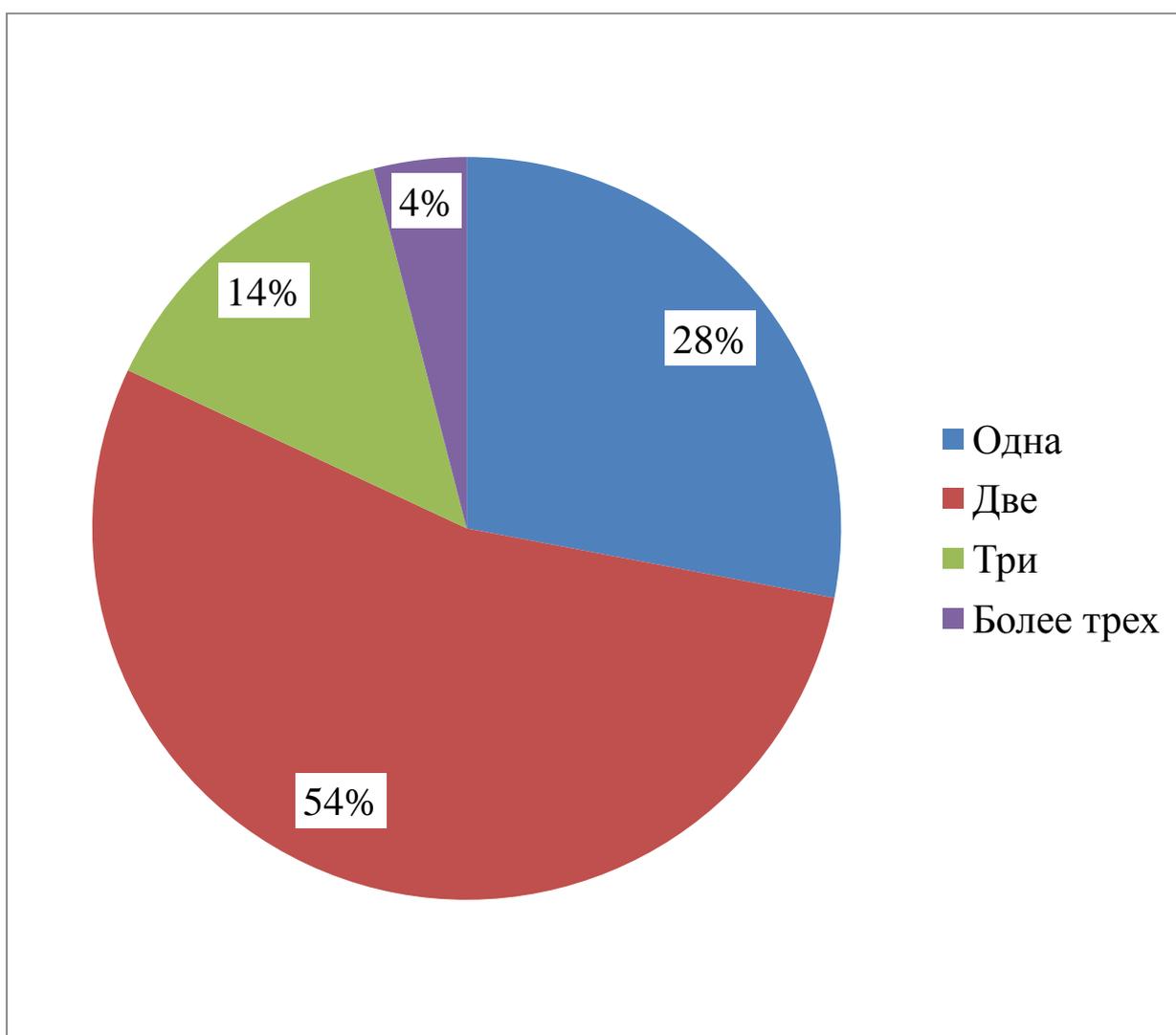


Рисунок 5 – Количество тактических схем предлагаемых перед матчем.

На вопрос «Производите ли вы анализ ошибок прошедшего матча» большинство респондентов, 86% ответило, что проводят, используя видеозапись для рекомендаций и корректировок тренера после матча. Так же

респонденты отметили, что производят анализ ошибок, повышая полезность и результативность с каждым последующим матчем. 14% (7 человек) отметили, что они не производят анализ ошибок, объясняя это тем, что в этом нет необходимости, «просто получаем новые рекомендации к предстоящему матчу». Объяснение этому то, что тренеры анализируют ошибки самостоятельно и до своих воспитанников доводят уже скорректированную установку на матч (Рис. 6).

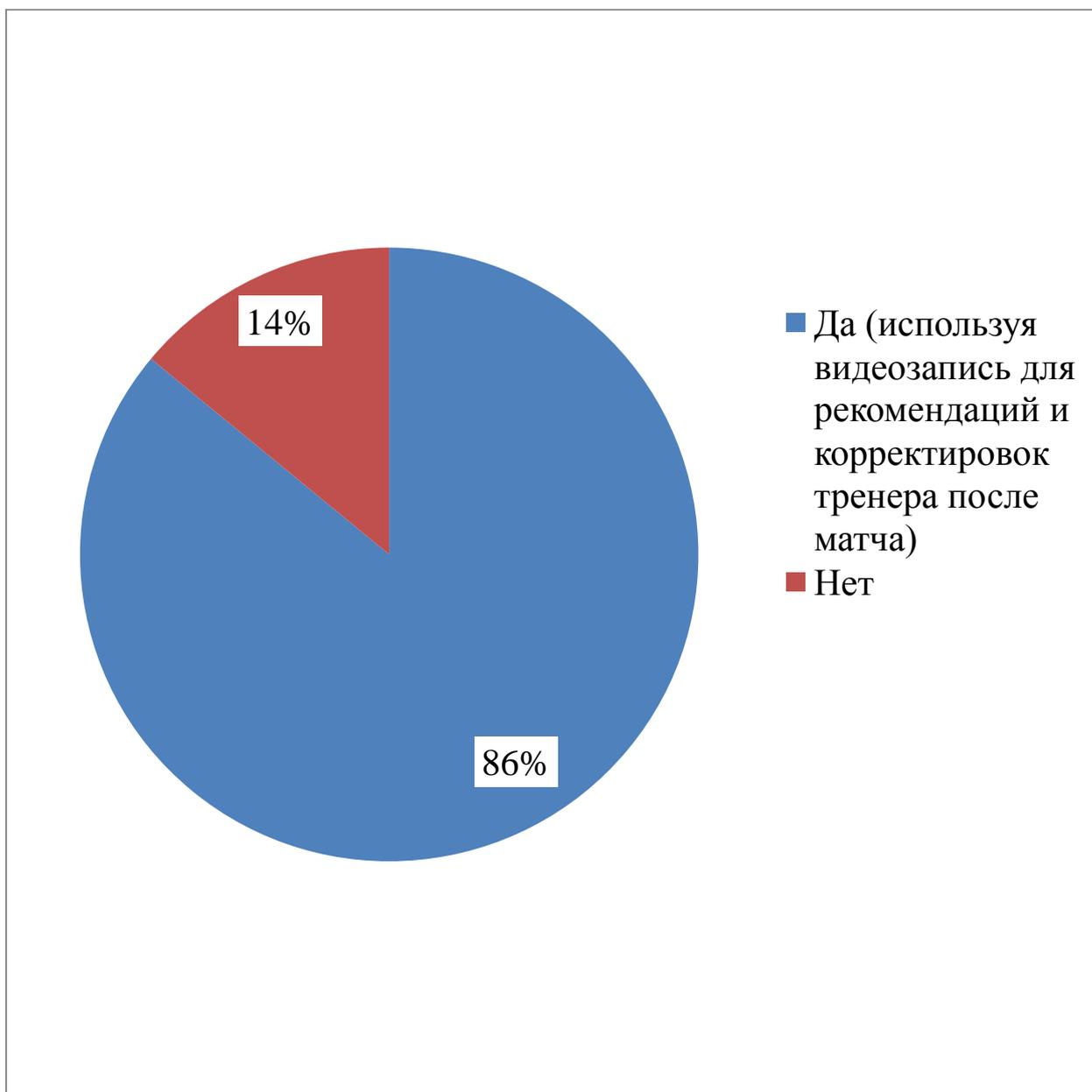


Рисунок 6 – Производится ли анализ ошибок прошедшего матча.

Объем тактической подготовки 12–14 - летнего хоккеиста в соревновательный период должен составлять 30 – 40%, так считают 26% респондентов. 16% отметили, что 70-80% тренировочного времени должно уделяться на тактическую подготовку. Наибольшее количество хоккеистов – 58%, отметили, что 50-60% тренировочного времени, что соответствует учебно-тренировочной программе для этого возраста (Рис. 7).

