

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

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КРИВОШЕЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Совершенствование техники выполнения кистевого броска
хоккеистов 10-12 лет посредством применения комплекса упражнений**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

14.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 03.07.2020

Обучающийся Кривошеев А.С.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2020

Оглавление

		стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1	Теоретические и исторические аспекты хоккея	5
1.1.	История хоккея (экипировка).....	5
1.2.	Основные правила игры в хоккей.....	10
1.3.	Техника и тактика хоккея.....	15
1.4.	Методика обучения и подготовка хоккеистов.....	22
ГЛАВА 2	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ..	30
2.1.	Организация исследований.....	30
2.2.	Методы исследований.....	31
ГЛАВА 3	Процесс подготовки хоккеистов и методы повышения эффективности выполнения технических элементов	33
3.1.	Анализ основных аспектов подготовки хоккеистов в ходе соревновательного периода (методом анкетирования).....	33
3.2.	Анализ тренировочного процесса хоккеистов на основе метода наблюдения.....	48
3.3.	Проверка эффективности комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	77

Введение

Сегодня хоккей – один из самых популярных и зрелищных видов спорта. Популярность данного вида спорта связана с его зрелищностью, множеством силовых приемов и технико-тактическим арсеналом игроков. Именно это свидетельствует о высочайших требованиях к профессиональным игрокам, как технической оснащенности, так и физической подготовленности.

Подготовка хоккеистов – кропотливый, многосторонний тренировочный процесс. Все первоначальные навыки закладываются в детских хоккейных школах. Тренеры спортивных школ, обучают и подготавливают юных спортсменов к взрослому хоккею, оснащают их всеми знаниями технико-тактических действий. Для этого необходимо как оборудование, так и методики их выполнения. Если мы обратим внимание на методику тренировок в более развитых хоккейных странах, таких как: Канада, США, Швеция, то увидим, сколько времени и внимания уделяется технической оснащенности игроков, в дальнейшем спортсмены не испытывают проблем во взрослом хоккее, так как их индивидуальное мастерство находится на высоком уровне. Основным смыслом игры в хоккей заключается в том, чтобы каждая атака завершалась броском по воротам с большим процентом взятия ворот противника.

Разработка комплексов упражнений на точность бросков шайбы и передач между партнерами, повышение индивидуального мастерства хоккеистов, даст возможность каждому спортсмену, осуществляющему комплекс данных упражнений, повысить свой вклад в результат команды в любом турнире и добавить зрелищность игры.

Актуальность исследования: в современном хоккее значимую роль занимает высокий уровень мастерства, который проявляется, в частности, в умении поразить цель, забить гол в любой игровой ситуации. Для достижения спортивного результата необходимо развивать координационные способности, а также психологическую и волевую устойчивость. Уметь быстро принимать

решения, выполнять соответствующие действия, для достижения высоких результатов.

Объект исследования: процесс технико-тактической подготовки хоккеистов.

Предмет исследования: техника выполнения кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет.

Цель исследования: Разработать и проверить в педагогическом эксперименте комплекс упражнений для повышения эффективности кистевого броска и иных технических элементов, для того, чтобы выйти на более высокий уровень игры и забивать больше голов.

Задачи исследования:

1. Провести аналитический обзор литературы по теме исследования.
2. Проанализировать основные аспекты подготовки хоккеистов в ходе соревновательного периода (методом анкетирования).
3. Проанализировать тренировочный процесс хоккеистов (методом наблюдения).
4. Подобрать и проверить в педагогическом эксперименте эффективность комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска в хоккее с шайбой у хоккеистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники кистевого броска и развития функциональных способностей хоккеистов, позволит выйти на более высокий уровень игры и забивать больше голов.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что мы использовали разработанный нами комплекс упражнений, в котором точно разбирали технику выполнения броска и физического развития спортсменов.

Практическая значимость: разработанный комплекс упражнений эффективен и может применяться в тренировочном процессе хоккеистов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ХОККЕЯ

Мы исследовали 95 литературных источников. Все литературные источники разделились по 4 разделам неравномерно (рис.1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество источников обнаружено в разделе 4, «Методика обучения и подготовка хоккеистов». Это связано с тем, что методика является основным аспектом при подготовке хоккеистов.

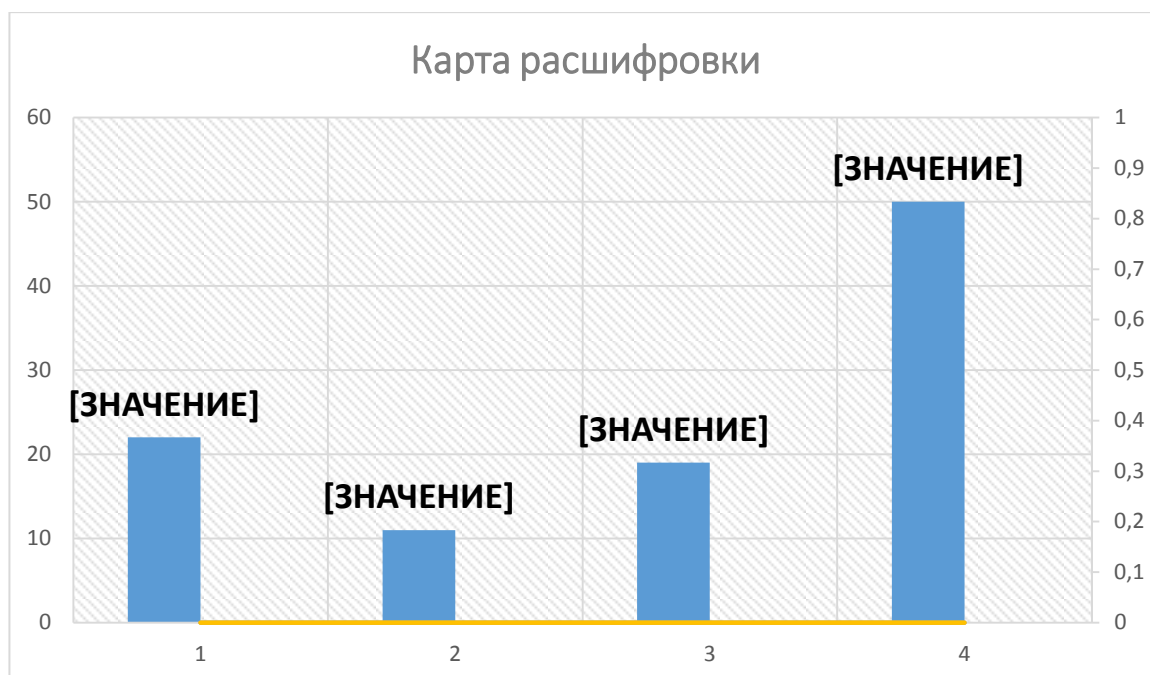


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам

1 – История хоккея (экипировка)

2 – Основные правила игры в хоккей

3 – Техника и тактика хоккея

4 – Методика обучения и подготовка хоккеистов

1.1. История хоккея (экипировка)

В 1879 г. в Канаде были утверждены первые официальные правила игры в хоккей с шайбой [58].

С этой даты и принято вести отсчет времени хоккейной истории. Истории, богатой самыми разнообразными событиями, постепенным приобщением к хоккею все новых и новых стран, целых континентов,

организационным оформлением игры в международной организации, разработкой принципов проведения крупнейших соревнований.

Вот несколько дат из этой истории:

1893 г. — организованы первые официальные состязания хоккеистов Канады;

1908 г. — основана Международная лига хоккея на льду (ЛИХГ);

1910 г. — состоялся первый чемпионат Европы;

1920 г. — хоккей включен в программу олимпийских игр;

1930 г. — организован первый самостоятельный чемпионат мира;

1936 г. — впервые победу в официальных соревнованиях одержали хоккеисты европейской страны;

1954 г. — в розыгрыш чемпионатов мира включилась сборная СССР. И таких знаменательных дат, характеризующих поступательное развитие хоккея, его история содержит очень и очень много.

Особую популярность в мировом спорте хоккей завоевал в последние десятилетия. Огромную роль в этом сыграл выход на широкую международную арену хоккеистов СССР. Немногим более чем за 20 лет, опирающийся на крепкий фундамент советской системы физического воспитания, хоккей СССР получил на крупнейших официальных соревнованиях небывалое количество победных призов, заставив считаться с собой все ведущие державы мира [52].

Примечательно, что в Англии наибольшее распространение получил хоккей «бенди» («bandy» — хоккей с мячом). И хотя родиной современного хоккея с шайбой считают Канаду, исторические документы подтверждают, что его истинные родоначальники, англичане. Популярность хоккея с шайбой в Канаде росла так быстро, что уже в 1870-е гг. данный вид спорта являлся обязательной игрой для всех спортивных праздников. Играли клюшками, но в игре использовали не шайбу, а ее всевозможные прототипы, в частности, тяжелый мяч, а в состав команды входило до 50 и более игроков с каждой стороны. 3 марта 1875 г. в Монреале, на открытом катке «Виктория», состоялся первый официальный матч, положивший начало истории хоккейных

соревнований. Информация об этой первой, официально проведенной игре была опубликована в газете «MontrealGazette»[54].

В 1877 году несколько студентов монреальского университета Макгилла впервые изобрели хоккейные правила, которые были утверждены [66]. В 1979 году деревянную шайбу сменила резиновая. Игра с каждым годом приобретала все больше и больше приверженцев и к 1883 году стала настолько популярна, что была представлена на ежегодном Зимнем карнавале в Монреале [56]. В 1866 году правила игры были усовершенствованы, упорядочены, представлены и напечатаны. После введения новых правил, количество игроков в команде уменьшилось до семи, кроме вратаря. На льду находились вратарь, передний и задний защитник, центральный и два нападающих, а впереди по всей ширине поля действовал ровер – хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы. Состав команды в течение всего матча был неизменным и к концу спортсмены буквально падали с ног от усталости. Заменять разрешалось только игрока, который получал травму и то, только в последнем периоде и на усмотрение соперников. В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами [58].

В 1890 году, в Онтарио был организован хоккейный чемпионат для четырех команд. В последствии появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы лед дольше сохранялся, в крышах прорезали специальные щели для доступа холодного воздуха. Через девять лет в Монреале был построен закрытый каток с первым искусственным льдом. Хоккей вскоре стал настолько популярен, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебристых колец, – для вручения его чемпиону страны. Так появился легендарный приз – Кубок Стэнли. В 1910 году было разрешено в ходе игры менять игроков. В этом же году была организована Национальная хоккейная ассоциация. 1917 год – год рождения Национальной Хоккейной Лиги. Очень многое в современном хоккее принадлежит братьям Пэтрик – Джеймсу, Крэйгу и Лестеру. По их инициативе каждому игроку на поле присваивался личный

номер, очки стали зачислять не только за забитые голы, но и за результативные передачи [58]. В послевоенные годы (1946–1947), Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту принял решение о проведении розыгрыша чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Вместе с опытными игроками прибалтийских республик в чемпионате СССР приняли участие и лучшие спортсмены по игре в хоккей с мячом из спортивных клубов Москвы, Ленинграда, Архангельская. Свердловска. Это решение можно считать днем рождения отечественного хоккея. Первыми чемпионами СССР стали игроки из клуба «Динамо» г. Москва [61].

История экипировки. Большое внимание уделяется экипировке хоккеистов. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другими игроками, от падения на борт и т.д.

Верхняя форма и шлемы одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии [14].

Когда в Канаде зародился такой вид спорта как хоккей с шайбой, свитера для игры были вязаными и различались только цветом. С развитием этого вида спорта, развивалась и изменялась хоккейная экипировка.

Хоккейные команды стремились запомниться не только своей игрой, но и отличительным внешним видом. С растущей популярностью хоккея и возрастающим количеством команд, принимающих участие в хоккейных турнирах, на хоккейную форму стали наносить отличительные знаки и логотипы, а затем номера и фамилии игроков. Изменилась и технология изготовления хоккейных свитеров, они стали изготавливаться из разных видов материалов [88]. Свитер в современном хоккее является результатом объединения долгого хоккейного опыта и современных высокотехнологичных материалов. Полиэстер – основной материал, который используется для производства хоккейных свитеров. Именно этот материал способствует хорошей воздухопроницаемости, прочности и легкости формы. Появилась

возможность изготавливать форму с насыщенными цветами. Сейчас у хоккейных клубов или у отдельно взятой команды имеются два или более вида формы. Комплекты хоккейной формы бывают домашними и гостевыми. Например, для КХЛ характерен темный оттенок хоккейных свитеров для домашней формы, свитер для выездных встреч – светлый (форма НХЛ также выбирается по правилам - домашняя- темного цвета, гостевая - светлого). Если посмотреть фото или видео игр хоккейных клубов нетрудно будет определить, кто является хозяином льда, а кто гостем [18].

Основная форма. У полевых игроков комплект экипировки состоит из:

Шлем – предназначен для защиты головы. Выполнен из высокопрочного пластика. Он должен быть прочным и легким.

Хоккейная клюшка, изготавливается из углепластика.

Нагрудник – защищает грудную клетку, спину и плечи игрока.

Налокотники – защищают локтевые суставы и предплечья хоккеиста.

Щитки – защищают коленные суставы, икры и голени игрока.

Хоккейные перчатки (краги) – предназначены для защиты нижней части предплечий и кистей рук.

Хоккейные шорты они предотвращают травмы тазобедренных суставов, почек и копчика.

Бандаж (ракушка) применяется для защиты паховой области.

Хоккейные коньки – обеспечивают высокую маневренность игрока и защиту от попадания шайбы.

Хоккей - пользуется колоссальным успехом у миллионов людей в различных экономических и политических системах. Он находится на ряду с наукой или искусством. Чтобы в этом убедиться, достаточно осмыслить всё, чем характеризуется хоккей. Прежде всего – это, тяжелейший труд, связанный с тем, что человек отдаёт свое здоровье и приходит к зрелому возрасту определённым образом искалеченным. Хоккей требует от человеческого

организма постоянной концентрации психофизических усилий, максимального взаимодействия и взаимопонимания, что даётся лишь большим напряжением сил. Очевидно, что человек, играющий в хоккей на профессиональном уровне, занят страшно тяжелым трудом. Как сложное социальное явление, хоккей требует высочайшей самоотдачи - как от спортсменов, так и от организаторов - и только в этом случае может по-настоящему решать свои главные задачи - как прекрасное зрелище и как всё остальное.

1.2. Основные правила игры в хоккей

Первые официальные правила хоккея на льду, были установлены в 1886 году [58].

Хоккейная площадка. Игровая арена должна иметь в длину от 56 до 61 метра, при ширине в 26-30 метров. Углы площадки скруглены (радиус окружности не превышает 8 метров). Вся зона должна ограждаться «бортиками» из пластика. Высота таких элементов не превышает 1.17 метра. Поверхность каждого бортика делают идеально гладкой, чтобы исключить возможность нанесения тяжелых травм [14,84].

Игроки. Список участников игры предоставляется тренером. Каждая команда может состоять не более чем из 20 игроков и 2 вратарей. После начала игры любые изменения или корректировки запрещены. Игра может быть прекращена в случае отсутствия определенных ее участников, выбывших из-за штрафов или травм.

Каждый хоккеист на льду должен иметь коньки, верхнюю форму, защитное снаряжение и клюшку. Обязательным условием является ношение шлема [43].

Игра. Вратарь может быть только одним на период игры. Матч начинается с вбрасывания шайбы. Каждая команда защищает свои ворота. По окончании основного периода игры, они меняются воротами.

«Несмотря на огромное количество возможных вариантов игры, в хоккее принято различать две основные тактики – атакующую и оборонительную» [36].

К игрокам могут применять 7 разновидностей штрафа, в случае нарушения правил:

1. Малый.
2. Малый скамеечный.
3. Штрафной бросок.
4. Дисциплинарный.
5. Дисциплинарный, до завершения игры.
6. Большой.
7. Матч-штраф.

Хоккеист, наказанный малым штрафом, удаляется с площадки на 2 минуты и не может на это время быть заменен другим игроком. Вратарь в случае, если он нарушит правила не удаляется, наказание за него отбывает кто-то из полевых игроков. Команда при этом играет в численном меньшинстве. Оштрафованный игрок может вернуться на площадку досрочно в случае, если соперник сумеет реализовать численное преимущество [89]. Если игрок, находящийся на скамейке запасных или оштрафованных пререкается с судьями, или вмешивается в игру, то он может быть наказан малым штрафом. Если же подобное нарушение допустил оштрафованный хоккеист, то один из игроков, находящихся на площадке покидает ее.

Малый скамеечный штраф налагается не на конкретного игрока, а на всю команду за общее нарушение, например, нарушение численного состава игроков, нарушение экипировки или за непосредственное нарушение виновника, которого не удастся установить, например, за бросок предмета на лед со скамейки запасных. В этом случае тренер назначает игрока, который наказывается малым штрафом, кроме вратаря [70,90].

Первый большой штраф влечет удаление игрока на 5 минут без права замены. Повторный большой штраф в течении одной игры автоматически

приводит к удалению игрока до конца игры, при этом его команда играет 5 минут в меньшинстве.

За недисциплинированное поведение хоккеист, за исключением вратаря может быть удален на 10 минут с правом замены. Повторный дисциплинарный штраф становится дисциплинарным штрафом до конца игры. Хоккеист, удаленный до конца игры отправляется в раздевалку. Он не сможет дальше играть до тех пор, пока его поступок не будет пересмотрен комиссией, ответственной за проведение матчей.