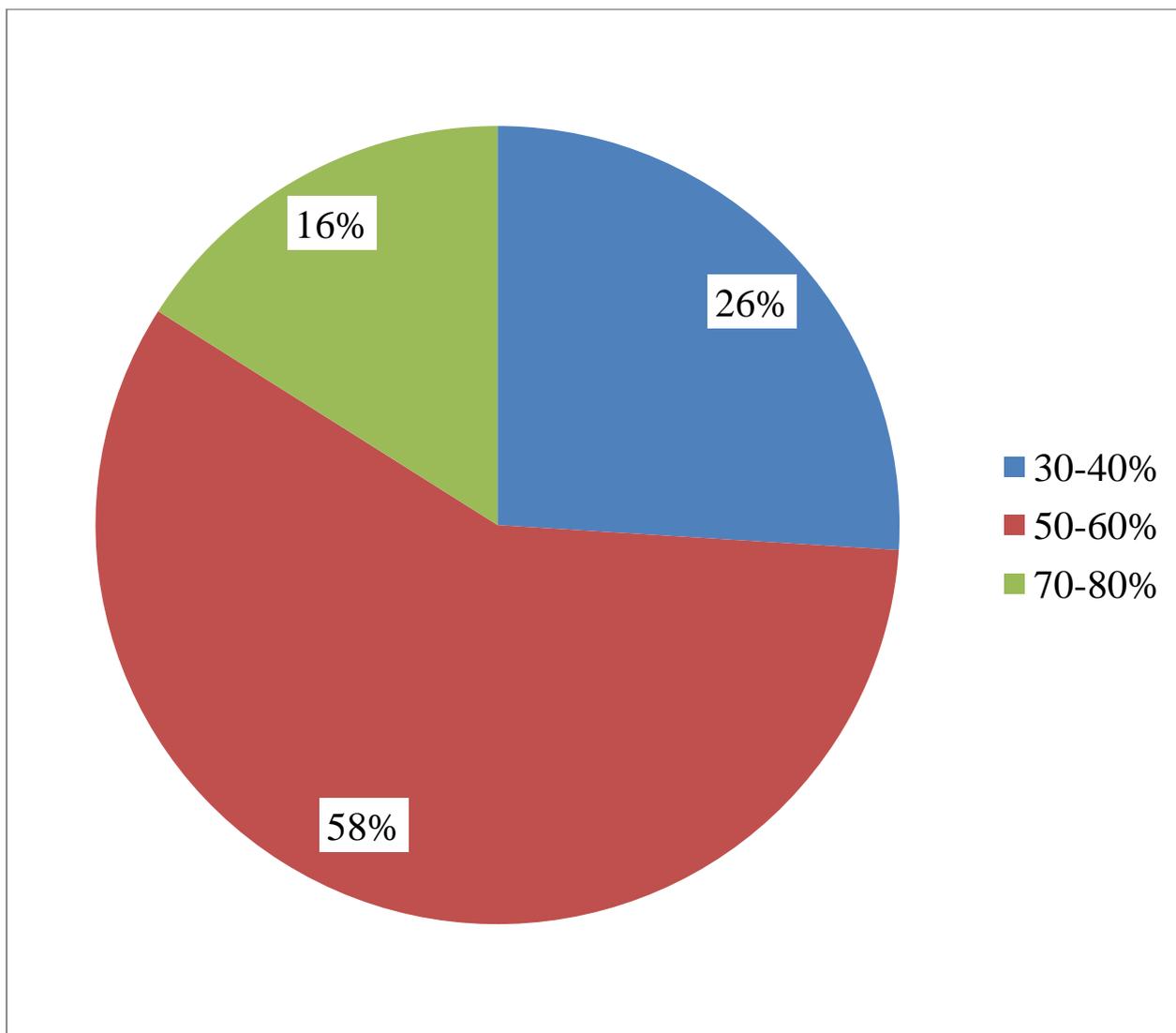


Рисунок 7 – Объем тактической подготовки 12-14 - летнего хоккеиста в соревновательный период.

Большинство респондентов ответили, что стоит начинать освоение техники владения клюшкой спустя год занятий (86%). 10% ответило, что с

первого года обучения. И 4% респондентов предложили свой вариант «спустя 2 года занятий». Этот вариант предложили два тренера (Рис. 8).

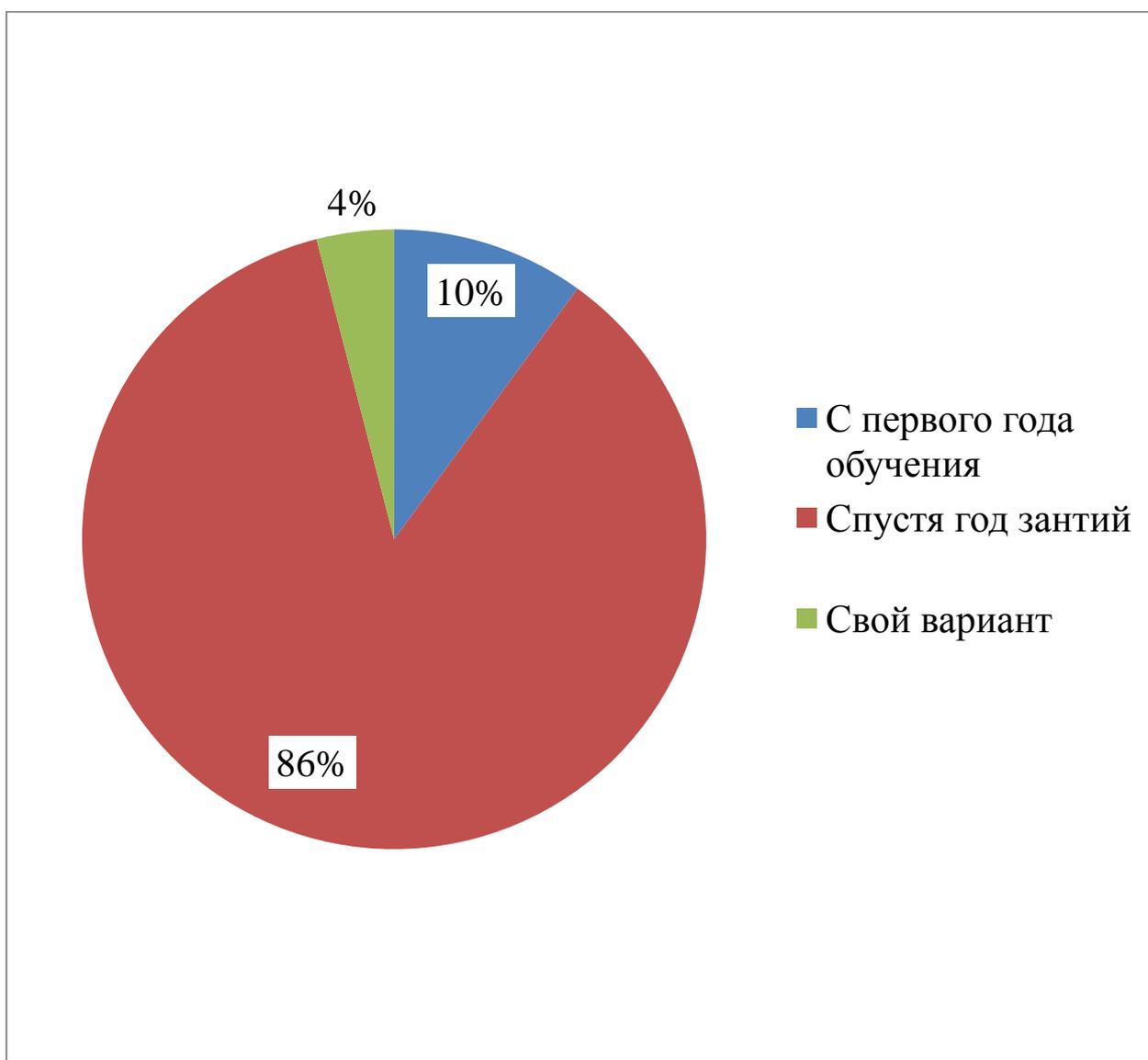


Рисунок 8 – Возраст, с которого стоит начинать освоение техники владения клюшкой.

Из пятидесяти опрошенных респондентов 55% считают, что эффективность технико-тактической подготовки хоккеистов достигается упражнениями, близкими к игровым действиям. 26% считают, что тренировочными матчами (с моментальной корректировкой) и 24% считают, что оптимальностью тренировочных нагрузок (Рис. 9).

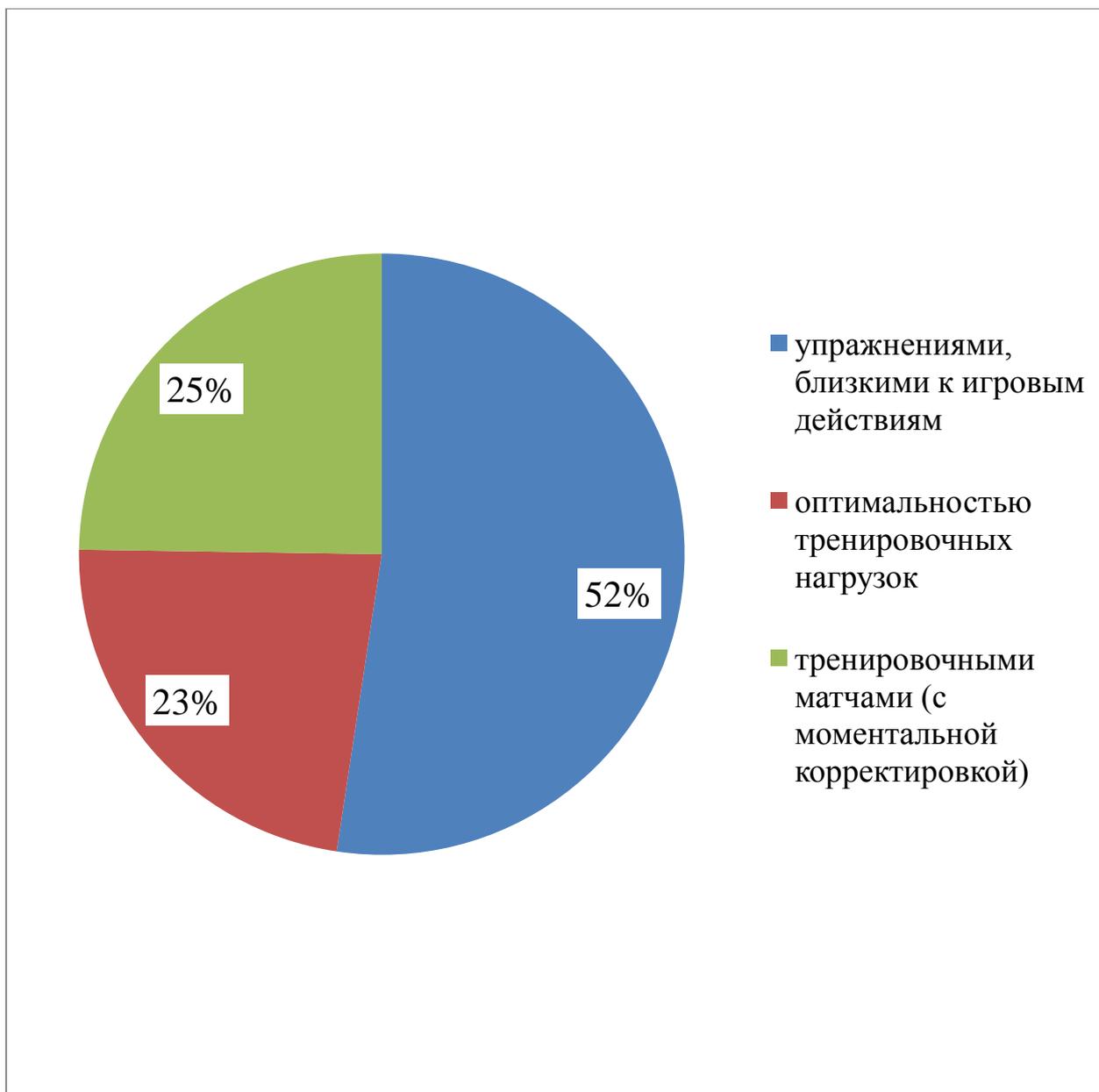


Рисунок 9 – Эффективность технико-тактической подготовки хоккеистов.