Дисциплинарные штрафы предлагают замену оштрафованного игрока. Так называемый отложенный штраф применяется в случае, если в момент нарушения правил игроком на скамейке штрафников находятся два или более его партнеров по команде: по правилам на площадке должно находиться не менее 3 игроков от каждой команды. В этом случае провинившийся игрок удаляется с площадки и заменяется другим игроком на время, пока не истечет штрафное время одного из его партнеров, оштрафованных ранее. Возможно и обоюдное удаление. Оба оштрафованных игрока отбывают штраф полностью, даже если командам удастся забить гол. Если судья зафиксировал нарушение правил, но шайба пока находится у соперника, то игра не останавливается до тех пор, пока провинившийся игрок или кто-то из его партнеров не коснется шайбы. Если в этот момент команда-соперник забивает гол, то судья фиксирует взятие ворот, и оштрафованный игрок остается на площадке [70].

Обычный матч, должен состоять из трех периодов, каждый из которых длиться 20 минут чистого времени и двух 15-минутных перерывов. Команды должны меняться воротами после каждого периода. При матче в ничью, назначается дополнительное игровое время. Если же и в овертайме не определился победитель, команды проводят буллиты (броски).

- Время игры должно включаться в момент вбрасывания шайбы и останавливаться, когда звучит свисток.

- На открытых катках команды должны меняться воротами в середине третьего и дополнительного периодов [66].

Основные нарушения

Хоккей является контактной игрой, в нем допускается силовая борьба. В то же время категорически запрещаются подножки, задержки других игроков. Запрещено играть с высоко поднятой клюшкой. Впрочем, некоторые спортсмены сознательно нарушают правила, реализовывая определенную игровую стратегию. Мелкие нарушения могут спровоцировать более крупные, которые влекут за собой штраф. В такой способ поднимается настроение у одной команды и снижается моральная стойкость соперника [55].

Составы команд. В хоккее на один матч заявляют в среднем от 20 до 25 игроков. Какое именно количество спортсменов можно заявить, зависит от регламента турнира. На поле одновременно должны находиться 12 игроков - по 6 от каждой из команд: один вратарь и пять полевых. При этом разрешено заменять вратаря на шестого полевого. Замены разрешаются как в паузах, так и во время игры. Во время овертаймов количество игроков на площадке может быть уменьшено регламентом турнира (обычно до пяти: вратарь + четверо полевых, но с 15 декабря 2016 года в КХЛ, МХЛ и ЖХЛ введены овертаймы 3 на 3: вратарь + 3 полевых). В НХЛ, начиная с сезона 2015-16, введены овертаймы в формате 3 на 3: вратарь + трое полевых. После начала матча любые изменения или корректировки запрещены. Игра может быть прекращена в случае отсутствия определенных ее участников, выбывших из-за штрафов или травм [71].

Спортивные роли хоккеистов. Роль центрального нападающего. В современном хоккее ему принадлежит главная роль. Нападающий является главным как в нападении, так и в защите, поэтому все лучшие качества нападающего игрока и игрока защиты должны быть у него. Он должен быть расположен к коллективной игре и уметь играть в коллективе. Нападающий должен быть «мозгом» звена, знать особенности игры партнеров и в случае необходимости помогать им. Центральный нападающий должен быть хорошо подготовлен физически, должен уметь выполнять передачи партнеру из любого положения. Должен уметь правильно вести силовые единоборства, грамотно

вести позиционную игру, успешно играть при вбрасывании шайбы, страховать своих партнеров, опекать соперников при обороне, принимать, в случае необходимости, шайбу на себя – только в этом случае игра команды будет достойной [49].

Роль крайнего нападающего. Крайний нападающий – это игрок с быстрой техникой игры. На эту роль назначается обычно игрок, владеющий быстротой и маневренностью катания на коньках, умелыми обводками и умением вести силовую борьбу у борта хоккейных площадок. Такому игроку, чаще чем другим приходится пробиваться к воротам соперника в одиночку, ему постоянно приходится принимать вызов соперника к силовой борьбе, поэтому неотъемлемыми качествами крайнего нападающего являются физическая выносливость и ловкость, стартовая скорость, внезапность, быстрота реакции, а также стремление поразить ворота [49].

Роль защитника. Основную часть игры защитник проводит в своей зоне, и его основная роль защищать свои ворота от атак соперника. Защитник должен уметь быстро создавать контратаки и разрушать своими действиями атаки соперника. Его основными приемами должны быть: отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, точная передача шайбы партнеру из любых положений, особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося партнера. Защитник должен уметь правильно применять силовые приемы. Если вратарь в силу обстоятельств покинул ворота, его места должен занять защитник. Роль защитника в нападении – сильные и завершающие броски по воротам [49].

Главная особенность профессионального хоккея заключается в творческом применении богатого арсенала навыков и быстроте принимаемых решений в рамках игровых ситуаций. Истинного мастерства в этой игре можно достигнуть при условии совершенствования тактической и технической сторон, высоком уровне физической подготовки и игрового интеллекта.

1.3. Техника и тактика хоккея

Техника передвижения. Постоянно, возрастающая интенсивность технико-тактических действий игроков, повышение скорости полета шайбы при бросках требуют от вратарей адекватных действий и, в первую очередь, значительного увеличения технико-тактических действий без шайбы. Вратарь стремится вынудить соперника с шайбой делать то, что выгодно для голкипера. Выбор позиции и перемещения, ловля и отражение шайбы тесно связаны и взаимообусловлены в игре стража ворот.

Движения вратаря должны быть точными, быстрыми и уверенными. Он должен хорошо освоить все основные способы катания на коньках: лицом вперед, спиной вперед, смену движения вперед и назад, повороты и остановки. Катание спиной вперед наиболее необходимо вратарю. При этом следует не отрывать коньки ото льда, ноги на ширине плеч, согнуты, ступни параллельны, тело слегка наклонено вперед, центр тяжести приходится на переднюю часть коньков – типичная основная стойка вратаря [72,78].

Для обучения и совершенствования техники передвижения на коньках спиной вперед на каждой тренировке, начиная с разминки, необходимо включать упражнения в катании спиной вперед.

Торможения и остановки. При торможении носки коньков следует повернуть внутрь и свести колени вместе, туловище немного наклонить вперед, а центр тяжести в момент торможения переместить назад (торможение «плугом»). Можно тормозить и на одном коньке (торможение «полуплугом»). При остановке носки коньков сближаются и располагаются на одной линии, в противном случае произойдет поворот в сторону отставшего конька [72].

При передвижении спиной вперед торможение осуществляется сведением пяток коньков (торможение «плугом» или «полу плугом»), а также приседе на коленях — щитками [10,77].

Чаще всего на небольшое расстояние вратарь перемещается приставными шагами в сторону. Отталкивание производится ногой, противоположной направлению перемещения. Толчковую ногу не надо поднимать высоко надо

льдом. Клюшка скользит по льду, а рука с ловушкой готова для принятия шайбы. Глаза постоянно следят за шайбой [72].

Техника владения клюшкой и шайбой. Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой («верхней») хватом сверху за конец рукоятки, другой («нижней») — хватом снизу примерно на расстоянии трети длины клюшки. Если хват «верхней» рукой относительно постоянен, то «нижняя» перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения [67].

Различают несколько способов держания клюшки: широкий хват — когда «нижняя» рука держит клюшку хватом в 30 — 35 см от крюка. Широкий хват используется при выполнении ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании.

Узкий хват клюшки характеризуется небольшим расстоянием между кистями рук (от 10 до 0 см), применяется относительно редко, преимущественно при приеме, отборе и ведении шайбы [72].

Ведение шайбы

Ведение шайбы — один из наиболее часто используемых приемов. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

В игровой деятельности применяются различные способы ведения:

- с переносом крюка клюшки через шайбу;
- не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- толканием шайбы клюшкой
- ведение шайбы коньками.

Ведение шайбы с переносом крюка через нее, является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение. Широкое (плавное) ведение применяется в том случае, когда у игрока есть свободное пространство.

Характерной особенностью широкого ведения является синхронная работа рук и ног, т. е. одному толчковому движению ноги соответствует одно перемещение шайбы в направлении к впереди скользящей ноге [22].

Короткое «взрывное» ведение шайбы как разновидность ведения с переносом крюка клюшки через шайбу используется преимущественно с целью обводки. Характерной особенностью этого ведения является асинхронность и ритмичность движений рук и ног хоккеиста. Ведение не отрывая крюк клюшки от шайбы, выполняется держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку—сзади. Ведение шайбы толчками заключается в периодических толчках и перемещении шайбы вперед, на небольшое расстояние, в направлении продвижения хоккеиста. Ведение шайбы коньком применяется в случае отсутствия или затруднения возможности сыграть клюшкой или если шайба внезапно оказалась в ногах. При ведении коньками ОЦМ переносится на скользящую ногу, а толчок шайбы выполняется внутренней стороной лезвия, слегка приподнятой надо льдом и развернутой стопой ноги [30].

Броски и удары шайбы.

Завершение атаки и взятие ворот противника — основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы, поэтому от эффективности выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

Различают следующие основные виды бросков:

- бросок длинным разгоном шайбы — заматающий;
- бросок коротким разгоном шайбы — кистевой;
- удар шайбы;
- удар-бросок;
- подкидка.

Двигательную систему можно разделить на отдельные фазы, каждая из которых имеет целевую направленность и присущую ей смысловую структуру организации движений [67].

Бросок длинным разгоном шайбы имеет три фазы:

- 1) Предварительного разгона (подготовительная).
- 2) Финального усилия (основная).
- 3) Проводки шайбы (заключительная).

Он выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается боком вполоборота в направлении броска, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, масса тела распределена на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки накрывает шайбу боковой поверхностью.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) по двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости происходит, за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (ног, туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие [73].

Удар-бросок. Удар шайбы включает в себя следующие фазы: а) замах (подготовительная); б) ударного воздействия на шайбу (основная); в) послеударного действия (заключительная). Выполняется из исходного положения вполоборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку — спереди на уровне впереди расположенной ноги [20].

Подкидка шайбы — разновидность броска коротким разгоном шайбы — предназначена для легкой дозированной передачи или броска через препятствия - клюшку, конек, лежащего игрока. Выполняется коротким вращательным движением рук из исходного положения вполоборота в направлении полета шайбы, ноги согнуты в коленях, шайба находится сбоку — спереди на середине крюка клюшки.

Высота полета шайбы и ее траектория, определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент ее вылета.

Нетрадиционные средства поражения ворот противника.

Широкое применение находят нетрадиционные средства поражения ворот — добивание и подправление шайбы. Подправление - это технический прием, используемый для поражения ворот противника путем изменения направления скользящей по льду или летящей шайбы. На внезапно изменившую направление шайбу, вратарь обычно не успевает реагировать, и это заканчивается голом.

Подправление как технический прием основан на своевременном касании шайбы крюком клюшки, развернутым под соответствующими горизонтальным и вертикальным углами [35].

Передача шайбы по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые параметры.

Передача может выполняться: броском; ударом; подкидкой; оставлением; подпуском [73].

Силовые единоборства в хоккее. Силовая борьба в хоккее: Умение грамотно вести силовые единоборства в хоккее с шайбой складывается из двух основных компонентов: умение хорошо кататься на коньках и физической силы. Знание правил силовой борьбы и владение ее техникой дает возможность вступить хоккеисту в противостояние с противником и выигрывать его. Любимой для многих зрителей игре, силовые приемы добавляют зрелищности и драйва [48].

Виды силовой борьбы. Силовые приемы в хоккее подразделяются на два основных вида: хиты и единоборства. Хитом называется такой прием, когда хоккеист обороняющейся команды врывается в оппонента, сталкивается с ним либо каким-то иным образом затрудняет движение соперника с шайбой в сторону ворот. Хит является нарушением, если его применяют против оппонента, который не владеет в момент приема шайбой. Такие хоккейные приемы наказываются удалением. Единоборствами называются силовые

приемы, которые связаны с использованием разнообразных групп мышц, в частности мышц туловища, плечевого пояса и ног. Силовые единоборства по своей сути - прижимания и толчки оппонента плечом, бедром либо грудью [48,81].

Правила ведения силовой борьбы. Единоборства и приемы в хоккее ограничены рамками правил. Так, соперника с шайбой разрешается отталкивать туловищем, бедром или плечом, но нельзя толкать руками. Разгоняясь навстречу оппоненту с шайбой, игрок может оттолкнуться коньками ото льда не больше двух раз. В заключении отметим, что победа в силовой борьбе очень важна в хоккее. Победа в матчах чаще всего достается той команде, хоккеисты которой оказываются сильнее в единоборствах. Этим завоевывается игровое, территориальное и психологическое преимущество [74].

Целесообразно подразделять, разнообразный по составу объем технических приемов игры в хоккей на отдельные разделы, группы (классы) по определенным признакам. Такое подразделение технических приемов называется классификацией. К числу признаков могут относиться: характер и специфика деятельности, целевое назначение приема и группы приемов в игровой деятельности, схожесть приемов по биомеханической структуре движения. Многообразие технических приемов можно объединить в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: раздел деятельности полевого игрока и раздел техники вратаря.

Тактика хоккея

Тактика обороны. Тактика игры, бывает двух видов - тактикой обороны и тактикой нападения. [16]. Тактика обороны используется в тот момент игры, когда команда не владеет шайбой, которую ведет соперник с целью забить гол. Основная задача команды и игроков – не дать противнику забить и отобрать у него шайбу. Защита бывает персональная (когда борьба за шайбу ведется между двумя игроками противоборствующих команд), зонная (при защите игроком своей части ледовой площадки, которые разделены в зависимости от функций игроков) и смешанная (при сочетании первых двух вариантов). Один

из самых популярных оборонительных приемов, прессинг на всей площадке [16,79].

Тактика нападения. Тактика нападения (или атаки) выбирается командой при завоевании ворот соперника. Нападение (как и оборона) бывает индивидуальным и групповым. Индивидуальная атака зависит от личного мастерства хоккеиста, его владения клюшкой, шайбой, умением «вести» шайбу и т.п. Групповая зависит от слаженной работы всего звена. Успех зависит от слаженной работы команды в целом и их взаимодействии друг с другом [40].

По скорости атака делится на мгновенную (скоростную, когда количество передач четко распределено и по времени, и по количеству игроков) и позиционную (основана на длительном розыгрыше шайбы в части поля противника). Различают также атаку с ходу (т.е. скоростную атаку, ограниченную по времени и числу передач партнеров друг другу) и позиционное нападение – с долгим ведением и передачами шайбы в зоне соперника [18].

Тактика – это один из важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Большое внимание в ходе многолетнего обучения хоккеистов уделяется тактическим построениям и перестроениям. Хоккейная тактика подразделяется на: индивидуальные и групповые действия в атаке и обороне. Эти две составляющие хоккейной тактики имеют большое и равное значение. Индивидуальные тактические действия хоккеиста представляют собой действия хоккеиста во время игры. Если хоккеист рационально использует знания, полученные им во время тренировок, в игре, то можно говорить, что его индивидуальная тактика находится на высоком уровне. Групповые – это когда все звенья команды, придерживаются одной установке. Для хоккеиста важно знать и тактические приемы своих соперников, выбор позиции, действия в атаке и обороне [49].

1.4. Методика обучения и подготовка хоккеистов

Эффективность подготовки спортсменов и рост результатов в спорте, в первую очередь, зависят от качества организации и методики тренировочного процесса, уровня технического оснащения, своевременной и эффективной реабилитации спортсменов, от массовости спорта и правильности организации спортивного отбора. Спортивный отбор исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности [25].

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает: массовый хоккей и детско-юношеские хоккейные школы. Массовый хоккей, организуется системой соревнований на приз “Золотая шайба”. Основная задача – приобщить детей к регулярным занятиям хоккеем и предоставить им возможность овладеть технико-тактическими приемами игровой деятельности. Наиболее академичные организационные формы работы с юными хоккеистами, это детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы [60].

Многолетний процесс обучения в ДЮСШ включает в себя ряд возрастных этапов:

1. Предварительные подготовки – возраст 7-9 лет.
2. Начальная специализация – возраст 10-12 лет.
3. Углубленная специализация – возраст 13-16 лет.
4. Спортивного совершенствования – возраст 17-18 лет.

Каждый занимающийся спортом, в том числе хоккеем, ставит перед собой задачу достижения определенной цели. Для одного, это овладение техническими приемами и оздоровление, для другого – стремление добиться наивысшего спортивного результата. Но в любом случае спортсмен должен регулярно тренироваться, и тренировочная деятельность, таким образом, занимает значительно место в жизни спортсмена, но она не должна замещать собою жизнь [95].

Поэтому основная цель работы тренера состоит в подготовке гармонически развитых хоккеистов, способных к высоким спортивным достижениям, высокопроизводительному труду и защите Родины.

Отчасти это может быть достигнуто решением конкретных воспитательных, оздоровительных и образовательных задач. В связи с этим можно говорить о следующих аспектах подготовки хоккеиста: социально-психологическом, медико-биологическом, педагогическом [95].

Перед тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные, присущие ему, задачи. В соответствии с ними осуществляют построение тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, исходя из возрастных особенностей занимающихся [4,82].

Этап предварительной подготовки характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей 7-9 лет.

Основные задачи обучения на данном этапе:

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основными техниками естественных движений (бег, прыжки и др.) повышение физической подготовленности.
3. Выявление одаренных и способных к хоккею детей.
4. Воспитание физических качеств, быстроты, ловкости, гибкости.
5. Обучение основам техники и тактики игры.
6. Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем.
7. Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, и многих других качеств и черт характера.

В содержание занятий на данном этапе входят:

– общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия,

- отбор способных и одаренных детей для занятия хоккеем на основе разработанных тестов,
- подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
- подведение и основные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
- подготовительные игры и игровые упражнения,
- теоретические занятия по программе [91].

Основы обучения юных хоккеистов. Основы обучения и физическая подготовка юных хоккеистов направлена на укрепление, всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем, на воспитание основных двигательных качеств. Ставится акцент на развитие быстроты, ловкости и гибкости [75]. Организм постоянно приспосабливается к внешней среде и потребностям к перемещениям. Управляет адаптацией центральная нервная система через парасимпатическую и симпатическую нервные системы. Эти системы всегда готовы к действию, и, в зависимости от обстоятельств, мгновенно одна из них становится доминирующей. Примером может служить дыхательная аритмия деятельности сердца: при вдохе пульс учащается, при выдохе замедляется. В покое на гемодинамику оказывает сильное влияние закон Франка–Старлинга, позволяющий оптимизировать сокращение желудочков с наименьшей затратой энергии. При этом доминирующей является парасимпатическая нервная система, замедляющая и ослабляющая деятельность сердца до необходимого предела [94].

Процесс обучения включает в себя:

1. Первоначальное изучение, в процессе которого формируется умения выполнять действие в его основном варианте в общих чертах.
2. Углубленное разучивание, в результате формируется умение выполнять действие с необходимой точностью.

3.Закрепление и дальнейшее совершенствование действий, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умением использовать его в различных условиях.

Для обучения используют приемы: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических условиях путем спортивной тренировки [8].

Спортивная тренировка. В содержании спортивной тренировки принято рассматривать следующие виды подготовки: – физическую; – технико-тактическую; – морально-волевую(психологическую); – теоретическую; – игровую(соревновательную). Тренировку необходимо рассматривать как процесс всестороннего воспитания, предусматривающий развитие физических, умственных и морально волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, духовного развития, сознательного профессионального отношения к тренировочным занятиям и быту [92]. В процессе обучения и тренировки, для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся, широко используются подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов. Квалифицированный подбор разнообразных средств, их объем и дозировка с учетом возрастных особенностей и подготовленности хоккеистов является важным условием в работе тренера [4,83].

К методам тренировки относятся:

- метод стандартно-повторного упражнения;
- метод переменного-вариативного упражнения.

Физическая подготовка в хоккее. Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма [16,87]. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием

закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда [85]. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения, направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально – волевые качества [60]. Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов это – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости [63].

Развитие быстроты – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. При развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения.

Методические приемы развития быстроты:

- соревновательное выполнение движений или действий;
 - выполнение упражнений за лидером;
 - применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений; использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
 - использование стартов из различных исходных положений с места и в движении;
 - увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения
 - максимальное количество движений за определенный отрезок времени [93].
- Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда оно возникает [60]. Выносливость

является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. К основным из них относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, термо-регуляционная и нервно-мышечная системы.

Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и другие [76,80].

Развитие гибкости. Гибкость (подвижность в суставах) – это способность спортсмена выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость зависит от морфофункциональных свойств суставного и нервно мышечного аппарата: эластичности мышц, участвующих в движении; согласованности работы мышц, участвующих в движении; сочленения суставных поверхностей; состояния нервной системы и т.п. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц: сокращения синергистов и соответствующего растяжения антагонистов, а также сухожилий, связок. Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличения создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений. В конце тренировочного занятия – целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость [22].

Технико-тактическая подготовка. На этапе начальной специализации, целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Она включает изучение индивидуальных и групповых воздействий в нападении и в защите. Обучение тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле,

так и на льду. Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой.

Основные задачи обучения на данном этапе:

1. Повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем.
2. Воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.
3. Развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыкам игры.
4. Обучение основам техники владения коньками и клюшкой, тактике игры.
5. Освоение игровой деятельности [66].

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

- Обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;
- Развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических схем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с амплуа. В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала на земле, затем и на льду. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля или видеозаписи показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После, осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда). Для освоения командных тактических

действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол [49].

При разучивании, тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная тактическая задача, и требуется четкое ее выполнение. Но также игрокам разрешается импровизировать в зоне атаки [24].

Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов.

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, дисциплинированность и т.д. [31].

Таким образом, успех в организации и проведении тренировочного процесса зависит от средств и методов обучения в тренировке, определения уровня физических нагрузок. В возрасте 7-10 лет у ребенка недостаточно развиты двигательные мышцы. Следует совершенствовать координационные способности. Развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства. В обучении технико-тактическим приемам к методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видеозапись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися. В ходе учебно-тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности. В результате технической подготовки, хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей [91].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование техники выполнения кистевого броска хоккеистов 10-12 лет, посредством применения комплекса упражнений». За период обучения нами было собрано и проанализировано 95 литературных источников.

2 этап – в период с сентября по декабрь 2017 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 87 респондентов. В данном исследовании принимали участие хоккеисты, возрастная категория которых составила моложе 17 лет и более 30 лет. Большинство респондентов (51%) составили возрастную категорию от 18 до 20 лет, далее категория 17 лет и моложе (23%), чуть менее респондентов от 21-29 лет 18% и 8% составила категория от 30 лет и старше. Анкетирование было направлено на выявление эффективности функциональной подготовленности в ходе соревновательного периода.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с сентября 2017 года по май 2018 года. В наблюдении приняли участие хоккеисты в возрасте 9-12 лет. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по хоккею. Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития выносливости и технической оснащенности у хоккеистов.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 28 хоккеистов в возрасте 10-12 лет, эксперимент проходил в течение 4 месяцев (сентябрь 2017г. - май 2018г.). Педагогический эксперимент проводился в ДЮСШ по хоккею с шайбой г. Ачинска. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие точности кистевого броска.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности

полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в хоккее. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника и тактика игры в хоккее с шайбой», «Физическая подготовка хоккеиста», «Индивидуально-психологическая подготовка».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов и тренеров по хоккею с шайбой, форм и методов совершенствования для формирования выносливости и техническим упражнениям тренировки.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития функциональной подготовленности. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали динамику уровня развития общей физической подготовки и специальной выносливости у хоккеистов. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития общей и

специальной выносливости, технической оснащенностью, а также физической подготовки в целом.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. Experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных приемов и нового содержания тренировки. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития специальной выносливости и общей физической подготовки у хоккеистов использовался интервальный метод. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся интервальным методом тренировки.

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. ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

3.1 Анализ основных аспектов подготовки хоккеистов в ходе соревновательного периода (методом анкетирования)

С целью выявления наиболее значимых и второстепенных навыков при повышении уровня выносливости и работоспособности в целом, а также выявления эффективности функциональной подготовленности в ходе соревновательного периода, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 87 хоккеистов. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2017 года, в нем приняли участие как профессиональные хоккеисты, так и любители.

В данном исследовании принимали участие хоккеисты, возрастная категория которых представлена ниже (рис. 2).

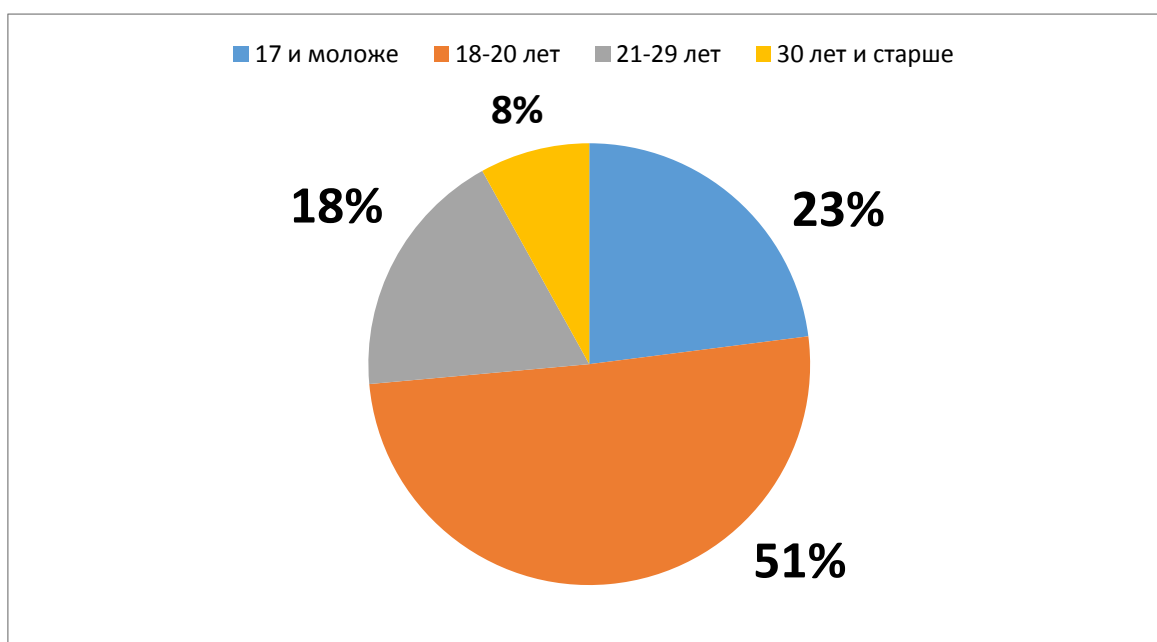


Рисунок 2 – Распределение респондентов по возрасту

Как распределилось по возрастной категории количество респондентов, мы можем увидеть на рисунке 2. Диапазон возрастных категорий составил от 17 лет и более 30 лет. Большинство респондентов (51%) составили возрастную

категорию от 18 до 20 лет, далее категория 17 лет и моложе (23%), чуть менее респондентов от 21-29 лет 18% и 8% составила категория от 30 лет и старше.

Эти данные свидетельствуют о том, что при такой обширной возрастной категории мы можем увидеть важные факторы для выявления наиболее значимых проблем при повышении уровня выносливости спортсменов хоккеистов и эффективности функциональной подготовленности.

Для хорошего спортивного результата лучше всего посещать тренировки 3-4 раза в неделю и более. Важно так же подходить к тренировочному процессу с умом: нужен хороший сон и сбалансированное питание. Желательно перед тренировкой разогреть мышцы: провести самостоятельную разминку. Надо стараться ходить на тренировки по графику и на постоянной основе. Не пропускать тренировки, так как это ослабляет ваш прогресс! Бывают правда моменты, когда на тренировку ходить не стоит (плохое самочувствие, простуда, боли). Но при этом не надо искать оправданий и не лениться. Только регулярные тренировки, принесут ощутимые плоды и результаты (рис. 3).

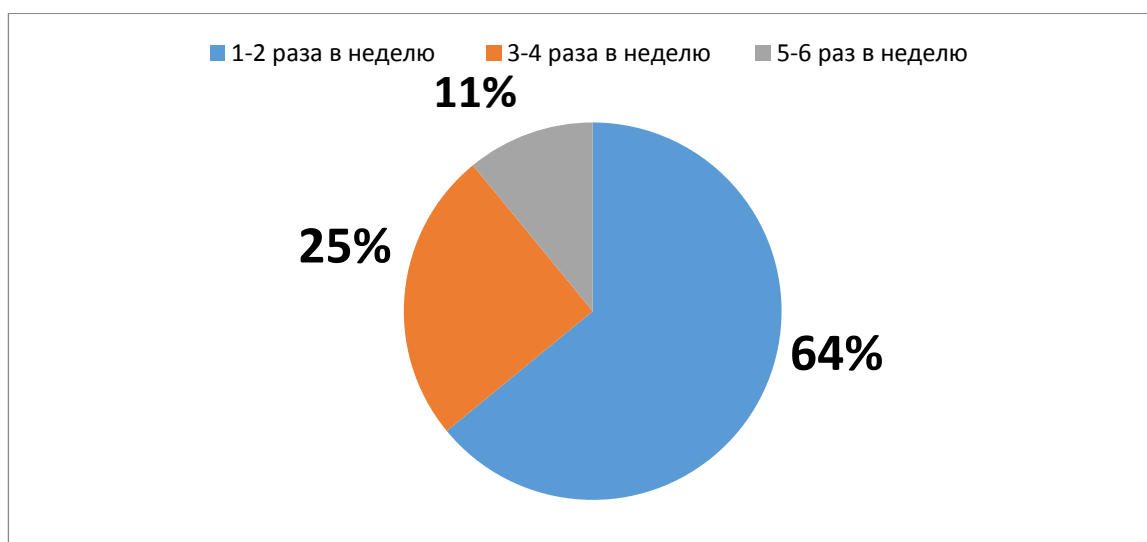


Рисунок 3 – Количество тренировок респондентов в неделю.

Анкетирование показало, что преобладающее количество респондентов (64%) тренируются 1-2 раза в неделю, 25% респондентов тренируются 3-4 раза в неделю, далее 11% респондентов посещают тренировки 5-6 раз в неделю, что говорит о хорошей спортивной форме спортсменов.

На следующем графике, мы можем увидеть режим работы спортсменов (рис. 4).

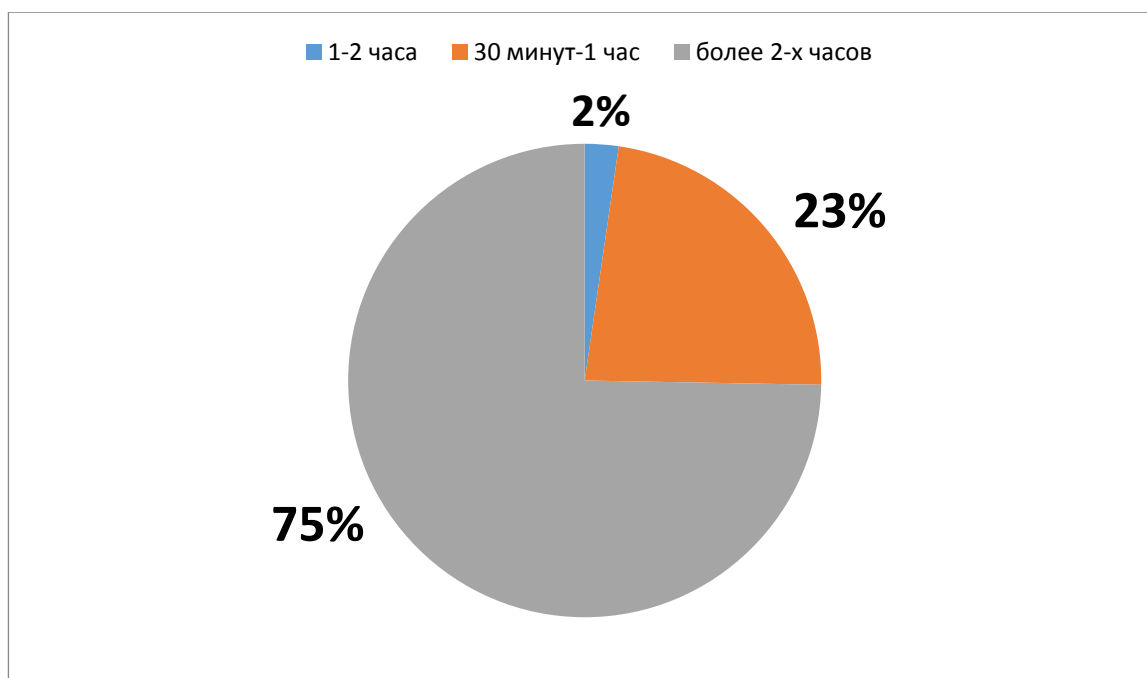


Рисунок 4 – Время, уделяемое тренировкам в день.

Из этого графика (рис.4) следует, что преобладающая часть опрошенных хоккеистов (75%) занимаются более 2-х часов в день, это доказывает, что они уделяют пристальное внимание своей физической подготовке, далее 23% респондентов уделяют тренировкам от 30 минут до одного часа в день и 2% опрошенных спортсменов ответили, что занимаются 1- 2 часа в день.

Исходя из этого опроса следует, что начинать спортивную карьеру лучше в детском возрасте (рис. 5).

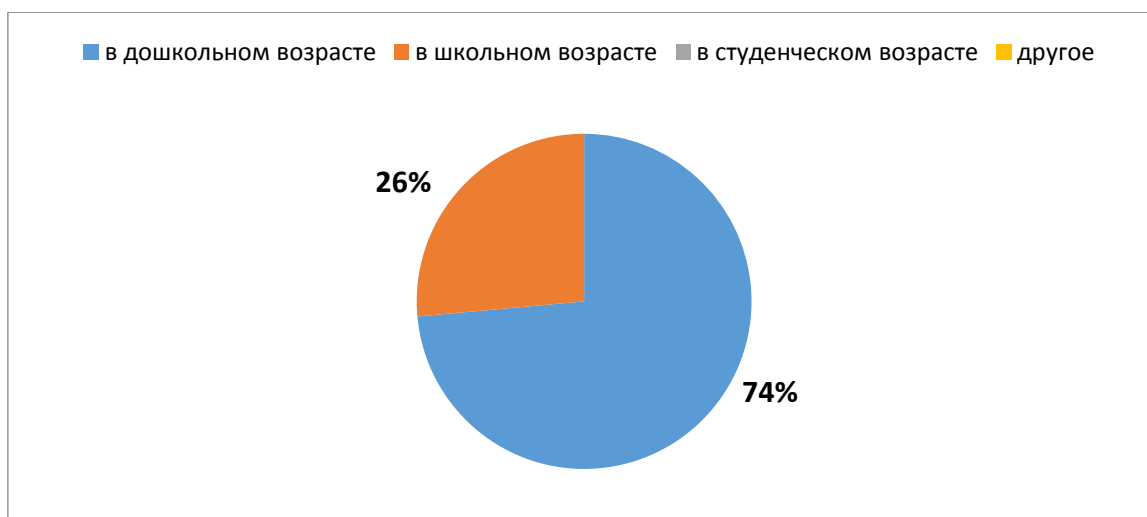


Рисунок 5 – Возраст в котором начали заниматься спортом.

Статистика показала, что большое количество спортсменов начали заниматься спортом в дошкольном возрасте 74%, 26% респондентов ответили, что заниматься спортом они начали в школьном возрасте, на ответы в студенческом возрасте и другое, ни одного респондента не ответило.