На рисунке 9 представлено мнение спортсменов о том, за счет чего, реализуется тактическая задумка тренера в отдельно взятом матче. Большинство спортсменов 54% считают, что за счет физической составляющей. Значительное количество респондентов 32% отметили, что за счет морально-волевого состояния команды. 14% - за счет технической составляющей (Рис. 10).

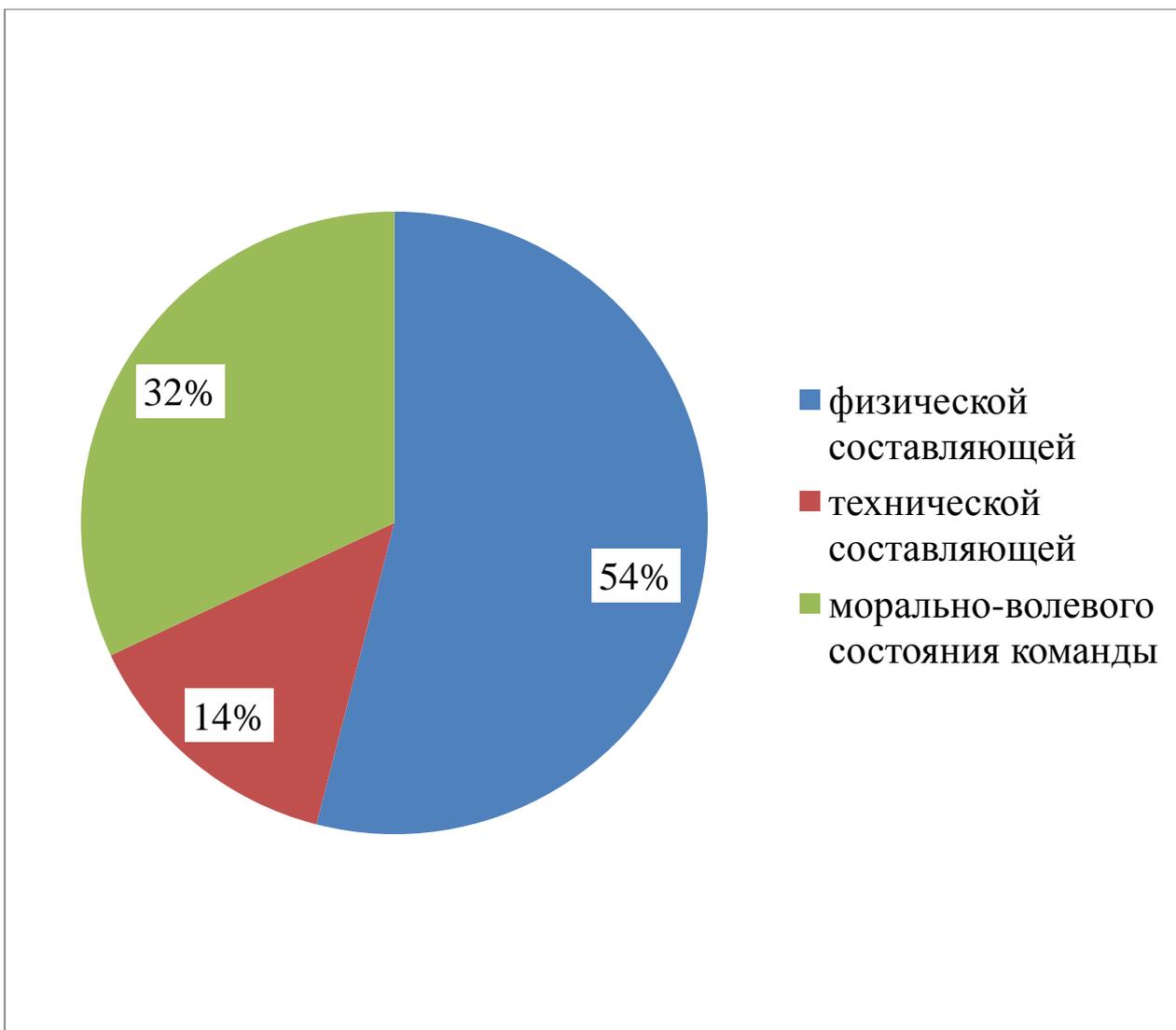


Рисунок 10 – За счет чего, реализуется тактическая задумка тренера.

* * *

Проведя анкетирования, мы сделали следующие выводы:

1. Уровень развития технико-тактического мастерства команды оказывает непосредственное влияние на успешность выступления хоккеистов на соревнованиях.
2. Для достижения победы в хоккее необходим анализ ошибок прошедшего матча, корректируя действия игроков на предстоящий матч.

3. Влияние на эффективную реализацию тактической картины тренера, результат выступления хоккеистов на соревнованиях является высоким уровнем развития физической подготовки и морально-волевого состояния команды.

3. 2. Выявление значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации

Цель: Выявление значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации.

С целью выявления значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации нами было проведено педагогическое наблюдение в период с 23 ноября 2018 года по 29 января 2019 года. Было исследовано 50 тренировочных занятий.

Обучающиеся возраста 13-14 лет, занимающиеся хоккеем, участвовали в нашем исследовании.

Участвовали в наблюдении тренировочные группы 2 года обучения. Наблюдение проводилось в спортивном клубе «Омега» г. Красноярск. Мы исследовали упражнения, применяемые тренерами в подготовительной части тренировочного занятия. Изначально мы разделили подготовительную часть на две группы: разминка вне льда и на льду. Так же учитывалось общее количество времени, уделяемое на подготовительную часть обучающихся, и количество времени, уделяемое на подготовительную часть вне льда и на льду по отдельности.

Развитие двигательных навыков и способностей (быстрота, скоростно-силовые, координационные способности, специальная выносливость) направлены на специальную физическую подготовку. Специализированная подготовка хоккеистов может проводиться как на льду, так и вне льда. Подготовка вне льда, называется специализированной. В качестве подготовки используются специальные упражнения по нервно – мышечным

усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К таким упражнениям относятся упражнения технического и тактического наполнения хоккейного занятия и разработанные на их основе специальные подготовительные упражнения. В ходе подготовки оснащаются комплексные и выборочные воздействия на физические качества и возможности хоккеистов [73].

Значительный рост спортивных результатов обучающихся в детско-юношеском хоккее, делает необходимым специалистов детально изучать специально-физическую подготовку в тренировочном процессе.

Мы разделили подготовительную часть занятия на два этапа: подготовка вне льда и на льду.

На рисунке 11 представлено распределение общего количества времени, уделяемое на подготовительную часть вне льда и на льду.

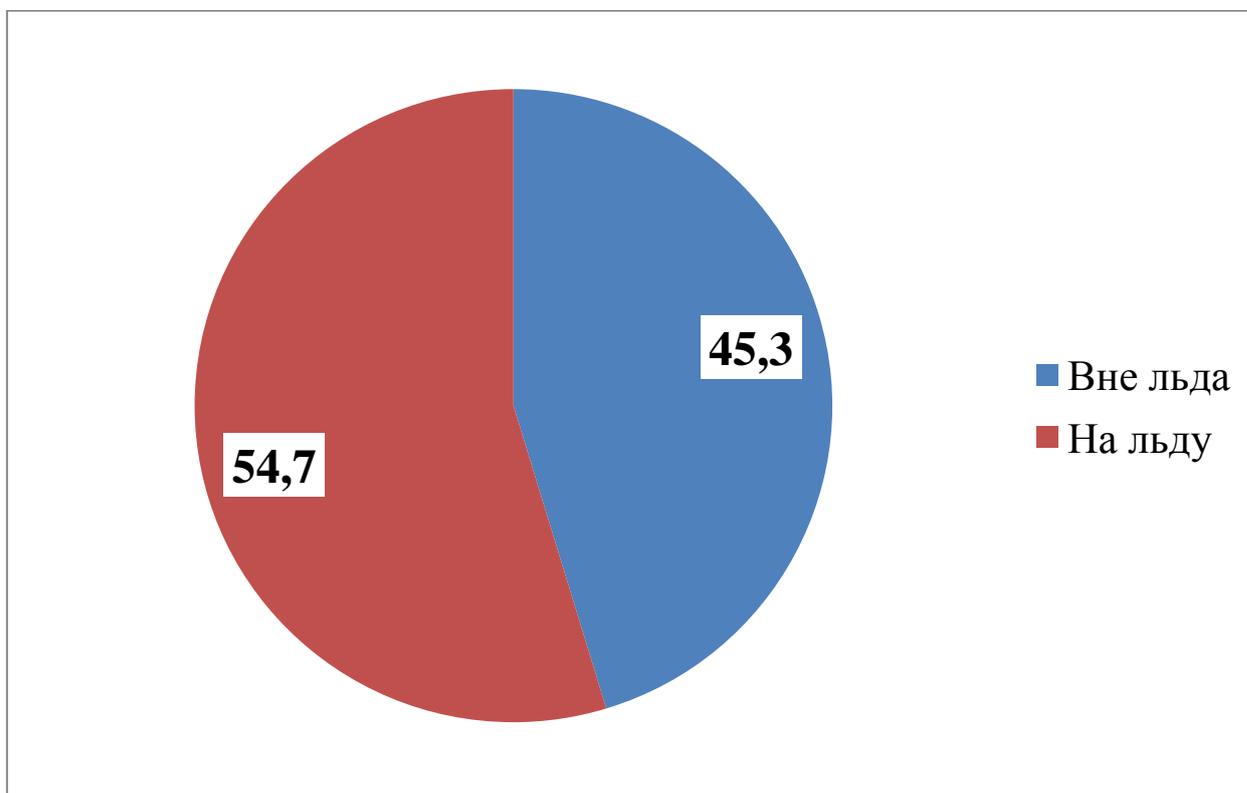


Рисунок 11 – Распределение общего количества времени, уделяемое на подготовительную часть

В подготовительной части занятия присутствуют упражнения как вне льда, так и на льду. Полезность упражнений вне льда состоит в том, что наилучшим образом прорабатываются те группы мышц, которые необходимы в игровой деятельности обучающегося, то есть являются специализированными, которые трудно повторить на льду, но являющиеся эффективными. И также подготавливают системы организма к основной части занятия, идущие следом.