О собственном текущем уровне игры хоккеистов дали следующие ответы (рис. 6).

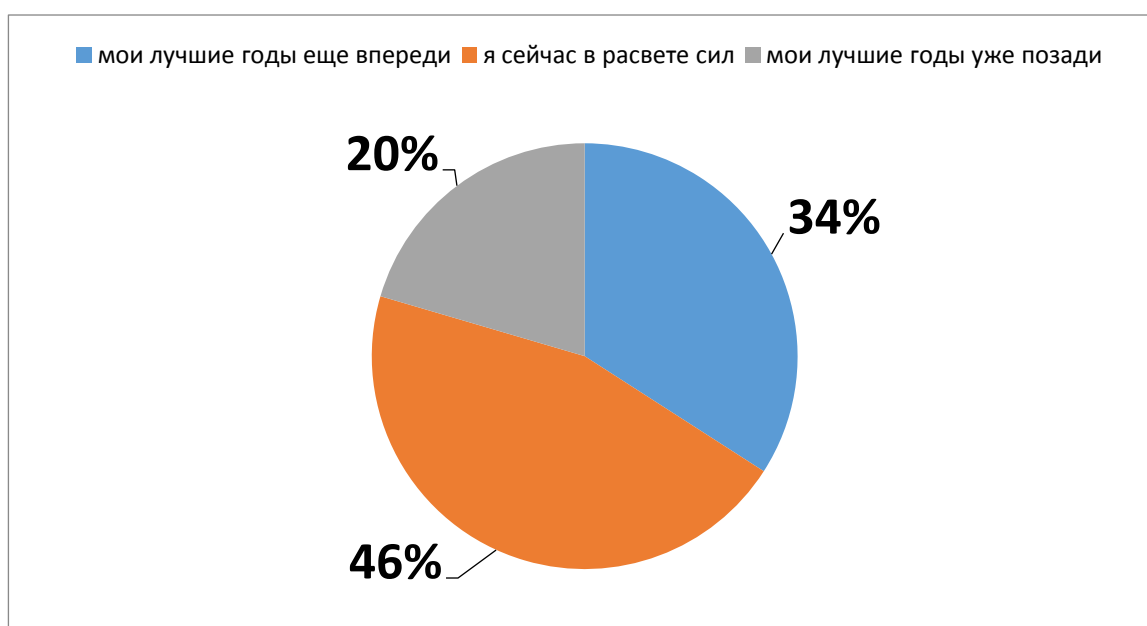


Рисунок 6 – Текущий собственный уровень игры респондентов.

46% уверены, что они сейчас в самом расцвете сил, чуть менее респондентов ответили, что лучшие годы еще впереди 34% и 20% респондентов ответили, их лучшие годы уже позади.

Уже в 12-14 летнем возрасте юные спортсмены четко дифференцируются по целому комплексу психофизиологических особенностей на два разных типа, которые совершенно необходимо учитывать при выборе генетически адекватного вида спорта, стиля соревновательной деятельности и амплуа спортсмена (атакующий или контратакующий в хоккее). На самых начальных этапах спортивной тренировки следует также самым тщательным образом определить ведущую руку и ногу спортсмена для адекватного выбора вооруженной руки в хоккее, правосторонней или левосторонней стойки. Неадекватный выбор приводит к замедлению и остановке роста спортивного мастерства, создается напряженность в организме, связанную с организацией компенсаторных реакций и угрожает здоровью спортсмена (рис. 7).

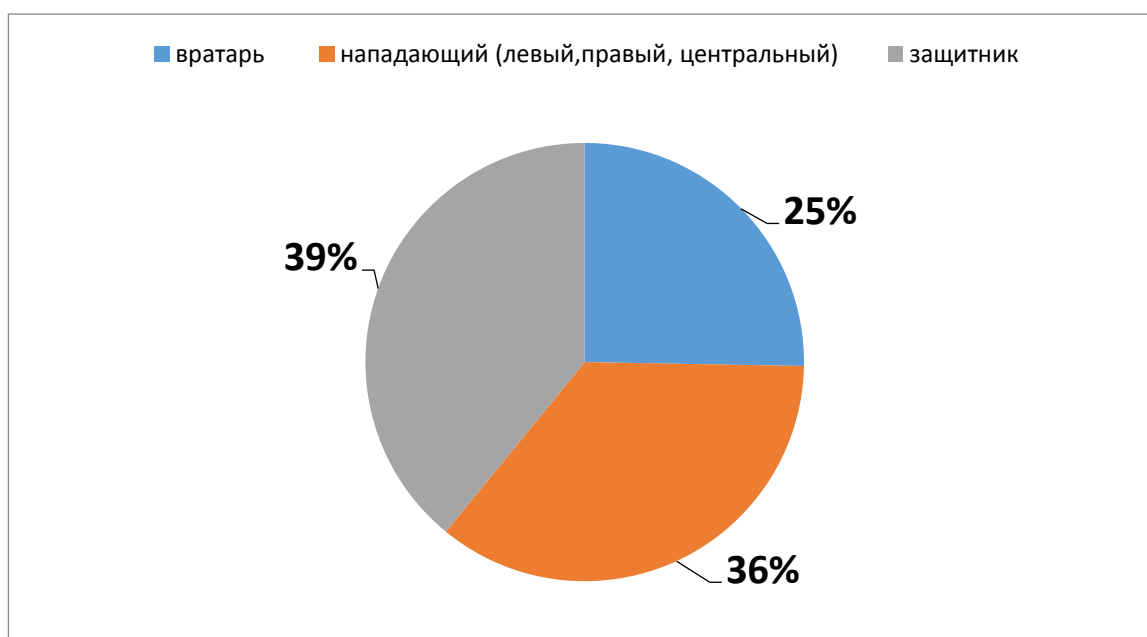


Рисунок 7 – Амплуа.

Из этого графика (рис. 7) следует, что большинство опрошенных спортсменов являются защитниками в своей команде (39%), чуть менее отвечающих являются нападающими (36%) и 25% респондентов вратарями.

Физическая форма – это из один важных пунктов в спортивной подготовке хоккеиста. Она обеспечивает всестороннее гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Хорошая физическая форма (в любом виде спорта) приносит успешные результаты и наилучшие достижения (рис. 8).

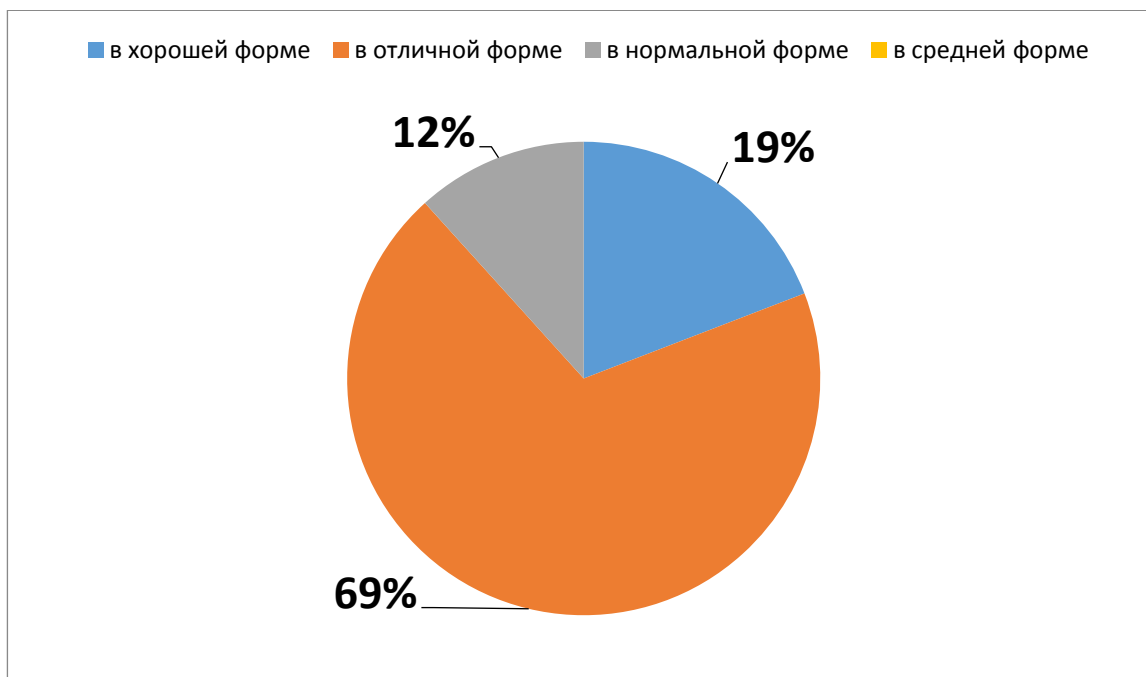


Рисунок 8 – Физическая форма спортсмена.

На вопрос, в какой физической форме вы находитесь на данный момент, большая часть респондентов (69%) ответили, что находятся в отличной физической форме, 19% отвечающих находятся в хорошей физической форме, 12% респондентов ответили, что их физическая форма находится в нормальном состоянии и ответ в средней форме, не один из респондентов не выбрал.

Повышение самоконтроля является ключом к созданию лучшей жизни. При небольшой психологической подготовке, каждый имеет возможность тренировать силу воли. Лучшими же является то, что улучшение самоконтроля в одной области вашей жизни может привести к улучшению силы воли и в других областях (рис. 9).

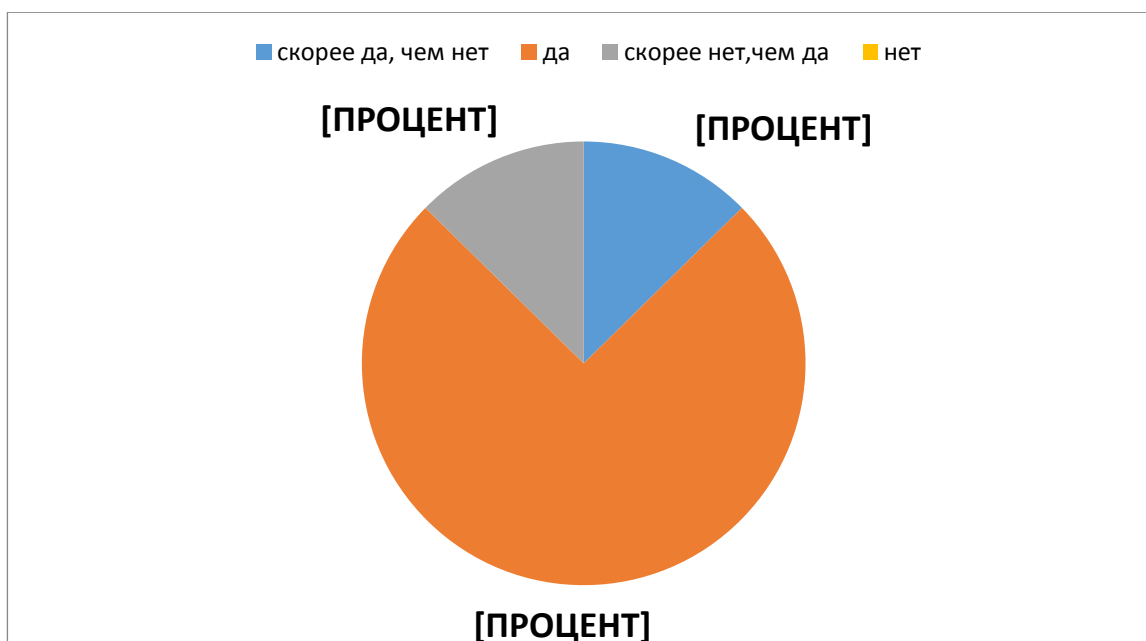


Рисунок 9 – Пропуск тренировок.

Статистика показывает, что практически все отвечающие спортсмены на вопрос, испытывают ли они дискомфорт, если пропустили тренировку, ответили "да" 75%, 13% респондентов выбрали ответ "скорее да, чем нет", 12% отвечающих выбрали ответ "скорее нет, чем да" и вариант ответа "нет" не выбрал ни один из отвечающих.

На вопрос, укажите инициатора начала занятий хоккеем. Ответили по-разному (рис. 10).



Рисунок 10 – Инициатор начала занятий спортом.

Большинство респондентов (35%) выбрали инициатором друзей, 25% отвечающих выбрали вариант ответа "я сам", чуть менее респондентов ответили, что инициатором были родители (23%) и другой вариант ответа выбрали 17% спортсменов.

Далее описаны спортивные достижения (рис.11).

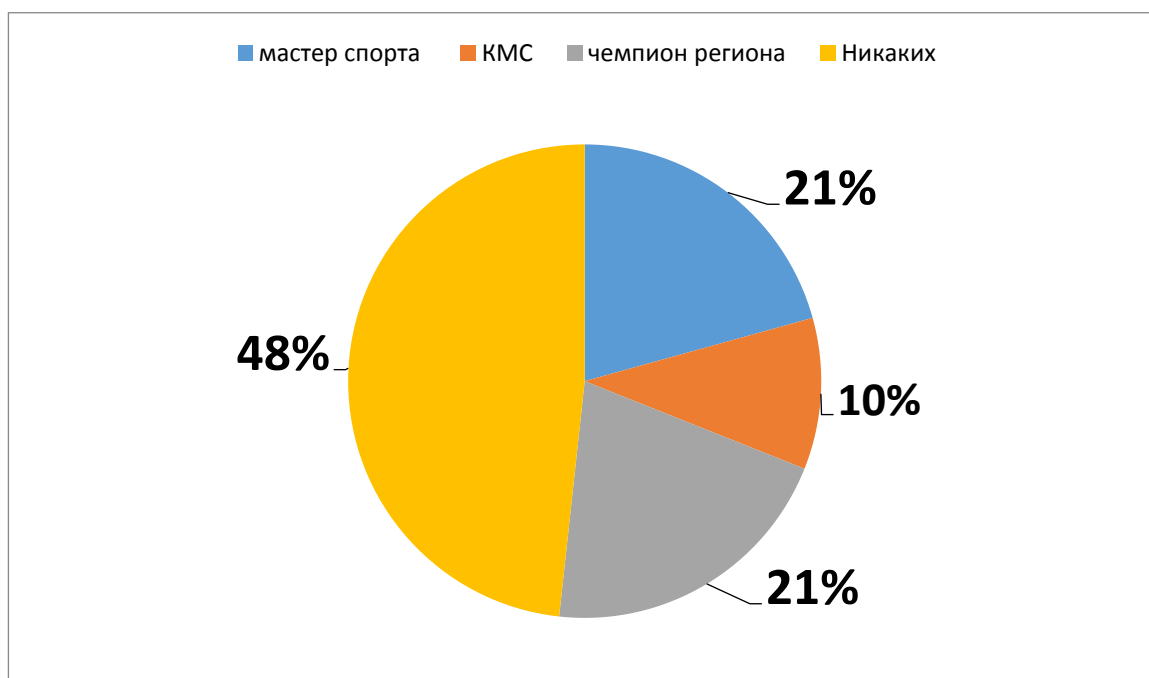


Рисунок 11 – Спортивные достижения.

На данный момент 48% спортсменов пока не имеют никаких спортивных достижений, 21% респондентов получили звание мастера спорта, за свои спортивные усилия и достижения, такой же процент (21%) отвечающих имеют звание чемпион региона и 10% спортсменов за свою спортивную карьеру получили звание Кандидат в мастера спорта.

Оценка усилий в тренировке представлена на графике (рис.12).



Рисунок 12 – Усилия в тренировке.

Огромная часть спортсменов (77%) ответили, что они выкладываются на все 100 %, что доказывает их потенциал в достижении хороших спортивных результатов, 13% респондентов ответили, что выкладываются на тренировках не полностью, 10% хоккеистов выбрали вариант ответа, что они занимаются только потому, что надо и другой вариант ответа не выбрал ни один из респондентов.

Эмоциональное состояние – это одно из самых важных составляющих хорошей игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительные, так и отрицательные влияния на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что снижает готовность организма и возможности спортсмена (рис.13).

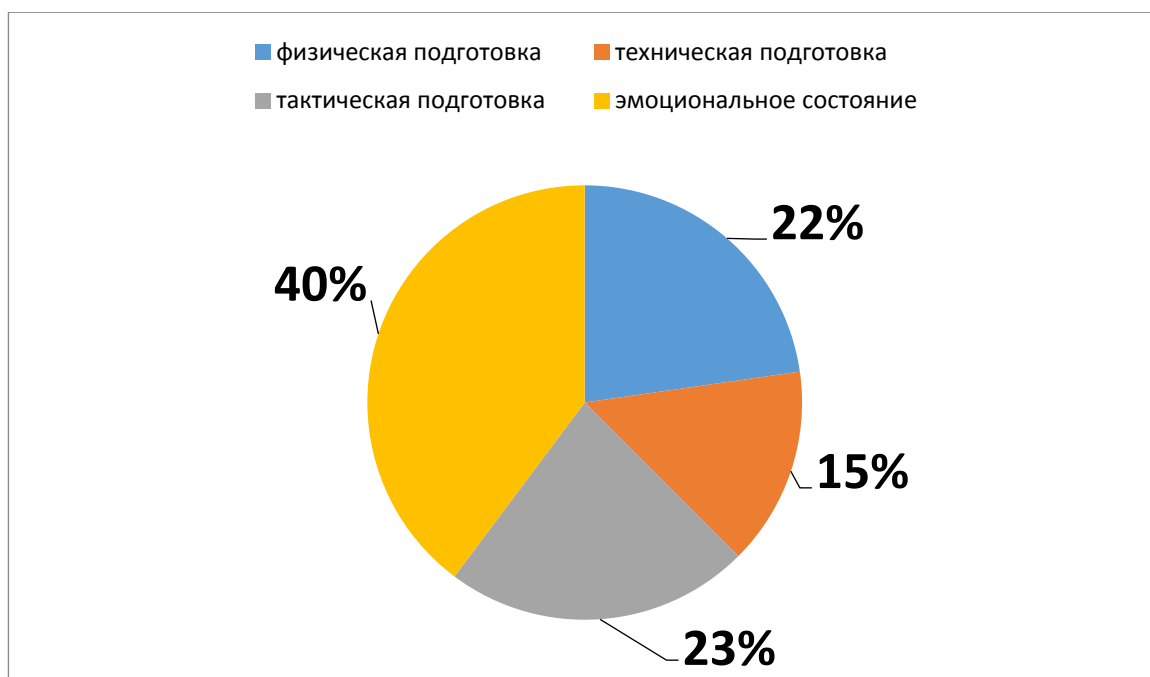


Рисунок 13 – Факторы для получения хорошего результата в игре.