Мы выявили упражнения, которые присутствуют в подготовительной части занятия, именно вне льда. Мы объединили все упражнения в отдельные, относительно похожие группы и соотнесли их по времени. Бег с РУ – 12,8%. Бег по напольной лестнице – 11,3%. Упражнения на гибкость – 12%. Упражнения с теннисными мячами – 14,2%. Работа с футбольными мячами – 27,7%. Прыжковые упражнения – 7,2%. Бег с сопротивлением партнера – 8,3%. Работа с резиновыми амортизаторами – 6,2% (Рис. 12)



Рисунок 12 – Упражнения в подготовительной части вне льда

В подготовительной части на льду, мы также выявили упражнения и объединили их в относительные похожие группы упражнений. Упражнения на развитие гибкости – 15,4%. Бег со специальными упражнениями – 37,2%. Передачи в парах на месте и в движении – 6,8%. Броски по воротам в различных вариациях – 9,4%. Игровые комбинации – 31,2% (Рис.13).

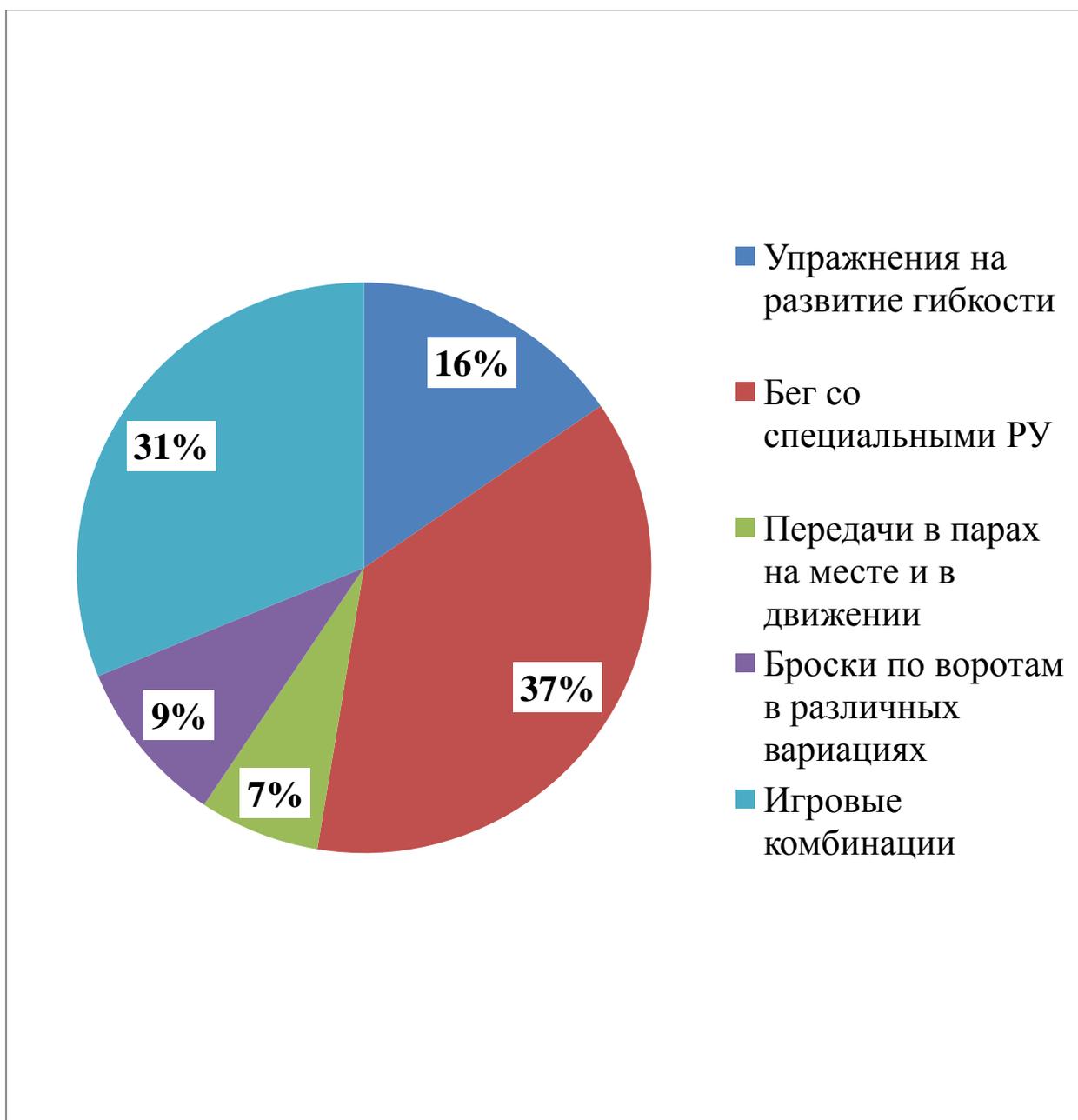


Рисунок 13 – Упражнения в подготовительной части на льда

Проанализировав полученные данные подготовительной части занятия на льду и вне льда мы сделали соответствующие выводы:

1. В подготовительной части на льду дублируются упражнения, которые уже были в упражнениях вне льда.
2. Часть времени, уделяемого на упражнения, направленные на техническую подготовку, можно перенести на лед, тем самым часть времени, уделяемого на упражнения специально-физической подготовке – провести вне льда, тем самым оптимизировать подготовительную часть занятия.

3.3. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся хоккеем

Современный хоккей – игра высоких скоростей и больших нагрузок, что подразумевает серьезные требования к общефизической подготовке спортсмена. Как и в любом другом виде спорта, подготовка хоккеиста базируется на нескольких компонентах подготовки, в частности, – технической, тактической, общефизической, являющейся базовой и специальной физической, отражающей специфику вида спорта.

С целью выявления значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации нами было проведено педагогическое наблюдение в период с 23 ноября 2018 года по 29 января 2019 года. Внимание было уделено исследованию подготовительной части занятия, а именно, на льду и вне льда, в частности. Было исследовано 50 тренировочных занятий.

Результаты педагогического наблюдения показали, что в подготовительной части на льду дублируются упражнения, которые уже были в упражнениях вне льда.

Эксперимент проходил в ДЮСШ Саянского района по хоккею с шайбой, в течение трех месяцев в период с 21.01.19 по 27.04.19. В

эксперименте приняли участие 18 спортсмена учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Участники эксперимента были разделены на две группы по 9 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебно-тренировочному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на повышение уровня скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, и внесены изменения дозировки упражнений, уделяемые в подготовительной части на льду и вне льда. Наполняемость и дозировка основной части тренировочного занятия оставалась традиционной (без изменений) в контрольной и экспериментальной группе.

Проведение педагогического эксперимента пришлось на соревновательный период и на специальную физическую подготовку.

В начале и конце эксперимента были использованы следующие методы тестирования:

- тестирование скоростных способностей с помощью бега на коньках 30м;
- тестирование скоростной выносливости с помощью челночного бега 5х54 м;
- тестирование техники катания с помощью бега по малой восьмёрке вперед и спиной вперед.
- тестирование техники катания и техники владения клюшкой с помощью обводки пяти стоек с последующим броском по воротам.

Так же были протестированы показатели физической подготовки занимающихся, следующими методами:

- тестирование скоростно-силовых способностей с помощью прыжка в длину с места и подтягивания на перекладине рывком;
- тестирование ловкости с помощью челночного бега 3х10 м;

– тестирование силовых способностей с помощью сгибания, разгибания рук в упоре лежа.

Дозирование упражнений в подготовительной части было изменено. Упражнения на льду, направленные на развитие скоростно-силовой подготовки, перенесены в подготовительную часть вне льда, упражнениями схожими по своим нервно-мышечным усилиям.

Комплекс заданий подготовительной части вне льда:

1. 6 – кратные прыжки в длину с места без остановок (многоскоки).
2. Запрыгивание на тумбу (трибуну).
3. Ускорение с сопротивлением резинового амортизатора.
4. Прыжки по ступенькам вверх – вниз; на одной ноге и на двух.
5. Прыжки боком и спиной вперед с сопротивлением резинового амортизатора.
6. Ускорение вперед, резкая остановка, далее ускорение в стороны (приставными шагами левым, правым боком) или назад (спиной вперед) по команде (сигналу).
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком.
8. Перетягивание каната (веревки) в парах, по две попытки.
9. Броски набивного мяча (5 кг) в двух колоннах со сменой мест.
10. Имитация броска шайбы клюшкой с сопротивлением резинового амортизатора.
11. Прыжковая имитация бега на коньках (с акцентированным приседом на каждую ногу) 20 метров.
12. Прыжки на скакалке в движении – 20 метров.

Подготовительная часть на льду.

Применялись индивидуальные упражнения с шайбой, – ведение с маневрированием. Упражнения в парах – прикрывание шайбы корпусом и отбор.

Тяжелые и энергозатратные упражнения на льду опускались. На замену выходили упражнения на развитие гибкости и координации.

Комплекс заданий подготовительной части на льду:

1. Упражнения на гибкость паховых мышц, сидя на коленях.
2. Вращения на коленях в правую, левую сторону с небольшого разгона с быстрым подъемом на коньки.
3. Смена движения по свистку в шеренгах.
4. Ускорение после кувырка (вперед, спиной вперед).
5. Занос клюшки за спину, не меняя хват, и обратно.
6. Имитация приема шайбы и броска с колен.
7. Продольные выпады в движении.
8. Поперечные перекаты с правой ноги на левую и обратно в движении вперед и назад.

Данный комплекс заданий применялся в подготовительной части тренировочного занятия, ежедневно.

В таблице 1 и 2 представлены результаты специально-физической подготовки контрольной и экспериментальной группы до эксперимента. В таблице 3 и 4 представлены результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Таблица 3 – Результаты контрольной группы до эксперимента

Наименование упражнения	Бег на коньках 30м (с)	Челночный бег 5х54 м (с)	Бег по малой восьмёрке вперед и спиной вперёд (с)	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	Броски шайбы в ворота (балл)
Имя занимающегося					
Николай К.	4,7	44	25	7,2	7
Никита Г.	4,9	46	25	7,2	7
Артемий К.	5,2	49	26	7,1	8
Евгений Ч.	5,1	48	24	7,2	6
Дмитрий Д.	5,1	45	27	7,6	6
Максим Б.	5,5	46	27	8	7
Сардор А..	5,1	48	27	7,8	7
Максим Ч.	5,5	49	27	8	6
Артем Ш.	5,3	51	24	7,8	6

Таблица 4 – Результаты экспериментальной группы до эксперимента

Наименование упражнения	Бег на коньках 30м (с)	Челночный бег 5x54 м (с)	Бег по малой восьмёрке вперед и спиной вперед (с)	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	Броски шайбы в ворота (балл)
Имя занимающегося					
Дмитрий В	5,2	49	26	7,2	7
Дмитрий Р.	4,4	49	25	7,2	6
Мирослав П.	5,2	46	24	7,2	7
Марк П.	5,2	46	28	7,2	7
Сергей Б.	5,8	47	27	7,7	8
Виталий Б.	4,8	45	26	7,4	7
Антон Л.	5	49	27	7,6	7
Виктор Б.	5,8	49	26	7,8	7
Андрей С.	4,8	44	24	7,5	6

Таблица 5 – Результаты контрольной группы после эксперимента

Наименование	Бег на	Челн	Бег по	Обводка	Броски
---------------------	---------------	-------------	---------------	----------------	---------------

упражнения	коньках 30м (с)	очный бег 5x54 м (с)	малой восьмёрке вперед и спиной вперёд (с)	пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	шайбы в ворота (балл)
Имя занимающегося					
Николай К.	4,4	43	23	6,2	8
Никита Г.	4,6	45	24	7	9
Артемий К.	5	47	25	6,9	9
Евгений Ч.	4,7	47	22	7	8
Дмитрий Д.	5	47	25	7,4	7
Максим Б.	5,3	46	26	7,5	8
Сардор А..	4,9	44	26	7,4	7
Максим Ч.	5,5	47	25	7,9	9
Артем Ш.	5	47	24	7,4	7

Таблица 6 – Результаты экспериментальной группы после эксперимента

Наименование упражнения	Бег на коньках 30м (с)	Челночный бег 5х54 м (с)	Бег по малой восьмёрке вперед и спиной вперед (с)	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	Броски шайбы в ворота (балл)
Имя занимающегося					
Дмитрий В.	4,4	44	24	6,6	9
Дмитрий Р.	4	46	23	6,7	9
Мирослав П.	4,8	45	24	6,8	8
Марк П.	5,1	44	26	7,2	7
Сергей Б.	5	45	24	7,5	9
Виталий Б.	4,1	45	24	7,1	9
Антон Л.	4,9	46	24	7,2	9
Виктор Б.	4,9	45	25	7,1	8
Андрей С.	4,2	43	21	6,2	10

Таблица 7 – Результаты контрольных упражнений в учебно-тренировочных группах 2 года обучения до и после.

Упражнение	Группа	Показатели	Т	Р
------------	--------	------------	---	---

		До	После		
Бег на коньках 30м (с)	К	5,15±0,27	4,93±0,37	1,43	>0,05
	Э	5,13±0,47	4,6±0,37	2,48	<0,05
Челночный бег 5x54 м (с)	К	47,3±2,36	45,9±1,35	1.46	>0,05
	Э	47±1,68	44,8±1,01	3,33	<0,05
Бег по малой восьмёрке вперед и спиной вперёд (с)	К	25,7±1,01	24,4±1,01	2.75	<0,05
	Э	25,9±1,58	23,4±1,35	2,94	<0,01
Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	К	7,54±0,3	7,19±0,57	1,57	>0,05
	Э	7,42±0,2	6,93±0,44	2,76	<0,05
Броски шайбы в ворота (балл)	К	6,78±0,67	8 ±0,67	4,11	<0,01
	Э	6,8±0,67	8,7±1,01	3,95	<0,01

Подводя итоги педагогического эксперимента, мы проследили динамику изменения результатов. В контрольном упражнении «Бег на коньках 30м», средний показатель результатов в контрольной группе увеличился на 4,3%, в экспериментальной группе результат увеличился на

10,4%. В упражнении «Челночный бег 5x54 м», результат выполнения задания в контрольной группе повысился на 3,1%, а в экспериментальной группе увеличился на 5%. В измерениях упражнения «Бег по малой восьмёрке вперед и спиной вперед», значительный прирост среднего показателя пришелся на экспериментальную группу – 7,3%, в контрольной группе среднее значение составило – 5,2%. «Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота» отражает подготовку хоккеиста физически и технически. Прирост результатов в контрольной группе составил – 4,7%, в экспериментальной группе – 6,6%. Наиболее высокий прирост показателей в обеих группах пришелся на контрольное упражнение «Броски шайбы в ворота», средний показатель контрольной группы вырос на 20%, в экспериментальной группе – на 25,6% (Рис. 14).

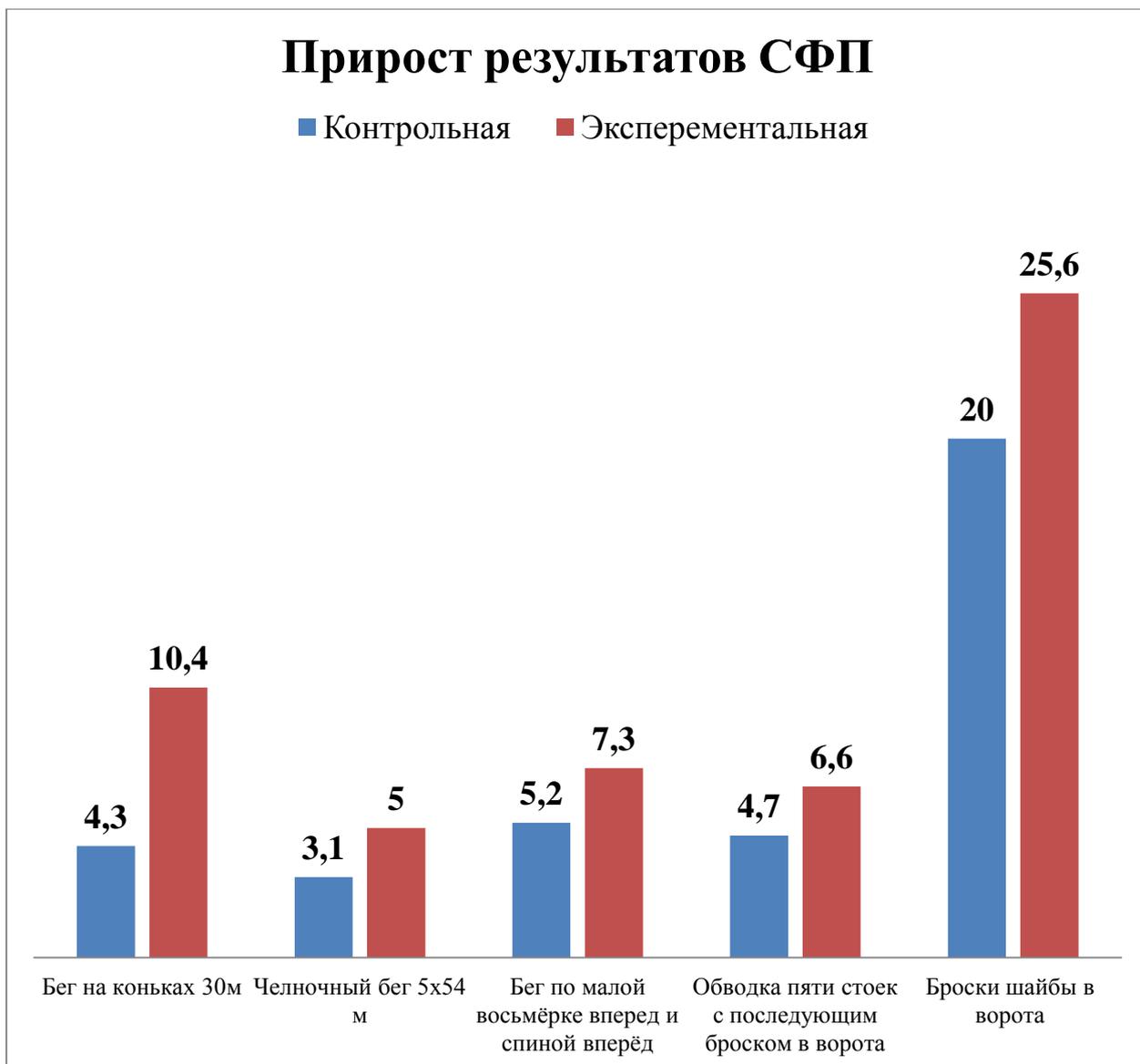


Рисунок – 14 – Прирост среднего результата на льду, после проведения педагогического эксперимента.