Из этого графика следует, что значительная часть респондентов (40%) выделяют эмоциональное состояние для получения хорошего результата в игре, так как на уровень выносливости большое влияние оказывает психологическая подготовка, некоторые спортсмены способны выйти далеко за пределы своих физических возможностей, но иногда им мешает это сделать собственный разум. Менее важна тактическая подготовка спортсмена (23%). Чуть менее важна физическая подготовка (22%). Наименьшее количество респондентов (15%) отметили техническую подготовку, так как правильная техника менее энергозатратна, что влечет меньшую усталость.

Эмоциональное состояние спортсменов перед игрой разнообразно (рис. 14).

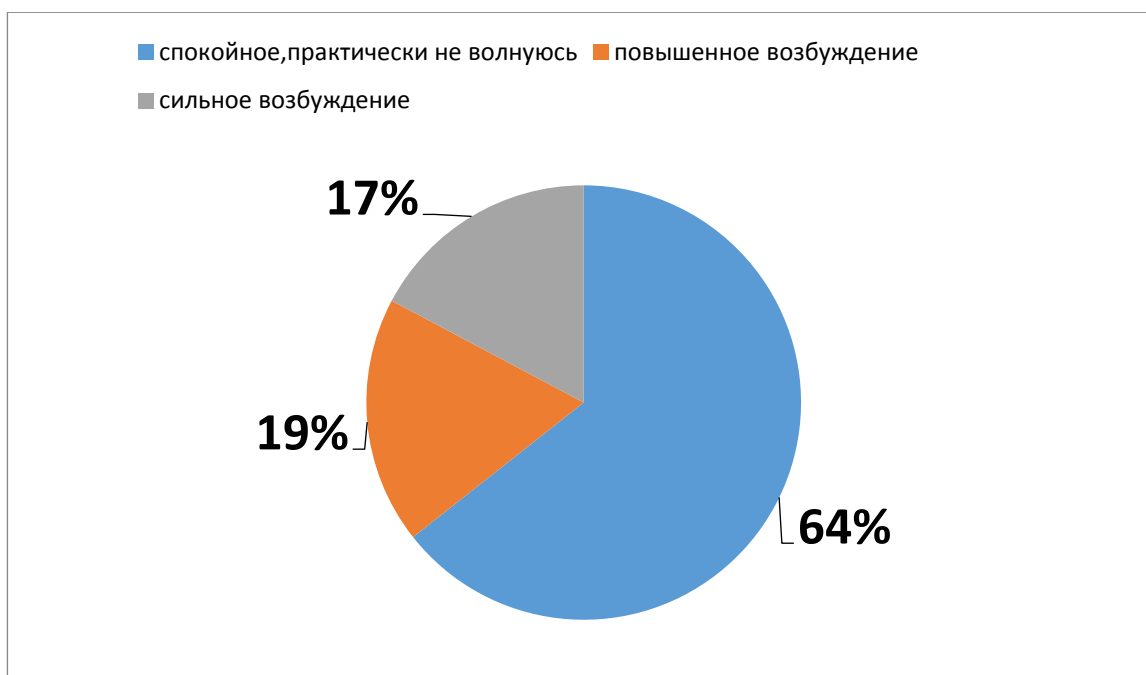


Рисунок 14 – Эмоциональное состояние, перед важной игрой.

Большинство респондентов (64%), находятся в спокойном состоянии перед важной игрой, наименьшее количество спортсменов (19%) чувствуют повышенное возбуждение и 17% хоккеистов испытывают сильное переживание перед матчем.

Очень важно контролировать свое психологическое состояние перед игрой (рис.15).

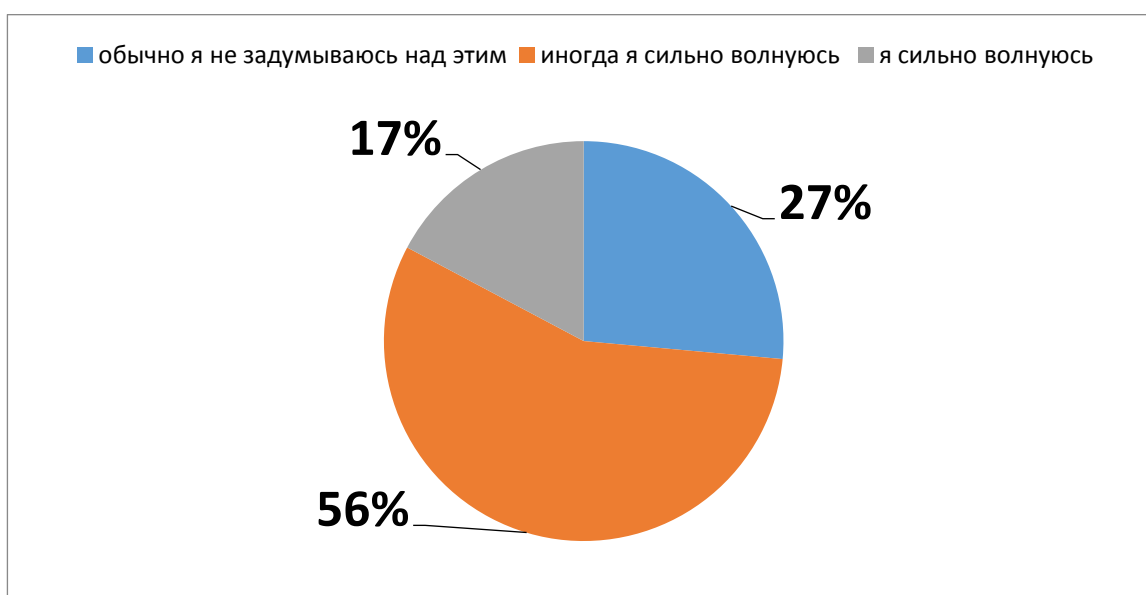


Рисунок 15 – Степень волнения во время игры.

На вопрос, опишите степень волнения на игре, 56% респондентов ответили, что иногда сильно волнуются, что может повлиять на качество игры, 27% спортсменов отметили, что они обычно не задумываются над этим и 17% респондентов, очень сильно волнуются во время игры, что опять же может повлиять на результат игры.

Данный график показывает индивидуальные предпочтения каждого игрока в тренировках перед подготовкой к матчу (рис.16).

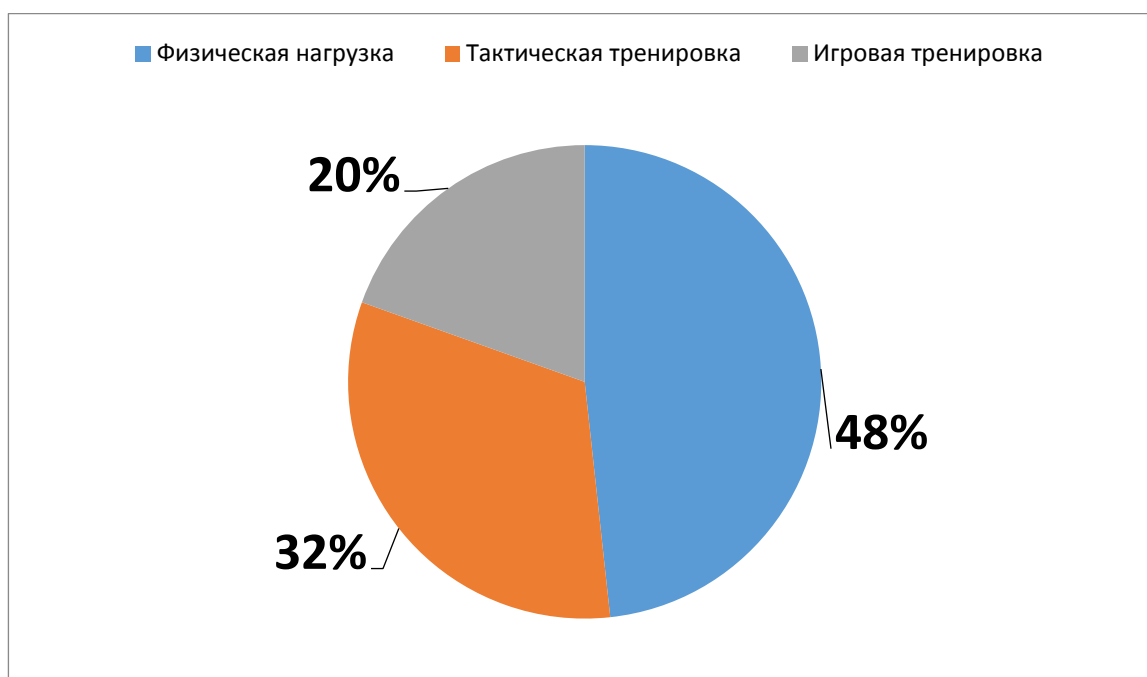


Рисунок 16 – Выбор тренировки перед игрой.

Анкетирование показало, что 48% хоккеистов предпочитают физическую нагрузку перед важной игрой, чуть менее респондентов ответили, что перед игрой нужна тактическая тренировка (32%) и 20% спортсменов считают, что перед игрой нужна игровая тренировка.

Выбор хоккейного клуба – это неотъемлемая часть работы профессионального хоккеиста. При выборе клуба, учитывается много факторов, это мы можем увидеть на (рис.17).

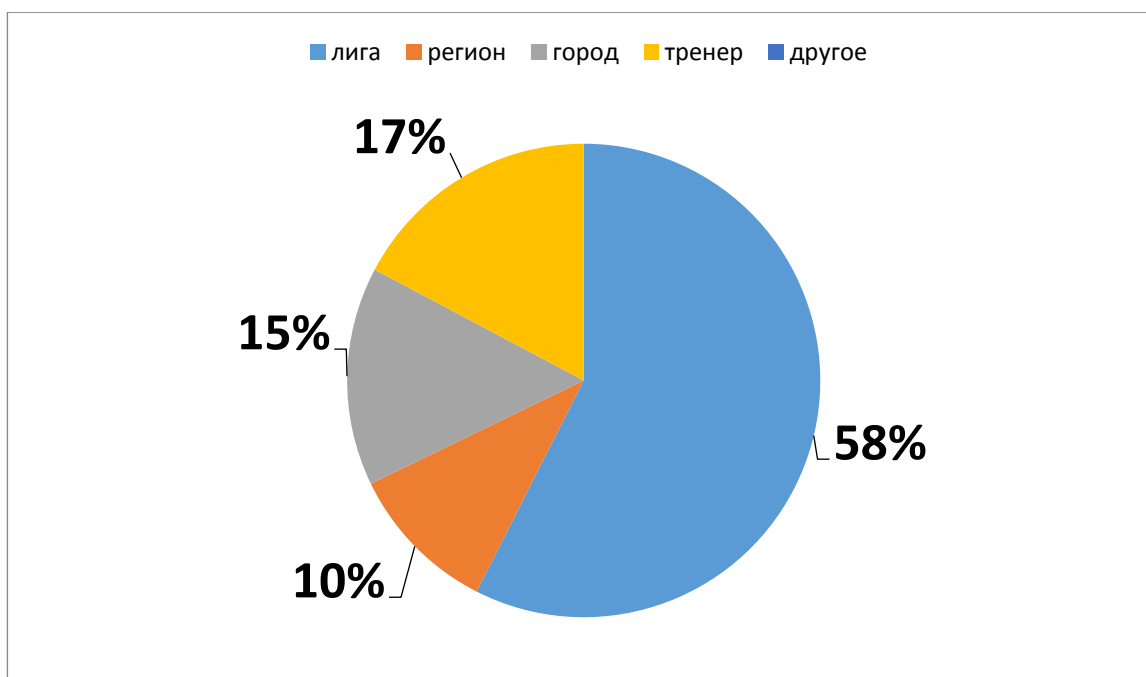


Рисунок 17– Выбор клуба.

Из этого графика следует, что 58% респондентов выделяют лигу, при выборе хоккейного клуба, 17% хоккеистов, предпочитают выбор тренера, ведь тренер, это немаловажный фактор при выборе клуба, он будет не только учить, но и делать в какой-то степени из вас человека. Тренер должен знать предмет и быть отличным психологом. 15% спортсменов считают главным, при выборе клуба, город, чуть менее респондентов (10%) выбирают регион, в котором находится хоккейный клуб, другой вариант не выбрал не один из отвечающих хоккеистов.

Каждый спортсмен сам определяем для себя, с какой целью он занимается данным видом спорта (рис.18).



Рисунок 18 – Цель тренировки.

Анкетирование показало, что 85% спортсменов, занимаются хоккеем, для дальнейшей спортивной карьеры, успеха, 13% хоккеистов, считают саморазвитие целью тренировок, наименьшее количество получили варианты ответов здоровье (1%) и физическая форма (1%).

Последним вопросом в нашей анкете был психологический вопрос: Представьте, что вы выпускник школы и очень успешный и перспективный на данный момент спортсмен, вы выберете: продолжить учебу в ВУЗЕ, всю жизнь отдать хоккею, я затрудняюсь ответить на этот вопрос, другое (рис.19).

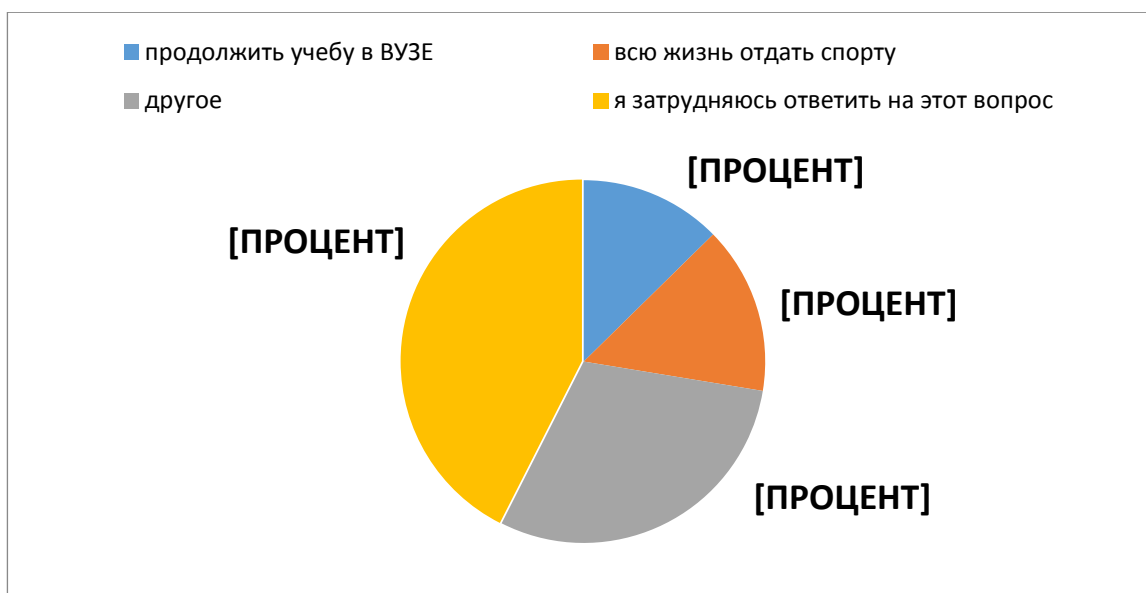


Рисунок 19 – Выбор дальнейшего жизненного пути.

Большинство респондентов (42%) не смогли определиться и выбрали вариант ответа "я затрудняюсь ответить на этот вопрос", чуть менее спортсменов (30%) выбрали другой вариант ответа, 15% респондентов, всю жизнь отдали бы спорту и 13% спортсменов предпочли получить высшее образование и продолжить учебу в ВУЗЕ.

На основании всего вышесказанного мы можем констатировать, что:

1. Самая многочисленная категория респондентов в нашем анкетировании от 18 до 20 лет. Это объясняется тем, что спортсмены в данном возрасте являются профессионалами в своей деятельности и могут четко отвечать на вопросы анкеты, исходя из багажа знаний о своем виде спорта и большого спортивного опыта.

2. Анкетирование показало, что преобладающее количество респондентов тренируются 5-6 раз в неделю, что говорит о хорошей спортивной форме спортсменов.

3. Следуя из ответов анкеты большинство респондентов уделяют тренировкам более 2-х часов в день, это доказывает, что они уделяют пристальное внимание своей физической форме.

4. Статистика показала, что преобладающая часть спортсменов начали заниматься хоккеем в дошкольном возрасте.

5. Наибольшее количество респондентов находятся в отличной спортивной форме и на данный момент находятся в самом расцвете сил.

6. Анкетирование показало, что большинство хоккеистов в своих командах являются защитниками.

7. Статистика показала, что огромное количество респондентов чувствуют дискомфорт если пропустили тренировку.

8. Наибольшее количество респондентов получили звание Мастер спорта, КМС, чемпион региона, что доказывает то, ради этих достижений они выкладываются на все 100 % на тренировках.

9. Следуя из ответов спортсменов, они выделяют эмоциональное состояние для получения хорошего результата в игре. Ведь эмоциональное состояние одно из самых важных составляющих хорошей игры.

10. Статистика показывает, что большинство респондентов находятся в спокойном состоянии перед важной игрой.