Так же были приняты контрольные нормативы общей физической подготовки, чтобы более качественно выявить прирост скоростно-силовых показателей занимающихся.

Таблица 8 – Результаты контрольной группы до эксперимента

Наименование упражнения				Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (раз)
Имя занимающегося	Прыжок в длину с места, (см)	Челночный бег 3x10 м, (с)	Подтягивание на перекладине рывком, (раз)	
Николай К.	231	7,3	15	46
Никита Г.	200	7,2	5	39
Артемий К.	212	7,2	11	46
Евгений Ч.	180	7,4	9	52
Дмитрий Д.	185	7,5	5	34
Максим Б.	194	8,2	10	40
Сардор А.	190	7,2	16	36
Максим Ч.	200	7,8	9	47
Артем Ш.	165	8,2	1	30

Таблица 9 – Результаты экспериментальной группы до эксперимента

Наименование упражнения				Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, (раз)
Имя занимающегося	Прыжок в длину с места, (см)	Челночный бег 3x10 м, (с).	Подтягивание на перекладине рывком, (раз)	
Дмитрий. В	180	7,7	7	34
Дмитрий Р.	237	7	13	53
Мирослав П.	190	7,4	15	53
Марк П.	186	7,8	5	50
Сергей Б.	200	7,7	16	60
Виталий Б.	200	7,6	11	42
Антон Л.	200	7,2	5	40
Виктор Б.	180	8,2	5	20
Андрей С.	225	7,3	14	57

Таблица 10 – Результаты контрольной группы после эксперимента

Наименование упражнения	Прыжок в длину с места, (см)	Челночный бег 3x10 м, (с)	Подтягивание на перекладине рывком, (раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, (раз)
Имя занимающегося				
Николай К.	235	7,3	17	50
Никита Г.	220	7,1	9	42
Артемий К.	212	7,2	11	45
Евгений Ч.	200	7,4	10	50
Дмитрий Д.	188	7,5	9	38
Максим Б.	190	7,5	12	44
Сардор А..	200	7,3	18	36
Максим Ч.	200	7,7	16	51
Артем Ш.	170	8	5	37

Таблица 11 – Результаты экспериментальной группы после эксперимента

Наименование упражнения	Прыжок в длину с места, (см)	Челночный бег 3x10м, (с)	Подтягивание на перекладине рывком, (раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, (раз)
Имя занимающегося				
Дмитрий. В	210	7,2	12	42
Дмитрий Р.	251	6,9	16	60
Мирослав П.	210	7,3	17	62
Марк П.	215	7,6	8	57
Сергей Б.	220	7,2	20	64
Виталий Б.	215	7,2	15	45
Антон Л.	215	7,2	9	46
Виктор Б.	200	7,5	9	31
Андрей С.	237	7	17	56

Таблица 12 – Результаты контрольных упражнений в тренировочных группах 2 года обучения до и после.

Упражнение	Группа	Показатели		Т	Р
		До	После		
Прыжок в длину с места (см)	К	195,2±22,2	201,7±21,9	0,59	<0,05
	Э	199,8±19,19	219,2±17,17	2,13	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	К	7,56±0,34	7,44±0,3	0,75	<0,05
	Э	7,54±0,4	7,23±0,26	1,82	<0,05
Подтягивание на перекладине, (раз)	К	9±5,05	11,89±4,38	1,22	<0,05
	Э	10,1±3,7	13,67±4,04	1,32	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, (раз /мин)	К	41,4±7,57	43,6±5,05	0,79	<0,05
	Э	45,4±13,47	51,4±11,11	0,97	<0,05

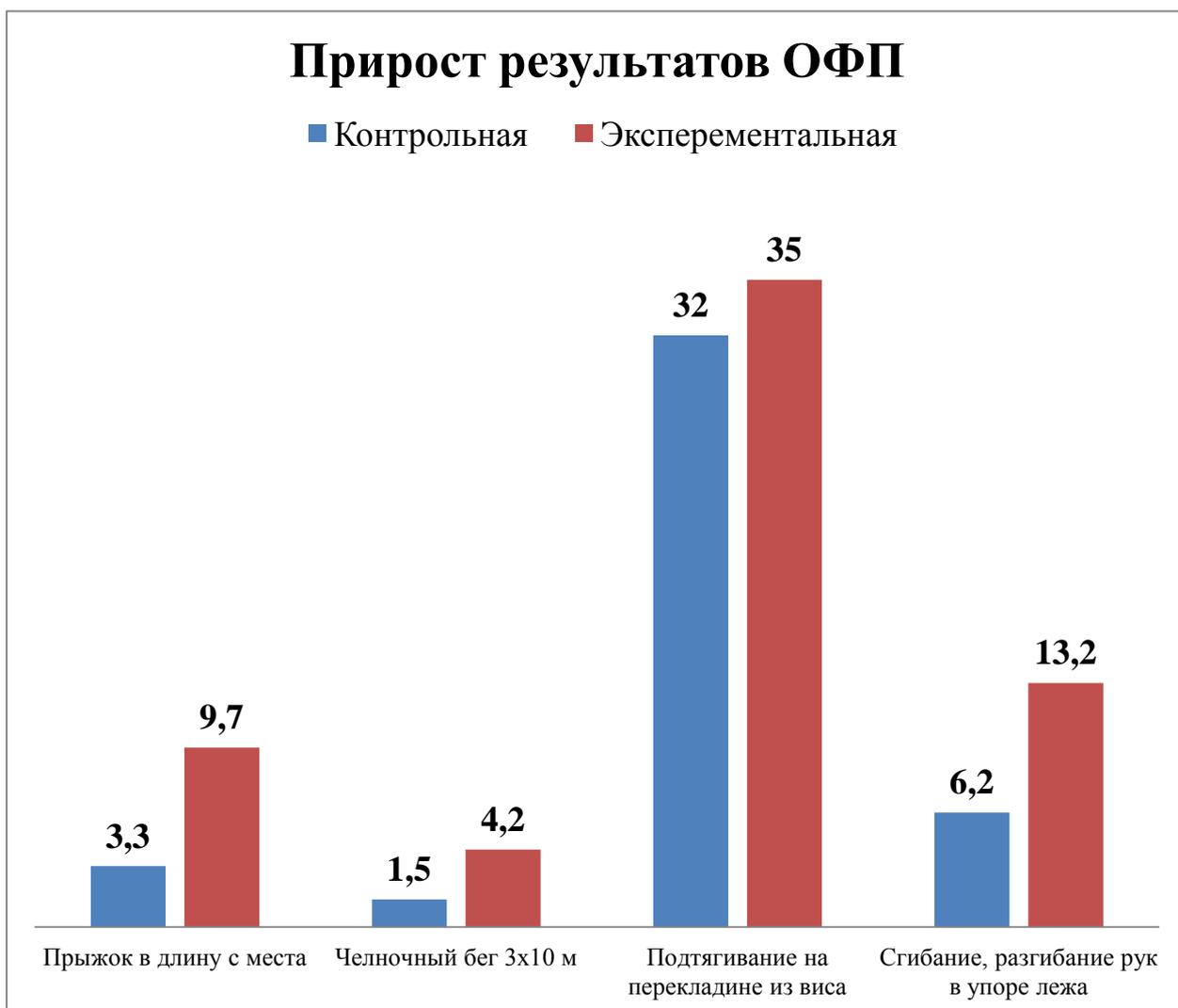


Рисунок – 15 – Прирост среднего результата вне льда, после проведения педагогического эксперимента.

После проведения педагогического эксперимента, мы проследили динамику изменения результатов, а именно в общей физической подготовке. С помощью контрольно-переводных нормативов ДЮСШ Саянского района по хоккею мы выявили контрольные упражнения, направленные на скоростно-силовую подготовку. В упражнении: «прыжок в длину с места», средний показатель результатов в контрольной группе увеличился на 3,3%, в экспериментальной группе результат увеличился на 9,7%. В контрольном упражнении «челночный бег 3*10 м» результат выполнения задания в контрольной группе повысился на 1,5%, а в экспериментальной группе

увеличился на 4,2%. В измерении «подтягивание на перекладине из виса», прирост показателей близок: контрольная группа – 32%, экспериментальная – 35%. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»: прирост результатов в контрольной группе составил – 6,2%, в экспериментальной группе –13,2% (Рис. 15).

* * *

Вывод: подведя итоги эксперимента можно судить о том, что разработанный нами комплекс заданий эффективен.

1. Результаты измерений специально-физической подготовке в контрольной группе, в большей степени являются недостоверными ($p > 0,05$). В контрольном упражнении «Броски по воротам» результат достоверен ($< 0,01$). Объясняется такой прирост тем, что упражнение является в большей степени техническим и на тренировочных занятиях уделялось особое внимание отработки бросков.

2. В экспериментальной группе показатели всех измерений оказались достоверными (в двух измерениях из 5 – результат достоверности ($p < 0,01$)). В результате упражнений: Бег на коньках 30м; Челночный бег 5x54м; Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, показатель достоверности ($p < 0,05$). Перечисленные контрольные упражнения в большей степени отражают физическую составляющую занимающихся, нежели техническую и тактическую.

3. Для того, чтобы проверить прирост результатов в скоростно-силовой подготовке, мы провели измерения общей физической подготовки. Контрольные упражнения мы так же взяли контрольно-переводные упражнения ДЮСШ Саянского района. Подведя итоги измерений можно судить о том, что разработанный нами комплекс заданий близок к эффективен. Прирост всех показателей экспериментальной группы,

практически во всех упражнениях, выше в два раза, в сравнении с контрольной группой. В контрольном упражнении «прыжок в длину с места» показатель достоверности ($p < 0.05$). Остальные показатели близки к достоверности. В контрольной группе показатель достоверности всех контрольных упражнений ($p > 0,05$), что является недостоверным.

4. Разработанный нами комплекс является эффективным и решает поставленную проблему скоростно-силовой подготовки на льду и вне его.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Литературные исследования подтвердили, что в современном тренировочном процессе хоккеистов используется большой арсенал средств, для развития их физических качеств. Большинство из них носит комплексный характер. В практикуемой сегодня скоростно-силовой подготовке, обучающихся младшего возраста, эпизодами применяются упражнения с резиновыми амортизаторами, дисками от штанг, автомобильными покрышками и другими предметами, усложняющими движение. В хоккее с шайбой тренировка ведет к комплексному овладению игрой с помощью физической, психологической и технико-тактической подготовки. Все составные части взаимосвязаны и взаимообусловлены. Наибольшее место в тренировочной работе по физической и технико-тактической подготовке занимает двигательная подготовка.

В результате проведенного анкетирования мы выявили, что уровень развития технико-тактического мастерства команды оказывает непосредственное влияние на успешность выступления хоккеистов на соревнованиях. Респонденты выделили, что для достижения победы в хоккее необходим анализ ошибок прошедшего матча, корректируя действия игроков на предстоящий матч. Влияние на эффективную реализацию тактической картины тренера, результат выступления хоккеистов на соревнованиях является высокий уровень развития физической подготовки и морально-волевого состояния команды.

Итоги педагогического наблюдения показали, что в подготовительной части на льду дублируются упражнения, которые уже были в упражнениях вне льда. В подготовительной части вне льда и на льду, большое количество времени уделяется бегу с развивающими упражнениями. Так же часть времени, уделяемого на упражнения, направленные на техническую подготовку, можно перенести на лед, тем самым часть времени, уделяемого

на упражнения специально-физической подготовке – провести вне льда, тем самым оптимизировать подготовительную часть занятия.

Специальный комплекс заданий для подготовительной части на льду и вне льда помог участникам экспериментальной группы, так как у них наблюдается значительный прирост показателей по всем нормативам по отношению к контрольной группе, особенно значительный прирост наблюдается в контрольных упражнениях отражающих скоростно-силовые качества.

Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Причем как на льду, так и вне льда, прирост составил значительное повышение показателей занимающихся.

Практические рекомендации

Для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся, тренерам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Во время тренировочных занятий делать больший упор на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов.

2. Проводить контрольные измерения с последующим анализом полученных результатов с последующим оперативным изменением дозировки упражнений, либо смены упражнений местами.

3. Разрабатывать план тренировок, направленный на оптимальное сочетание развития скоростно-силовых качеств с технической подготовкой, так как это сочетание приведет к эффективному освоению тактических схем.

4. В соревновательной практике занимающихся 12-14 лет приоритетно ставить задачи: выполнение максимально возможного количества силовой борьбы и скоростных атак.

5. Одним из решений проблемы скоростно-силовой подготовки может быть подготовительная часть тренировочного занятия. Правильно подобранный комплекс упражнений, может решить задачи подготовки.

Библиографический список

1. <http://www.magma-team.ru/diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-dlya-uluchsheniya-effektivnosti-prohozhdeniya-finishnogo-otrezka-u-lyzhnikov-gonschikov-13-14-let>.
2. Левин С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. – №12. – С. 93 – 97.
3. Тудор Бомпа. Аэробная тренировка для развития скоростно-силовых способностей// Программы тренировок. – 2016 г.
4. Грецов Г.В. Развитие скоростно-силовых способностей в легкой атлетике// Теория и методы обучения легкой атлетике. – ИЦ Академия, 2013г.
5. Грецов Г.В. Развитие выносливости// Теория и методы обучения легкой атлетике. – ИЦ Академия, 2013г.
6. Губа В.П. Физические способности и физические качества// Спортивная диагностика. – 2016г.
7. Губа В.П. Возрастная динамика силовых способностей// Спортивная диагностика. – 2016г.
8. Грецов Г.В. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики// Теория и методы обучения легкой атлетике. – ИЦ Академия, 2013г.
9. http://sportwiki.to/%D0%92%D0%B7%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0.
10. Иссурин В. Б. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости// Теория спортивной тренировки. – 2016г.
11. Губа В. П. Возрастная динамика координационных способностей// спортивная диагностика. – 2016г.
12. Губа В. П. Возрастная динамика подвижности и гибкости// Спортивная диагностика. – 2016г.

13. Владислав Занковец. Функциональные двигательные способности// Энциклопедия тестирований. – ИЦ Спорт, 2016г.
14. Губа В. П. Возрастная динамика выносливости// Спортивная диагностика. – 2016г.
15. Ушакова И.Б. Методические подходы к исследованию и получению оценки физической работоспособности// Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека. – Изд.: Медицина, 2007 г.
16. Губа В. П. Методология определения и методика расчета должных норм и интегральной оценки разносторонней физической подготовленности// Спортивная диагностика. – 2016г.
17. Евтеев С. А. Исследование эффективности оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода: автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 1998. 27 с.
18. Каденков Д. М. Управление учебно-тренировочным процессом в хоккейном клубе: дис. . канд. пед. наук. СПб., 2003. 148 с.
19. Козловский Г. Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов: дис. . канд. пед. наук. Малаховка, 1984. 157 с.
20. Федотова Е. В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки // Теория и практика физической культуры. 2001. №3. С. 56-60.
21. ACSM Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med.Sci. SportsExerc 2002; 34(2):364-380.
22. Иванов В. П. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет: автореф. дис. ...канд-т пед. наук: 13.00.04 / В. П. Иванов; Малаховка. – 1984. – 187с.

23. Абрамов А. А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ А. А. Абрамов; Тамбов. – 2013. – 149с.

24. Плотников В. В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /В. В. Плотников; Набережные Челны. – 2013. – 153с.

25. Брызгалов Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / Г. В. Брызгалов; Тула. – 2012. – 161с.

26. Михно Л. В. Система управления развития хоккея в России (на примере Северо-западного федерального округа): автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Л. В. Михно; Санкт-Петербург. – 2011. – 400с.

27. Сергеев А. В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов разных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /А. В. Сергеев; Тула. – 2010. – 158с.

28. Косилова Н. М. Техничко-тактическая подготовка женских команд по хоккею с шайбой: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /Н. М. Косилова; Москва. – 2004. – 152с.

29. Михайлов К. К. Управление учебно-тренировочным процессом хоккеистов по овладению техникой катания на коньках: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / К. К. Михайлов; Санкт-Петербург. – 2007. – 154с.

30. Фатеева О. А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /О. А. Фатеева; Хабаровск. – 2007. – 159с.

31. Михайлов А. С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений:

автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /А. С. Михайлов; Набережные Челны. – 2013. – 151с.

32. Агеева Г. Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /Г. Ф. Агеева; Набережные Челны. – 2013. – 142С.

33. Гизатуллина Ч. А. Функциональная подготовка легкоатлетов с разными типами кровообращения и биоэнергетики: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /Ч. А. Гизатуллина; Набережные Челны. – 2013. – 155с.

34. Костюнина Л. И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Л. И. Костюнина; Набережные Челны. – 2012. –480с.

35. Касаткина Н. А. Формирование стабильности и надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /Н. А. Касаткина; Набережные Челны. – 2012. – 196с.

36. Шаров А. В. Влияние занятий экстремальными видами спорта на адаптационные возможности организма студентов: автореф. дис. ...кан-т биол. наук: 03.03.01 / А. В. Шаров; Набережные Челны. – 2012. –138с.

37. Строшкова Н. Т. Организационно-методическое обеспечение формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /Н. Т. Строшкова; Набережные Челны. – 2012. – 217с.

38. Медведев В. Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /В. Г. Медведев; Москва. – 2013. – 144с.

39. Макаров Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Ю. М. Макаров; Санкт-Петербург. – 2013. – 325с.

40. Ахапкин В. Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /В. Н. Ахапкин; Москва. – 2013. – 135с.

41. Косьмин И. В. Обоснование избирательной направленности тренировочных нагрузок тяжелоатлетов-разрядников на основе применения локальных силовых упражнений на тренажёрах: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /И. В. Косьмин; Санкт-Петербург. – 2013. – 151с.

42. Илькин А. Н. Структура и содержание спортивной подготовки лыжников-универсалов массовых разрядов: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Илькин; Набережные Челны. – 2013. –171с.

43. Хрусталёв Г. А. Теоретико-методологические основы моделирования соревновательной деятельности в спортивных играх: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Г. А. Хрусталёв; Тула. – 2013. –375с.

44. Распопова А. С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ...кан-т псих. наук: 13.00.04 /А. С. Распопова; Краснодар. – 2012. – 299с.

45. Макаров В. Н. Методика начального обучения скоростному бегу на коньках в условиях искусственной управляющей среды: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /В. Н. Макаров; Санкт-Петербург. –2012. – 188с.

46. Петров И. А. Методика обучения двигательным действиям мальчиков младшего школьного возраста на основе интеграции скоростных и координационных способностей : автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 /И. А. Петров; Волгоград. – 2012. – 180с.

47. Юрков А. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных разгоняющих бобслеистов: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / А. С. Юрков; Красноярск. – 2012. – 189с.

48. Насретдинов Д. М. Содержание и направленность профессионально-прикладной подготовки в становлении тренеров по хоккею

в условиях спортивного клуба: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / Д. М. Насретдинов; Санкт-Петербург. – 2012. – 149с.

49. Мартыненко И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / И. В. Мартыненко; Челябинск. – 2011. – 185с.

50. Германов Г. Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г. Н. Германов; Воронеж. – 2011. – 425с.

51. Зданович О. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / О. С. Зданович; Чайковский. – 2011. – 205с.

52. Башкин В. М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. М. Башкин; Санкт-Петербург. – 2011. – 289с.

53. Тарасов А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 28 с.

54. Тарасов А. В. Совершеннолетие / А. В. Тарасов. – М. : Молодая гвардия, 1968. – 320 с.

55. Семин Д. К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / Д. К. Семин; Москва. – 2007. – 116с.

56. Непряев И. Н. Определение комплекса вероятностно-статистических умений у будущих учителей и тренеров по командным видам спорта: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / И. Н. Непряев; Ярославль. – 2008. – 169с.