11. Анкетирование показало, что преобладающая часть хоккеистов предпочитают физическую нагрузку перед важной игрой.

12. При выборе хоккейного клуба, большая часть спортсменов выбирают лигу, чуть меньшее количество спортсменов предпочитают выбор подходящего тренера.

13. Следуя из анкетирования огромное количество хоккеистов, занимаются данным спортом, для дальнейшего успеха и спортивной карьеры.

3.2. Анализ тренировочного процесса хоккеистов на основе метода наблюдения

С целью выявления наиболее подходящего и наиболее успешного тренировочного процесса хоккеистов, нами было проведено наблюдение, которое проводилось с сентября 2017 года и по май 2018 года. Исследование проводилось на протяжении 9 месяцев, что помогло полностью оценить

тренировочный процесс, как на протяжении подготовительного периода, так и на протяжении соревновательного периода.

Мы проанализировали 100 тренировочных дней, исследование проводилось на базе «Комплексной спортивной школы» (КСШ) в г. Ачинске. Возраст спортсменов составлял от 9 до 12 лет, планы которых совпадали полностью.

В период наблюдения выяснилось, что каждая тренировка у хоккеистов проводилась в среднем по времени от полутора до двух часов, что говорит о высокой работоспособности. Дважды в год дети проходили диспансеризацию, где измерялись антропометрические данные и состояние физической и функциональной подготовки. Для эффективности и безопасности тренировочного процесса оценивали физическое развитие по данным антропометрии: масса тела и длина тела. Хочется отметить, что каждая тренировка была распланированной и продуктивной.

Методика тренировок была индивидуализирована в зависимости от возраста хоккеистов. Мы выделили 2 основных этапа совершенствования тренировочного процесса в зависимости от физических параметров. Это этап начальной спортивной подготовки и спортивной специализации.

Направленность тренировок на этапе начальной спортивной подготовки:

1. Формирование базовой техники хоккеиста:
 - Техника катания
 - Техника владения клюшкой
 - Техника приема и передачи шайбы
 - Техника броска шайбы
2. Выявление одаренных и способных к хоккею детей на основе результатов динамики показателей физического развития, физической подготовки и функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

Повышение интереса к хоккею путем воспитания дисциплины, коллективизма, трудолюбия.

В тренировочном процессе тренером широко применялись соревновательный и игровой методы. Особое внимание обращали на развитие различных форм быстроты – максимально быстрое выполнение одиночного движения, выполнение целостного двигательного акта, быстрое начало движения из разных положений, а также координационных способностей и гибкости. Повышение интенсивности предъявленных стимулов осуществлялось на основе сокращения параметров игрового поля. Уделяли внимание игре в пас и требовали, чтобы игрок после обводки поднимал голову, находя свободного партнера, и отдавал передачу.

Из технико-тактических действий предпочтения отдавали упражнениям 1 в 0,2 в 0. Не придерживались четкого разделения на амплуа, реализовывали многообразие амплуа и стилей.

Система подготовки юных хоккеистов строилась в соответствии с недельной программой (таблица 1).

Таблица 1 – Недельное расписание тренировок для детей 9-10 лет

Дни недели	Нагрузка	Ледовая тренировка	Общая и специальная физическая подготовка
Понедельник	Средняя	1.Техника ведения клюшкой 2.Техника броска 1,25 часа	Работа в зале над общим физическим развитием 45 мин.
Вторник	Выше среднего	Техника катания 1,25 часа	Растяжка, акробатика 45 мин.
Среда	Средняя	Упражнения 1* 0,2*0 из различных позиций 1,25 часа	Отдых, восстановительные мероприятия
Четверг	Средняя	1.Техника владения клюшкой 2. Техника броска 3. Техника катания 1,25 часа	Работа в зале над общим физ.развит. Подвижные игры 45 мин.
Пятница	Выше среднего	Упражнения 1*1,2*2,2*1 1,25 часа	Отдых, восстановительные мероприятия.
Суббота	Выше среднего	Игровая тренировка 1,25 часа	
Воскресенье	Восстановительного характера	Выходной	Сауна, бассейн

На подготовительную часть тренировки отводилось 45 минут, иногда чуть больше, некоторые тренировки не требовали разминки, потому что на них была проведена равномерная работа, где разминочная часть не требовалась.

На основную часть по времени приходилось 1,30 ч. В основном используются в тренировочном процессе тренировки на технику. На заключительную часть отводилось 30 минут. В нее входила заминка, упражнения на общую физ. подготовку.

Разбирая тренировочный процесс, хочется обратить внимание на ОФП и СФП. В целом в тренировочном процессе работа на общую физическую подготовку составляла 37%, отдельное внимание на ОФП уделялось в конце сентября и октября, для подготовки к зимнему сезону, также в небольших количествах применялась в период соревновательного сезона для поддержания формы. Работа на специальную физическую подготовку проводилась 63% тренировочного времени, это очень важно, так как СФП - это основа развития тех двигательных способностей, которые необходимы для хоккеистов.

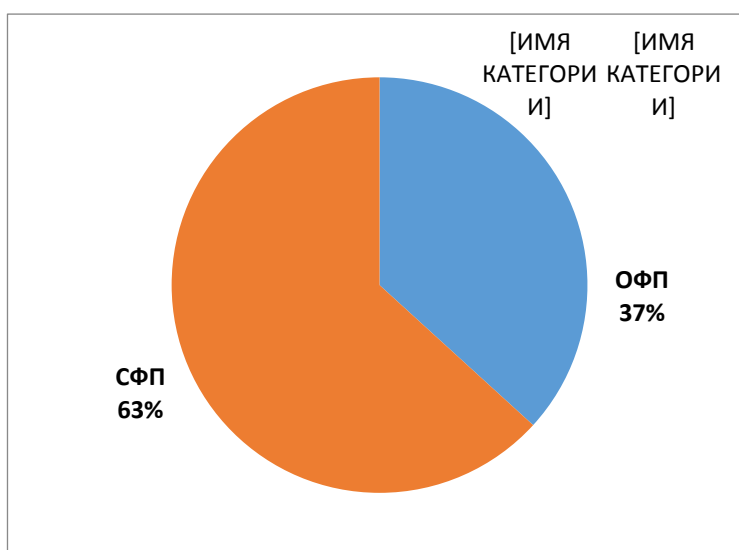


Рисунок 19 – Работа хоккеистов над общей физической подготовкой.

Этап спортивной специализации, в возрасте 11-12 лет, является сенситивным для развития таких качеств, как быстрота ловкость, гибкость. Координационные способности юных хоккеистов значительно улучшаются. Прибавление в длине и массе происходит несколько медленнее. Детям легче даются движения с изменением направления движения по дуге. Происходит

резкое качественное улучшение большинства физ. показателей.

Этот период благоприятен для обучения, у детей присутствовала большая заинтересованность в тренировочном процессе.

Направленность тренировок:

- Освоение и совершенствование техники катания на коньках с включением элементов «силового» катания.
- Освоение и совершенствование владения клюшкой, наработка навыков различных обманных движений («показал влево –отдал вправо»), дриблинг на «длинных» и «коротких» руках.
- Освоение и совершенствование техники приема и передачи шайбы.
- Освоение и совершенствование техники броска.
- Общая силовая подготовка для развития основных групп мышц.
- Упражнения 1 * 0,2 *1,2 *0,3 *3 с использованием технических приемов владения клюшкой и броска.

Таблица 2 – Недельное расписание тренировок для детей 11-12 лет.

Дни недели	Нагрузка	Ледовая тренировка	Общая физическая подготовка
Понедельник	Выше среднего	Техника катания Техника владения клюшкой Техника броска	Велотренажер 1 час
Вторник	Высокая	Упражнения 1*0,2*0,1*1*2*2,3*3 из различных позиций 1,5 часа	Растяжка, акробатика 45 минут
Среда	Средняя	Упражнения 1*0,2*0,3*0,2*1 1,5 часа	Работа в зале над общ.физ. развитием, спортивные игры 45 минут
Четверг	Средняя	Техника катания Техника владения клюшкой Техника броска	Растяжка, акробатика 45 минут
Пятница	Ниже среднего	Технико-тактическая тренировка	Технические занятия в классе, разбор игр 30 минут
Суббота	Высокая	Игровой день	
Воскресенье	Восстановительного характера	Выходной	Сауна, бассейн

Проанализировав тренировочный процесс спортсменов за 100 тренировочных дней, мы выяснили, что 100% тренировок имеют работу на выносливость. В эту работу входит как развитие выносливости, так и ее поддержание.

На развитие выносливости тренерами выделялось 58% тренировочного времени. Развитие выносливости осуществлялось с помощью длительных, темповых, ёмких тренировок, требующих больших энергозатрат. Примером таких тренировок может служить имитационная работа. Это монотонная работа, без которой хоккеист не сможет добиться высоких результатов, так как именно имитация является фундаментом спортивных достижений спортсменов.

Поддержание выносливости осуществлялось в 42% тренировочного времени. Эта работа проводилась на таких тренировках, как: силовые, технические.

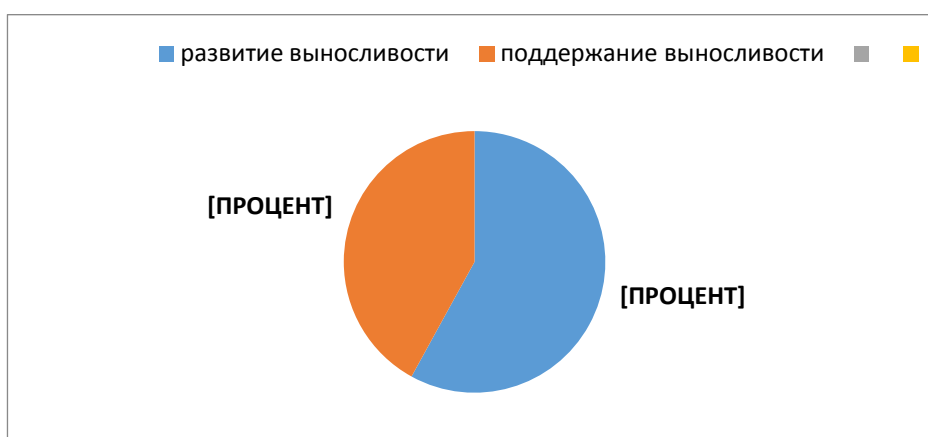


Рисунок 20 – Работа хоккеистов над развитием и поддержанием выносливости.

При этом нельзя отметить, что также мы учли работу спортсменов над аэробной выносливостью и выяснили, что спортсмены на одной тренировке практически постоянно используют как один, так и другой вид выносливости. Выяснилось, что над аэробной нагрузкой спортсмены работают 63% времени, над анаэробной 37%.



Рисунок 21 – Работа хоккеистов над аэробной и анаэробной выносливостью.

Подводя итог по реализации использования различных тренировочных методов можно отметить, что тренеры рационально подходят к внедрению способов развития скоростной выносливости и грамотно используют их в разные периоды подготовки.

Все технические тренировки проводились для исправления ранее закрепившихся ошибок. Чтобы избавиться от них, тренеры давали разнообразное количество упражнений на ту или иную ошибку и уделяли индивидуальное внимание каждому спортсмену, пытаясь правильно объяснить в чем причина его ошибки и как ее убрать.

Если же тренерам нужно было научить спортсменов какому-либо новому элементу, то техника элемента разделялась на несколько частей для более легкого изучения. Затем делался акцент на основных моментах элемента. Тренеры всегда пытались истребить случайные ошибки, чтобы они не стали привычными.

Таким образом, проведя наблюдение, мы выяснили, что в спортивной школе в городе Ачинске проводится очень слаженный и распланированный тренировочный процесс.

Но все же тренескому составу при работе с игроками в процессе ледовой подготовки нужно больше времени уделять катанию лицом вперед, катанию спиной вперед, а также технике броска шайбы. Исходя из наблюдения, мы выявили, что падает процент точных бросков по воротам, а так же их сила и внезапность. В тренировочный процесс важно включать тренировки на выносливость для поддержания кардиореспираторной системы в стабильном рабочем состоянии. Необходимо так же чередовать силовые упражнения с упражнениями на развитие быстроты гибкости и расслабления.

3.3. Проверка эффективности комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет

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

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

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

Актуальность проблемы обусловлена важностью выполнения точного кистевого броска в хоккее. Эффективность выполнения бросков определяется технически правильным их выполнением. Основными критериями кистевого броска являются: сила броска (скорость полета шайбы) и точность попадания в

цель. Физиологические особенности организма 10-12 лет позволяют использовать в тренировочном процессе упражнения силового характера и упражнения на точность, которые при правильном подходе к их объему позволят повысить точность кистевого броска.

С целью повышения точности кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие хоккеисты 10-12 лет, тренирующиеся в ДЮСШ г. Ачинска. Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 28 хоккеистов, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. Педагогический эксперимент проходил в период с сентября по декабрь 2018 года.

Нами в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен, разработанный нами комплекс упражнений для повышения точности выполнения кистевого броска. Мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений, основным принципом которого является точечная работа над каждым отдельным элементом броска будет эффективен и позволит повысить точность кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет.

В кистевом броске выделяются следующие основные элементы:

1. Точность.
2. Сила.
3. Внезапность.

Комплекс упражнений состоит из трех частей, направленных на отработку основных элементов выполнения кистевого броска:

- общие упражнения на формирование силы кистевого броска;
- упражнения специальной подготовки на льду для формирования точности кистевого броска;
- упражнения технико-тактической направленности для формирования внезапности выполнения кистевого броска.

Основным принципом, разработанного нами комплекса упражнений, является точечная работа над каждым отдельным элементом броска. Ряд упражнений направлен на развитие точности броска, ряд упражнений

направлен на внезапность. Сила броска в разработанном нами комплексе упражнений развивается на отдельных тренировках вне льда. Комплекс упражнений составлен таким образом, что все хоккеисты постоянно находятся в работе. В данный комплекс упражнений, нами включена круговая система проведения тренировок. Также в процессе тренировочного занятия нами совмещались бросковые упражнения с упражнениями по дриблингу, это позволяет юным хоккеистам легче представить игровую ситуацию, в которой он совершает бросок.

Таблица 3 – Комплекс тренировок на точность кистевого броска хоккеистов 12-14 лет

День недели	Содержание тренировочного процесса
Понедельник	Комплекс общих упражнений, направленный на формирование силы кистевого броска (Приложение 1). Ледовая тренировка: основной акцент в ходе тренировки делается на выполнение комплекса упражнений (см. Приложение 1).
Вторник	Комплекс упражнений специальной подготовки на льду (Приложение 2). Ледовая тренировка: акцент на отработку ударов с выхода 1 на 1.
Среда	Комплекс общих упражнений, направленный на формирование силы кистевого броска (Приложение 1). Ледовая тренировка: основной акцент в ходе тренировки делается на выполнение комплекса упражнений (см. Приложение 3).
Четверг	Комплекс упражнений специальной подготовки на льду (Приложение 2). Ледовая тренировка: работа в зонах 2х2, 3х3 и 3х2. Отработка кистевого броска.

Пятница	Комплекс общих упражнений, направленный на формирование силы кистевого броска (Приложение 1). Ледовая тренировка: основной акцент в ходе тренировки делается на выполнение комплекса упражнений (см. Приложение 3).
Суббота	Комплекс упражнений специальной подготовки на льду (Приложение 2). Ледовая тренировка: акцент на отработку ударов с выхода 1 на 1.

Для оценки эффективности разработанного комплекса упражнений, нами в начале и конце педагогического эксперимента в обеих группах проводились контрольные испытания.

Точность выполнения кистевых бросков определялась по количеству попаданий 20 кистевых бросков. На воротах нами были зафиксированы мишени: левый верхний и нижний угол, правый верхний и нижний угол. Задача игрока попасть наибольшее количество раз шайбой в мишень (по 5 попыток в каждую мишень), после чего нами фиксировалось количество попаданий.

Броски производились с расстояния 5 и 7 метров (Рис.22).

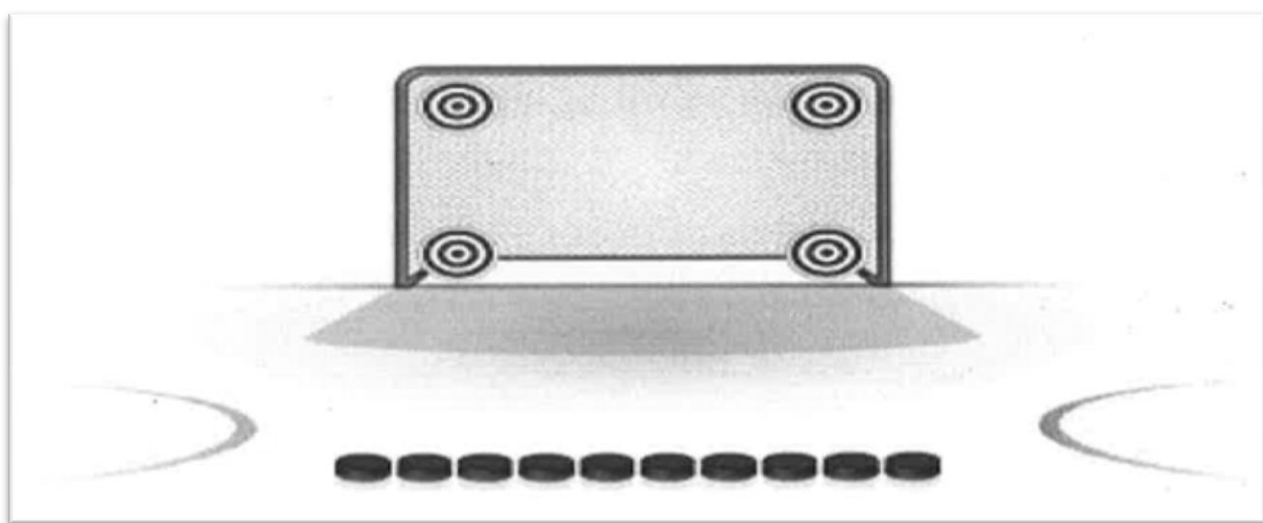


Рисунок 22 – Хоккейные ворота с мишенями

Таблица 4 – Показатели бросков на точность (расстояние 5 метров) до проведения педагогического эксперимента в обеих группах

КГ, N п/п	Кол-во попаданий	ЭГ, N п/п	Кол-во попаданий
1	12	1	14
2	14	2	9
3	9	3	10
4	10	4	13
5	12	5	11
6	14	6	12
7	11	7	14
8	13	8	10
9	12	9	9
10	10	10	12
11	9	11	11
12	14	12	10
13	10	13	13
14	12	14	11
Среднее значение	11,57±1,47	Среднее значение	11,36±1,47

Таблица 5 – Показатели бросков на точность (расстояние 7 метров) до проведения педагогического эксперимента в обеих группах

КГ, N п/п	Кол-во попаданий	ЭГ, N п/п	Кол-во попаданий
1	11	1	12
2	9	2	8
3	8	3	9
4	12	4	13
5	13	5	10
6	10	6	9
7	9	7	11
8	12	8	10
9	11	9	9
10	9	10	12
11	8	11	11
12	10	12	10
13	12	13	9
14	13	14	13
Среднее значение	10,5±1,47	Среднее значение	10,43±1,47

Результаты, полученные до проведения педагогического эксперимента, показали, что уровень развития точности кистевых бросков в обеих группах находится примерно на одном уровне, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность, разработанного нами комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска в хоккее у хоккеистов 10-12 лет.