57. Балдухаева И. И. Становление и развитие зимних видов спорта в Восточной Сибири в XX веке: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / И. И. Балдухаева; Улан-Удэ. – 2010. – 194с.

58. Муготлев М. А. Взаимосвязь физического развития и variability сердечного ритма у школьников, занимающихся футболом в возрасте 10-17 лет: автореф. дис. ...кан-т биол. наук: 03.03.01 /М. А. Муготлев; Майкоп. – 2007. – 203с.

59. Пирумова И. В. Морфофункциональные и психофизиологические особенности подростков 12-15 лет в условиях традиционного и отдельного по полу обучения: автореф. дис. ...кан-т биол. наук: 03.03.01 /И. В. Пирумова; Челябинск. – 2010. – 167с.

60. Муртазин И. Г. Основные закономерности влияния интенсивной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся в возрасте 11 - 14 лет в современных условиях: автореф. дис. ...кан-т мед. наук: 14.00.07 / И. Г. Муртазин; Казань. – 2004. – 144с.

61. Выставкина В. Ф. Морфологические и функциональные особенности подростков 13-15 лет с различным уровнем двигательной активности: автореф. дис. ...кан-т биол. наук: 03.00.13 / В. Ф. Выставкина; Бийск. – 2006. – 128с.

62. Ибриев А. И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / А. И. Ибриев; Санкт-Петербург. – 2009. – 142с.

63. Любарская Э. В. Оптимизация методики подготовки юных бегунов на средние дистанции на основе совершенствования скоростно-силовых способностей: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04 / Э. В. Любарская; Улан-Удэ. – 2010. – 181с.

64. Степанова О. Ю. Возрастные и индивидуально-типологические особенности адаптации организма школьниц к скоростно-силовой мышечной деятельности: автореф. дис. ...кан-т биол. наук: 03.00.13 / О. Ю. Степанова; Омск. – 2009. – 212с.

65. Аксельрод А. Е. Управление процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе оценки состояния нервно-мышечного

аппарата по латентному времени вызванного сокращения мышц: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ А. Е. Аксельрод; Омск. – 2006. – 186с.

66. Завитаев С. П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ С. П. Завитаев; Челябинск. – 2004. – 167с.

67. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ В. Е. Карпов; Челябинск. – 2002. – 158с.

68. Полянчиков Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ Д. В. Полянчиков; Омск. – 2006. – 154с.

69. Ходкевич В. А. Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ В. А. Ходкевич; Хабаровск. – 2011. – 178с.

70. Маслюков А. В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ А. В. Маслюков; Омск. – 2001. – 199с.

71. Аль Кхатиб Ахмад Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ...кан-т пед. наук: 13.00.04/ Аль Кхатиб Ахмад; Волгоград. – 2000. – 209с.

72. Кассиль Г. Н. Биологические критерии оценки психического состояния хоккеистов / Кассиль Г.Н., Захаркин И.В., Ткач В.Т. // Хоккей : Ежегодник. - М., 1984. - С. 64-66.

73. Карлышев В. М. Введение в психологию хоккея: методические указания / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. Челябинск: Урал ГУФК. – 2009. – 64 с.

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

Приложение А

Анкета

Спортсмен:	Тренер:
Возраст _____	Звание/разряд _____
Разряд _____	Стаж работы _____
Стаж занятий _____	Категория _____
Лучший результат _____	Лучший результат ученика _____

В каждом вопросе отметьте, пожалуйста, только один вариант ответа

1. Основная задача начального этапа учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня развития физических качеств;
- применение специально-подготовительных упражнений;
- формирование тактического мышления.

2. Рост технико-тактического мастерства юных хоккеистов будет происходить благодаря:

- применению индивидуальных и групповых технико-тактических действий;
- выявлению специальных упражнений для игровых амплуа хоккеистов;
- повышению уровня технического мастерства;

3. Какое количество тактических схем предлагается Вам перед матчем?

- 1; 2; 3; более 3.

4. Производите ли вы анализ ошибок прошедшего матча:

- Да (используя видеозапись для рекомендаций и корректировок тренера после матча);
- Нет (почему?) _____

5. Объем тактической подготовки 12-14-летнего хоккеиста в соревновательный период должен составлять:

- 30-40%; 50-60%; 70-80%.

6. С какого возраста стоит начинать освоение техники владения клюшкой?

- с первого года обучения (5-6 лет);
- спустя год (7 лет);

Ваш вариант _____

7. Эффективность технико-тактической подготовки хоккеистов достигается:

- упражнениями, близкими к игровым действиям;
- оптимальностью тренировочных нагрузок;
- тренировочными матчами (с моментальной корректировкой).

8. За счет чего, по-вашему, реализуется тактическая задумка тренера в соревновательный период?

- физической составляющей;
- технической составляющей;
- морально-волевого состояния команды.

Протокол педагогического наблюдения
(фрагмент – 10 тренировочных занятий)

Выявление значимости специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации.										
№ ТЗ	День недели	Дата	Начало ТЗ(т)	Разминка			Наполнение	Основная часть ТЗ	Заключительная часть ТЗ	Конец ТЗ(т)
				да/нет	на земле (мин)	на льду (мин)				
1	пт	23. ноя	17:00	да	0	10		1. Игровые комбинации. Отработка игры в большинстве/меньшинстве: игра 3*4 / 5*4. 2. Двухсторонняя игра	2 круга максимального ускорения, проигравшая команда 3 круга	18:50
2	сб	24. ноя	15:10	да	19	0		1. Игровые комбинации: 1*1 / 1*2 / 2*1 / 2*2 / 3*2 2. Двухсторонняя игра с условиями (Выход из зоны через ближний борт; Выход из зоны через дальний борт; Выход из зоны через центрального нападающего).	Два круга ускорения (защитники выполняют ускорение спиной вперед)	17:30

3	пн	26. ноя	17:00	да	13	0		1. Раскатка; 2. Броски по воротам различными способами, (кто не забил, выполняет кувырок); 3. Челночный бег 3 подхода (4*18м); 4. Ускорение по прямой 3 подхода по 30 м; 5. Эстафетный бег по 1 кругу	Два круга ускорения (защитники выполняют ускорение спиной вперед)	19:00
4	вт	27. ноя	17:00	да	10	12		1. Челночный бег 3 подхода (3*18); 2. Перетягивание клюшки в парах; 3. Контроль своей шайбы с попыткой выбить шайбу у другого на ограниченной площадке; 4. Бег с сопротивлением партнера 3 * 54 м; 5. Групповые комбинации; 6. Бег со сменой направления.	1. Растяжка по одному и в парах; 2. 3 круга ускорения	18:55
5	ср	28. ноя	17:00	да	11	13		1. Пробивание буллитов; 2. Броски по воротам; 3. Преретягивание клюшки в парах; 4. Бег со сменой направления движения; 5. Эстафетный бег спиной вперед по 1 кругу; 6. Борьба на клюшке(кто кого передает на кистях); 7. На доске: Разбор игры по амплуа - Раскатка.	1. Растяжка по одному; 2. Броски по воротам, кто не забил на штрафной круг и уходит в раздевалку, до победителя	18:50
6	чт	29. ноя	17:00	да	7	9	2 мин бег с ОРУ; 4 мин бег по напольной лестнице; 1 мин растяжка	2 мин растяжка; 4 мин разминка со спец ОРУ; 3 мин передачи в парах. 1. Игровые комбинации: 1*1 / 1*2 / 2*1 / 2*2 / 3*2 2. Бег с сопротивлением партнера 3 * 54 м; 3. Двухсторонняя игра с условиями (Выход из зоны через ближний борт; Выход из	2 круга максимального ускорения	19:00

								зоны через дальний борт; Выход из зоны через центрального нападающего).		
7	пт	30. ноя	17:00	да	6	9	6 мин работа с тен.мячами(дрибл инг)	2 мин растяжка; 4 мин разминка со спец ОРУ; 3 мин передачи в парах. 1. Броски по воротам с различных положений(с места; в движении; по неподвижной шайбе; по движущей шайбе); 2. Катание по малой/большой 8- ке; 3. Эстафетный бег по кругу с шайбой; 4. Эстафетный бег по кругу пол круга лицом вперед/спиной вперед; 5. Прием передача шайбы на месте/в движении; 6. Отработка выхода из зоны через фланги и через центр; 7. Буллиты	1. Растяжка в парах; 2. Броски по воротам, кто не забил на штрафной круг и уходит в раздевалку, до победителя	18:55
8	сб	01. дек	15:00	да	15		15 мин работа с фут/мячом	1. Челночный бег 5*18; 2. Челночный бег 3*18 спиной вперед; 3. Игровые комбинации: 1*1 / 1*2 / 2*1 / 2*2 / 3*2 2. Двухсторонняя игра	2 круга максимального ускорения, проигравшая команда 3 круга	17:30
9	пн	03. дек	17:00	да	10	8	3 мин легкий бег; 5 мин ОРУ на месте; 2 мин отжимание	Раскатка с торможениями и сменой направления движения 4 мин; 4 мин Спец РУ. 1. Разбор ошибок пройденной игры; 2. Отработка выхода из зоны через фланги и через центр; 3. Преретягивание клюшки в парах; 4. Бег с сопротивлением партнера 3 * 54 м; 5. Катание с партнером на	2 круга ускорения лицом вперед/ 2 спиной вперед	19:00

								спине; 6. Слаломный бег с торможением на виражах и уходом в обратное направление; 7. Буллиты		
10	вт	04. дек	17:00	да	12		2 мин легкий бег с ОРУ; 1,5 мин многоскоки; 1 мин бег с сопротивлением; 1 мин прыжки на правой/левой ноге; 2 мин отжим; 1 мин прыжки с подносом ног к груди; 4 мин работа с мячами	1. Пробивание буллитов; 2. Броски по воротам; 3. Катание по малой/большей 8-ке; 4. Бег со сменой направления движения; 5. Эстафетный бег спиной вперед по 1 кругу; 6. Борьба на клюшке(кто кого передавит на кистях); 7. Беговые эстафеты по прямой с заданиями	Два круга ускорения (защитники выполняют ускорение спиной вперед)	19:00