Таблица 6 – Показатели бросков на точность (расстояние 5 метров) после проведения педагогического эксперимента в обеих группах

КГ, N п/п	Кол-во попаданий	ЭГ, N п/п	Кол-во попаданий
1	13	1	14
2	14	2	11
3	11	3	12
4	10	4	14
5	12	5	12
6	14	6	12
7	12	7	14
8	13	8	12
9	12	9	11
10	11	10	12
11	12	11	11
12	14	12	12
13	10	13	13
14	13	14	15
Среднее значение	12,21±1,17	Среднее значение	12,5±1,17

После проведения педагогического эксперимента, нами вновь были приняты контрольные испытания у обеих групп и определена эффективность разработанного нами комплекса упражнений. В контрольном показателе бросков на точность с расстояния 5 метров прирост результатов сложился следующим образом:

1. В контрольной группе прирост результатов составил – 5,5%. Количество точных бросков увеличилось на 0,64 броска.
2. В экспериментальной группе прирост результатов составил – 10,1%. Количество точных бросков увеличилось на 1,15 бросков (Рис.23).

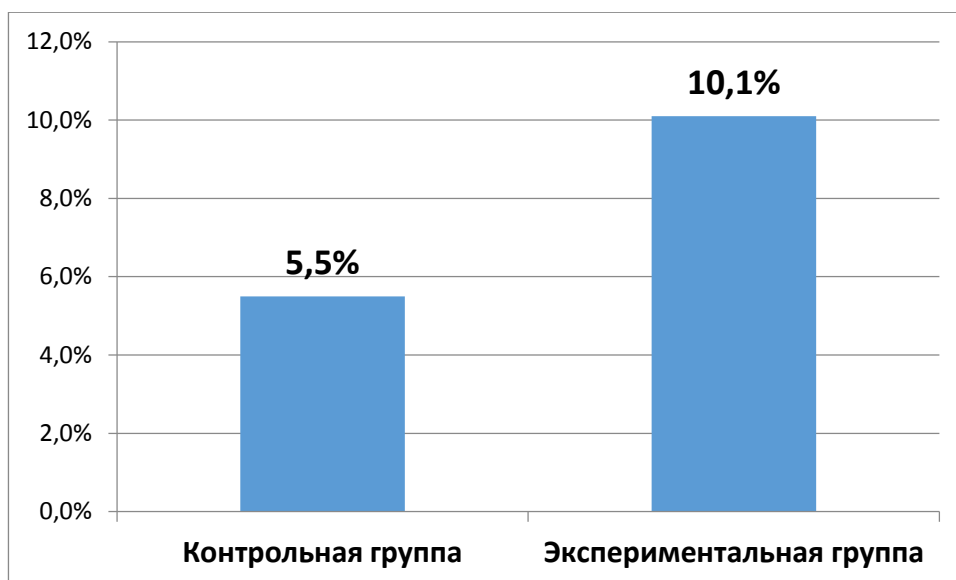


Рисунок 23 – Прирост результатов в показателе бросков на точность с расстояния 5 метров.

Таблица 7 – Показатели бросков на точность (расстояние 7 метров) после проведения педагогического эксперимента в обеих группах

КГ, N п/п	Кол-во попаданий	ЭГ, N п/п	Кол-во попаданий
1	11	1	12
2	9	2	10
3	10	3	10
4	12	4	13
5	13	5	11
6	11	6	12
7	10	7	11
8	12	8	11
9	11	9	10
10	9	10	12
11	10	11	13
12	11	12	10
13	12	13	12
14	14	14	14
Среднее значение	11,07±1,47	Среднее значение	11,5±1,17

В показателе бросков на точность с расстояния 7 метров, прирост результатов в обеих группах составил:

1. В контрольной группе – 5,4%. Количество точных бросков увеличилось на 0,57 броска.

2. В экспериментальной группе – 10,2%. Количество точных бросков увеличилось на 1,07 бросков (Рис.24).

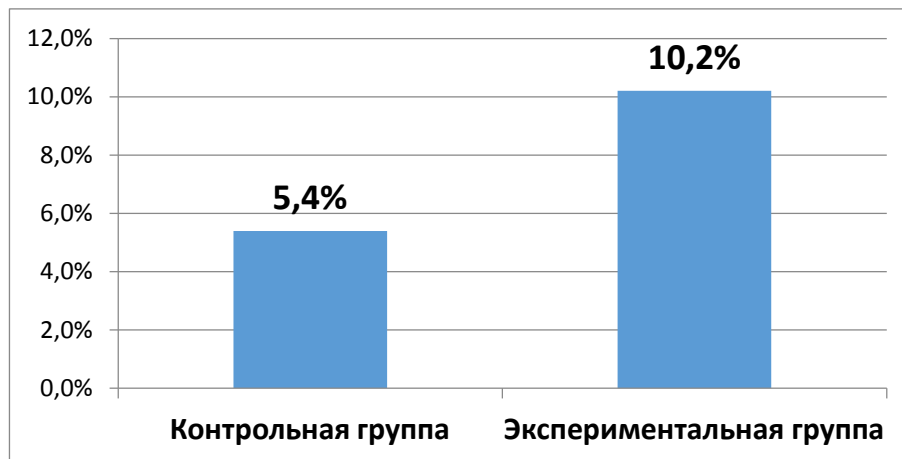


Рисунок 24 – Прирост результатов в показатели бросков на точность с расстояния 7 метров

Таблица 8 – Прирост результатов в обеих группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Точность попадания в цель (5 м.)	КГ 11,57±1,47	12,21±1,17	1,234	Не дост.
	ЭГ 11,36±1,47	12,5±1,17	2,194	<0,05
Точность попадания в цель (7 м.).	КГ 10,5±1,47	11,07±1,47	0,994	Не дост.
	ЭГ 10,43±1,47	11,5±1,17	2,057	<0,05

У юных хоккеистов, тренирующихся по нашему комплексу упражнений, показатель точности кистевого броска вырос с расстояния 5 метров увеличился с 11,36 до 12,5 точных бросков. С расстояния 7 метров с 10,43 до 11,5 точных бросков. Таким образом, нами было установлено, что по сравнению с начальными показателями, выявился достоверный прирост результатов в экспериментальной группе, в контрольной группе прирост результатов оказался не достоверным (Рис.25).



Рисунок 25 – Результаты бросков на точность после проведения педагогического эксперимента в обеих группах.

Таблица 9 – Статистическая обработка показателей бросков на точность в обеих группах после проведения эксперимента

Показатели	Результат	t	p
Точность попадания в цель (5 м.)	КГ 12,21±1,17	2,224	<0,05
	ЭГ 12,5±1,17		
Точность попадания в цель (7 м.).	КГ 11,07±1,47	2,057	<0,05
	ЭГ 11,5±1,17		

Проанализировав проведенное нами исследование, мы можем с уверенностью сказать, что гипотеза нашего исследования получила свое практическое применение и полностью оправдала себя в ходе проведения педагогического эксперимента. Разработанный нами комплекс упражнений для повышения точности кистевого броска в хоккее с шайбой, у хоккеистов 10-12 лет является эффективным и повышает точность кистевого броска.

Подводя итоги параграфа «Проверка эффективности комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска у хоккеистов 10-12 лет», мы пришли к следующим выводам:

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

2. Проведя оценку эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, мы пришли к следующему выводу. В контрольной группе прирост результатов в точности кистевого броска возрос не достоверно. В экспериментальной группе прирост результатов в показателях точности кистевого броска с расстояния 5 и 7 метров возрос достоверно ($p < 0,05$). Таким образом, нами было определено, что по сравнению с начальными показателями выявился достоверный прирост у хоккеистов экспериментальной группы по увеличению точности кистевого броска, у контрольной группы показатели возросли не достоверно.

Заключение

Главная особенность профессионального хоккея заключается в творческом применении богатого арсенала навыков и быстроте принимаемых решений в рамках игровых ситуаций. Истинного мастерства в этой игре можно достигнуть при условии совершенствования тактической и технической сторон, высоком уровне физической подготовленности и игрового интеллекта.

Целесообразно подразделять разнообразный по составу объем технических приемов игры в хоккей на отдельные разделы, группы (классы) по определенным признакам. К числу признаков могут относиться: характер и специфика деятельности, целевое назначение приема и группы приемов в игровой деятельности, схожесть приемов по биомеханической структуре движения. Многообразие технических приемов можно объединить в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: раздел деятельности полевого игрока и раздел техники вратаря.

В данном виде спорта тактика – это один из важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Большое внимание в ходе многолетнего обучения хоккеистов уделяется тактическим построениям и перестроениям. Хоккейная тактика подразделяется на: индивидуальные и групповые действия в атаке и обороне. Индивидуальные тактические действия, представляют собой действия хоккеиста во время игры. Групповые – это когда все звенья команды придерживаются одной установки. Для хоккеиста важно знать и тактические приемы своих соперников, выбор позиции, действия в атаке и обороне.

Успех в организации и проведении тренировочного процесса зависит от средств и методов обучения в тренировке, определения уровня физических нагрузок. У юных спортсменов следует совершенствовать координационные способности. Развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства. В обучении технико-тактическим приемам к

методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видеозапись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися. В ходе тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности. В результате технической подготовки, хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей. Нами было проведено анкетирование. Самая многочисленная категория респондентов, которых мы опрашивали от 18 до 20 лет. Хоккеисты четко отвечали на вопросы анкеты, исходя из багажа знаний о своем виде спорта и спортивного опыта. По итогам анкетирования преобладающее количество респондентов тренируются 5-6 раз в неделю, что говорит о хорошей спортивной форме спортсменов, они уделяют тренировкам более 2-х часов в день, это доказывает, что они следят за своей физической формой. Они начали заниматься хоккеем в дошкольном возрасте. Наибольшее количество респондентов находятся в отличной спортивной форме и находятся в самом расцвете сил, занимаются данным спортом для дальнейшего успеха и спортивной карьеры.

В своих командах являются защитниками. Спортсмены чувствуют дискомфорт, если пропустили тренировку.

Опрошенные нами спортсмены выделяют эмоциональное состояние для получения хорошего результата в игре, ведь оно одно из самых важных составляющих хорошей игры. Большинство респондентов находятся в спокойном состоянии перед матчем и предпочитают физическую нагрузку перед важной игрой, при выборе хоккейного клуба ориентируются на лигу или тренера.

Нами было проведено наблюдение, мы выяснили, что в спортивной школе города Ачинска, проводится достаточно слаженный и распланированный тренировочный процесс. Но все же тренерскому составу в процессе ледовой

подготовки нужно больше времени уделять катанию лицом вперед, катанию спиной вперед, а также технике броска шайбы. Исходя из наблюдения, мы выявили, что падает процент точных бросков по воротам, а так же их сила и внезапность. В тренировочный процесс важно включать тренировки на выносливость, для поддержания кардиореспираторной системы в стабильном рабочем состоянии. Необходимо так же чередовать силовые упражнения, с упражнениями на развитие быстроты, гибкости и расслабления.

На основе предварительных исследований нами был разработан комплекс упражнений, основным принципом которого, является точечная работа над каждым отдельным элементом броска шайбы. Ряд упражнений направлен на развитие точности броска и на его внезапность. Сила броска в разработанном нами комплексе упражнений развивается на отдельных тренировках вне льда. В данном комплексе, упражнения подобраны таким образом, что все хоккеисты постоянно находятся в работе. В комплекс упражнений включена, круговая система проведения тренировок. Также в процессе тренировочного занятия нами совмещались бросковые упражнения с упражнениями по дриблингу, это позволяет юным хоккеистам легче представить игровую ситуацию, в которой они совершают бросок.

Проведя оценку эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, мы пришли к следующему выводу. В контрольной группе прирост результатов в точности кистевого броска недостоверный. В экспериментальной группе прирост результатов в показателях точности кистевого броска с расстояния 5 и 7 метров достоверен ($p < 0,05$). Таким образом, нами было определено, что по сравнению с начальными показателями выявился достоверный прирост у хоккеистов экспериментальной группы по увеличению точности кистевого броска шайбы, у контрольной группы показатели возросли не достоверно.

Библиографический список

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и Спорт, 1991. -288 с.
2. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учеб.пособие / БукатинА.Ю. Колузганов В .М., Иванов В .П.-М.;Б и., 1983 -67с.
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. -М: Физкультура и Спорт, 1986. - 208с.
4. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. пособие/ В.А. Быстров. - М: Терра - Спорт, 2000. - 63 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:Физкультура и Спорт, 1988.-331с.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. -М: Физкультура и Спорт, 1983. - 176 с.
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995. - 150 с.
8. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для институтов физической культуры, -2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и Спорт, 1980. - 118с.
9. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие. - СПб: Б.и., 1997.-74 с.
10. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.сословац.)- М.: Физкультура и Спорт, 1974. -215с.
11. Тарасов А. В., Хоккей с шайбой, в сборнике: Спортивные игры, т. 1, 3 изд., М., 1959; .
- 12.Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.
13. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. М.: Физкультура и Спорт, 1983-183с.

14. Карандин Ю.Л. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
15. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, - М.: Физкультура и Спорт, 1982. - 271 с.
16. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: Физкультура и Спорт 1981. - 200с,
17. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция. - М.: Б.и., 1971.-31 С.
18. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: Физкультура и Спорт, 1976.-256 с.
19. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие. - Рига: Б.и., 1984,-55с.
20. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: Физкультура и Спорт, 1968. - 136 с.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт. образования. - М.: Б.и., 1997. -3 04с.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт. - М.: Физкультура и Спорт, 1977. -279с.
23. Метаев Ю.А. Мастера хоккея-будущим мастерам /Ю.А.Метаев, В.А.Ульянов<-М.:Физкультура и Спорт.1977.-151с,
24. Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: (Учеб. пособие для студ., преп.ин-тов физ.культ. и тренеров по хоккею).Омск: Б.и.Д998.-15с.
25. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. -М. : ЛКА, 1998.-285с.
26. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Полымя, 1999-272с.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. -М: ООО Изд. «Астрель»: ООО Изд. «АСТ», 2002. - 864с.

28.Савин В.П. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: (Метод.рек.) / Сост. Савин В.П., М.:Б.и., 1988.

29. Ю.В. Никонов. Основы психологической подготовки хоккеистов: Метод.письмо / Сост. Никонов Ю.В.-Минск: Б.и.,1989. - 26с.

30.Савин В.П. Исследование техники бега хоккеиста на коньках: Метод.разраб. для студентов, слушат. фак.повыш.квал. и Высш.школытренер. ГЦОЛИФКа. М. : Б.и., 1985.-35с.

31.Савин В.П. Урюпин Н.Н. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Метод.разраб.Высш.школы тренеров ГЦОЛИФКа. - М:Б. и. э 1991.-40с.

32.Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: Метод, для студ. и слуш. Выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа. М: Б. и. Д 986. - 22с.

33.Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал. в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М: Б.и.,1985.-23с.

34.Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М: Б.и.Д985.-26с.

35.Савин В.П. Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.- М:Б.и.Д991.-28с.

36.Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и Спорт, 1990.-320с.

37.Селуянов В.П., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М: СпортАкадемПресс, 2001. - 184с.

- 38.Тарасов А.В. Детям о хоккее. -2-е изд., испр. и доп.-М.: Сов.Россия, 1986. -206с.
- 39.Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее. - М.: Физкультура и Спорт, 1966. - 67с.
- 40.Тарасов А.В. Тактика хоккея. -М.: Физкультура иСпорт, 1963,-271с.
- 41.Тарасов А.В. Хоккей без тайн. - М.: Мол.гвардия, 1988.-271с. 42. Третьяк В.А. Советы юному вратарю: Кн.для учащихся.-2-е изд.-М.: Просвещение, 1989.-94с.
42. Ф.И. Ибатович. Легенды отечественного хоккея. Раззаков Федор Ибатович. 2014г. 288с.(газетная).
- 43.Устав СибГАФК. Омск: Б.и., 1996. - 28с.
44. В.М. Колузганов. Хоккей: Ежегодник/ Сост. В.М.Колузганов. - М.: Физкультура и Спорт Д 986. - 80с.
45. В.М. Колузганов. Хоккей: Ежегодник / Сост. В.М. Колузганов. - М.: Физкультура и Спорт, 1985. - 78с.
- 46.Хоккей. Программа для тренерских фак. ин-тов физ. культ (курс специализации). -М:Б.и., 1986.-87с.
- 47.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.2-е изд., испр. и доп.-М: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.
- 48.Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс,2000. - 143с.
49. Мельников И.В. Тактическая подготовка хоккеистов. 2013
Издательство: Мельников И.В. [Электронный ресурс] – bookz.ru-2013-URL:
https://bookz.ru/authors/il_a-mel_nikov/takti4es_697/1-takti4es_697.html (дата обращения 11.03.2020)
50. Александр Кожевников. По тонкому льду. О нравах в хоккее© Кожевников А.,2016. ©Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016.

51. Харламов Валерий - Хоккей - моя стихия. Издательство "Правда". Библиотека "Огонек". 1977. ЛитМир.

52. Комаров А.В. Хоккей. Справочник. Физкультура и спорт, Москва-1977: Автор - составитель: Комаров А.В.

53. Бобби Халл. Моя игра – хоккей. ЛитМир - Электронная Библиотека

54. Мартынович Н. В. Некоторые аспекты из истории становления и развития терминологии хоккея с шайбой в английском языке в свете социолингвистики.

55. Анатолий Владимирович Тарасов. Настоящие мужчины хоккея

56. Джим Вайпанд. Горди Хоу, номер 9. [Электронный ресурс]- Книги Онлайн-2016-URL: <https://online-knigi.com/page/545> (Дата обращения 15.03.2018)

57. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Сов. Россия, 1986 - 208 с.: ил.

58. Мельников И.В. История мирового хоккея. 2013. Издательство: Мельников И.В. 50 стр. [Электронный ресурс]-bookz.ru-2013-URL: https://bookz.ru/authors/il_a-mel_nikov/istoria-330.html (Дата обращения 5.11.2017)

59. Мельников И.В. Как восстановить работоспособность хоккеиста. 2013. [Электронный ресурс]-bookz.ru-2013-URL: https://bookz.ru/authors/il_a-mel_nikov/kak-voss_978.html (Дата обращения 15.11.2018)

60. Мельников И.В. Особенности подготовки юных хоккеистов. 2015. [Электронный ресурс]-LitPortal-2015-URL: <https://litportal.ru/avtory/ilya-melnikov/kniga-osobennosti-podgotovki-yunyh-hokkeistov-193592.html> (Дата обращения 23.11.2018)

61. Мельников И.В. Режим дня юного хоккеиста. 2015. [Электронный ресурс]-LitPortal-2015-URL: <https://litportal.ru/avtory/ilya-melnikov/kniga-rezhim-dnya-yunogo-hokkeista-193591.html> (Дата обращения 14.10.2019)

62. Мельников И.В. Теоретическая подготовка хоккеиста 2013. [Электронный ресурс]-bookz.ru-2013-URL: https://bookz.ru/authors/il_a-mel_nikov/teoriti4_291.html (Дата обращения 7.04.2020)

63. Мельников И.В. Физическая подготовка хоккеиста. 2015. [Электронный ресурс]-LitPortal-2015-URL: <https://litportal.ru/avtory/ilya-melnikov/kniga-fizicheskaya-podgotovka-hokkeista-193590.html> (Дата обращения 23.05.2019)

64. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.

65. Бобби Опп. Моя Игра. Издательство: Прогресс. 1981 г. Москва

66. Хоккей: спортивная энциклопедия / [отв. ред. О. Усольцева]. - Москва: Эксмо, 2012. - 63 с.: цв. ил. - (Спортивная энциклопедия; т. 4). - Словарь терминов: с. 60-61. - Предм. указ.: с. 62-63.

67. Л. Горский, Тренировка хоккеистов / Л. Горский-М.: Книга по требованию, 2013. -224с.

68. Твист Питер. Хоккей: теория и практика: перевод с англ. / Питер Твист. Предисловие Павел Буре. – М. АСТ: Апрель 2008 – 288 с.

69. Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер-М.: Эксмо, 2016 – 256 с.: ил. (Унига-тренер).

70.Энциклопедия для детей.Т.20. Спорт/Глав.ред.В.А.Володин - М.: Аванта+2001-624с.

71.Официальная книга правил 2014-2018. Международная федерация хоккея на льду.

72.Мельников И.В. Хоккей: подготовка вратаря. 50 стр., 2015. [Электронный ресурс]-LitPortal-2015-URL: <https://litportal.ru/avtory/ilya-melnikov/kniga-hokkey-podgotovka-vratarya-193586.html> (Дата обращения 10.01.2019)

73 Ю.Д.Железняк,Ю.М.Портнов,В.П.Савин. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. Для студ. Высш.пед.учеб. заведений/ -

2-е изд., стереотип.-М.:Издательский центр Академия.2004-520 с. 15ВМ 5-7695-1749-2

74. Тарасов Анатолий. Хоккей. Родоначалники и новичики / Анатолий Тарасов. - Москва: Эксмо, 2018. - 408 с.:ил. - (Мастера спорта).

75.Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, С. М. Ашкинази, Д. Г. Елистратов Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

76. В.Г. Никитушкин Ф.П. Суслов. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие/В.Г. Никитушкин, Ф.П.Суслов. - М.:Спорт ,2018-320с.

77.Юшкевич Т.П. и др. Тренажеры в спорте // Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А.-М.: Физкультура и спорт, 1989. -320.

78. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт,1986-286с.

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

80.Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учеб. Заведений физ.культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Terra Спорт, 2000. -125с.

81.Никинов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб. Пособие. - Мн.: ООО «Асар», 2003 - 352с.

82.Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А.В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 40с.

83.Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. -264с.

84. Михно Л.В. Система управления развитием Хоккея в России: на примере Северо-Западного федерального округа: автореферат дис. ... доктора

педагогических наук: 13.00.04 Михно Леонид Владимирович; [Место защиты: Нац. Гос. Унт-физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф Лесгафта, С-Петербур.] 48 стр. Санкт- Петербург: 2011

85.Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е. А. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва / - М.: Советский спорт, 2006. - 101с.

86.Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. -2003. – N7. –стр. 2-9.

87.Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта, - М.: Академический проект, 2006. -224с.

88.Краснобельмов А.В., Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия /; худож. Ю.А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ. 2003.-397с., ил.

89. А.М. Брусованский, Ю.С. Лукашин, Д.Л. Рыжков. Хоккей: Малая энциклопедия в спорте/ сост. А.М. Брусованский, Ю.С. Лукашин, Д.Л. Рыжков. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 686 с.

90. ред. Усольцева, О. Хоккей [текст] [отв. Ред. О. Усольцева]. 63.с., цв. Ил., портр., 26 см Москва: Эксмо, 2012

91.Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. - 63 с.

92.Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: Дисс. ... докт. пед. наук. – Омск, 1997. – 359 с.



93.Завьялов А.И., Мельчаков А.В. Шкала измерений объема двигательных способностей человека // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс-12-2006): Материалы двенадцатой международной научно-практической конференции. – Тюмень. 2-4 окт. 2006г. – Томск: САН ВШ; Изд-во «В-Спектр», 2006. – С. 446-449.

94. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения: монография / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. – 387 с.

95. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо: Учебное пособие, Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. –240 с., ил.

Комплекс общих упражнений, направленных на формирование силы кистевого броска

Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Разгибание рук со штангой лежа (французский жим)</p> 	<p>10-12 раз 4 подхода</p>	<p>Из исходного положения: лежа горизонтально на скамье. Партнер, стоящий сзади подает штангу, необходимо взять штангу за гриф хватом сверху и поднимать штангу вверх, удерживая при этом плечи в неподвижном состоянии, плавно согнуть руки в локтях и опустить штангу ко лбу. Угол в локтевом суставе – 90 градусов. Достигнув нижней точки, вернуть штангу партнеру. Вес штанги: 30-35% от собственного веса.</p>
<p>Подъем штанги на бицепс стоя</p> 	<p>10-12 раз 4 подхода</p>	<p>Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно, носки чуть в стороны. Штанга находится внизу, медленно опустить штангу вниз на уровень бедер, далее без перерыва и расслабления поднять штангу вверх на уровень груди. Во время выполнения упражнения избегать наклона корпуса. Вес штанги: 30-35% от собственного веса.</p>
<p>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</p> 	<p>8-10 раз 3 подхода</p>	<p>Взять штангу хватом сверху, ноги на ширине плеч, туловище прямо, штангу опустить к бедрам. Поднять штангу до уровня верха груди. В верхней точке сделать паузу и плавно опустить штангу. Вес отягощения: 25-30% от собственного веса.</p>

<p>Жим гантелей сидя</p> 	<p>8-10 раз 4 подхода</p>	<p>Сидя на скамье, гантели на уровне плеч, ладони повернуты друг к другу. Выжать гантели вверх до прямых рук. По окончании движения к уровню плеч, сделать выдох. Вес отягощения: 30-40% от собственного веса.</p>
<p>Разгибание сгибание штанги запястьями рук обратным хватом</p> 	<p>10-15 раз 3 подхода</p>	<p>Сидя на скамье, руки находятся на штанге, хватом ладонями вниз. Медленно выполнять тыльное сгибание кисти, не отрывая при этом предплечья от бедер. Вес отягощения 20-25% от собственного веса.</p>

Комплекс упражнений специальной подготовки на льду направленных на формирование точности кистевого броска

1. Выполнение разминочных бросков с расстояния «усиков» хоккейной площадки (2-2,5 метра): хоккеисту необходимо выполнить 4 серии бросков по 10 шайб.

2. Выполнение бросков утяжеленной клюшкой (чуть выше пера клюшки фиксируется грузик весом 200 грамм): хоккеисту необходимо выполнить 10 серий бросков по 10 шайб, при этом чередуя серии бросков с обычной клюшкой.

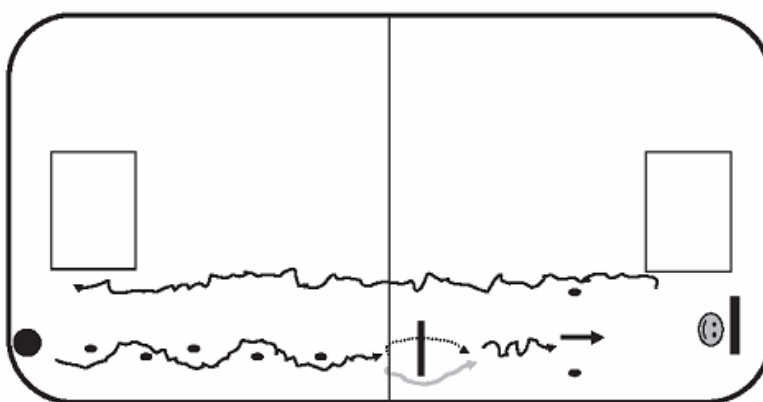
3. Выполнение бросков утяжеленной шайбой (200 грамм): необходимо выполнить 10 серий бросков по 10 шайб, при этом чередуя серии со стандартной шайбой.

Все броски направлены в конкретно заданный угол (левый верхний-нижний, правый верхний-нижний).

Комплекс упражнений технико-тактической направленности для формирования внезапности выполнения кистевого броска

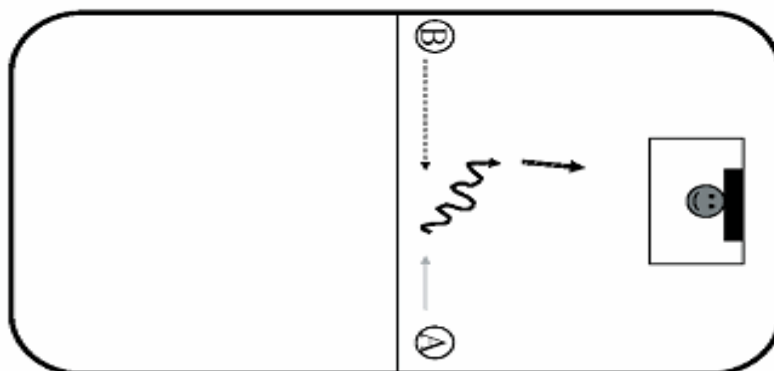
Упражнение 1

Цель: отработка выполнения кистевого броска в режиме эстафетного соревнования. Разделит группу на 2 команды. Каждой команде выдать по 1 шайбе. Расставить конусы по линии. Хоккеист должен провести шайбу между конусами, выполнить удар по воротам, догнать шайбу и доехать обратно до своей линии. Победителем становится хоккеист первым забросивший 20 шайб.



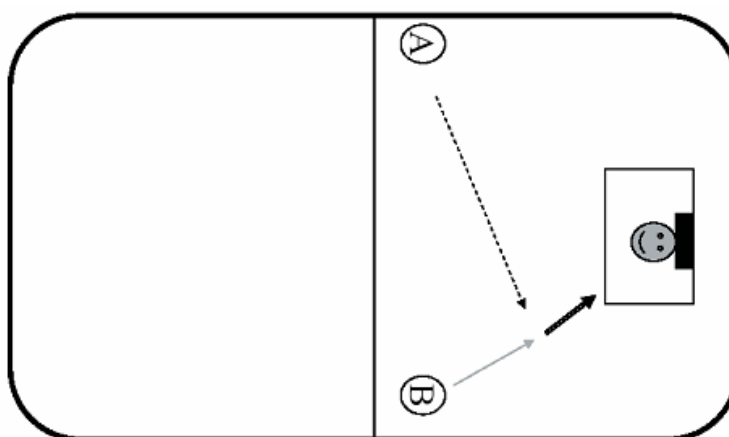
Упражнение 2

Цель: отработка бросков и приема передачи в движении. Две линии А и В, по обе стороны от центральной линии. Обе команды с шайбами. Первый хоккеист линии А бежит к центральной линии и принимает передачу, выполненную игроком на линии В. Игрок принимает шайбу и выполняет кистевой бросок. То же самое выполняет хоккеист линии В.



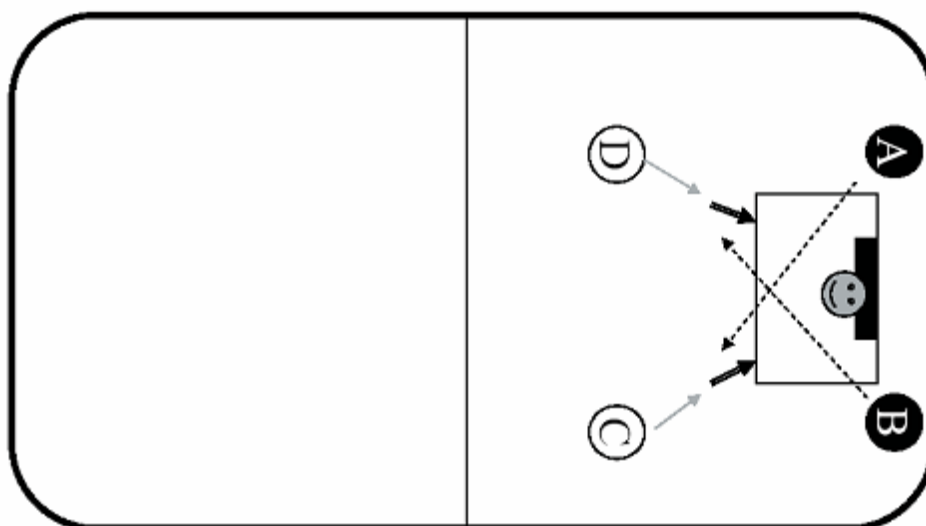
Упражнение 3

Цель: отработка бросков с ходу и мощных передач движущемуся игроку. Есть две линии А и В, игроки стоят по обе стороны от центральной линии. Шайбы находятся в обеих линиях. Первый игрок из линии В делает рывок к ближнему углу ворот. Следует сильная передача из линии А. Игрок старается выполнить удар сразу во время приема шайбы. То же самое выполняет игрок из линии А, затем следует пас линии В и так далее.



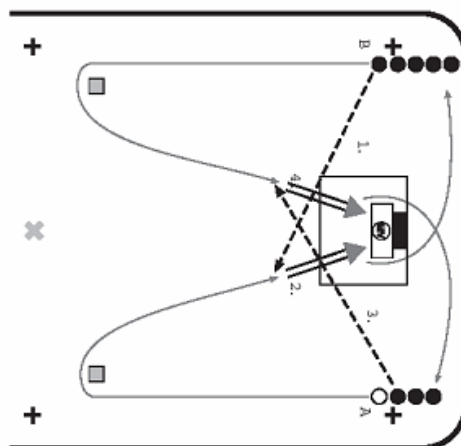
Упражнение 4

Цель: для полевых игроков – отработка кистевого броска в однокасание, для голкипера – отработка парирования ударов с близкого расстояния. Хоккеисты стоят в 4 линиях. Шайба находится в линиях А и В. Хоккеисты С выполняет движение без шайбы. Игрок А выполняет сильную передачу. Игрок С принимает шайбу и выполняет кистевой бросок.



Упражнение 5

Цель: отработка навыков выполнения передачи и точного кистевого броска. Игроки делятся на две группы. Игрок А стартует, объезжает конус, принимает передачу с линии В. Затем выполняет кистевой бросок и передвигается в другой угол. После передачи с линии В объезжает конус, принимает передачу от игрока А и так далее.



Упражнение 6

Цель: отработка основных навыков и техники владения клюшкой, отработка точности выполнения кистевого броска. Игроки находятся в двух углах, шайба находится в левом углу. Один игрок из каждой линии перемещается к центру площадки. Игрок А с шайбой, В – без шайбы. Игрок А старается защитить шайбу, как во время настоящего матча. Далее игрок А оставляет шайбу у центральной линии, после чего игрок В забирает шайбу и выполняет кистевой бросок в ворота.

