

## ОТЗЫВ

руководителя о выпускной квалификационной работе  
студента 4-го курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
**Желтякова Александра Дмитриевича**

### **«Повышение уровня технической подготовленности спортсменов к реализации голевых моментов в хоккее с мячом»**

Александр Дмитриевич является кандидатом в мастера спорта России, поданы документы на звание «Мастер спорта России», ожидается утверждение. Вполне очевидно, что вопрос о выборе темы научного исследования не стоял.

В процессе подготовки и написания первой главы выпускной квалификационной работы Александр Дмитриевич изучил труды ученых, специалистов в области истории хоккея, технической, тактической, психологической подготовки и др. Были сделаны соответствующие выводы, которые стали основанием для планирования и организации дальнейших исследований.

Во второй главе кратко представлены этапы исследований и методы, которые позволили реализовать эти этапы.

Третья глава посвящена собственным исследованиям автора: анкетирование, наблюдение и педагогический эксперимент. В рамках педагогического эксперимента А.Д.Желтяков включил в тренировочный процесс комплекс оптимизированных упражнений, способствующих повышению эффективности реализации голевого момента в хоккее с мячом. Проведенная статистическая обработка позволяет утверждать, что предложенные нововведения эффективны. Отдельные результаты научно-исследовательской деятельности Александра опубликованы, кроме того А.Д.Желтяков – обладатель краевой стипендии имени двукратного чемпиона Олимпийских игр И.С.Ярыгина – за достижения в области физической культуры и спорта (2016).

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Желтякова Александра Дмитриевича на тему «Повышение уровня технической подготовленности спортсменов к реализации голевых моментов в хоккее с мячом» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает отличной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики бобслея



О.Б. Завьялова

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

6332 - Входящие - Яндекс... x Файлы / Облако Mail.Ru x Скачать с Контакта, Ютуб, О... x найк сайт официальный - Я... x +

ЯНДЕКС www.antiplagiat.ru/My/Report/Short/83 7248 USD 66.33

ImageZavvyalo ImageZavvyalo 2 USD 66.33

Музыка Главная страница Я... Начальная страница Mail.Ru

mail.ru Найти!

**АНТИПЛАГИАТ**

Ольга  
Бесплатный доступ (0/0), Баланс: 0  
Модуль поиска Интернет

**В кабинет** Диплом Желтяков А.Д.docx **В кабинет**

История отчетов Выгрузить .arpx Выгрузить .pdf Краткая информация Версия для печати

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	4.19%	ведение мяча - Учебник для С73 физ техникумов. Изд. 2-е , перераб. Под ред (1/2)	<a href="http://zazdoc.ru">http://zazdoc.ru</a>	07.02.2016	Модуль поиска Интернет
[2]	3.61%	Бадминтон	<a href="http://mylektsii.ru">http://mylektsii.ru</a>	26.12.2015	Модуль поиска Интернет
[3]	3.61%	Основные правила игры в фу тбол.Методика судейства.	<a href="http://studopedia.net">http://studopedia.net</a>	24.02.2016	Модуль поиска Интернет

Еще найдено источников - 17, заимствования - 17%

**Получить полный отчет**

О системе | Товарный знак | Новости | Контакты | Вакансии

Доступ для преподавателей | Пользовательское соглашение | Report Viewer | Помощь

Total Commander 7.50a - ... Краткий отчет - Ант... Заключение.docx - Мико... КУРСОВАЯ\_ЖЕЛТЯКО... анкета.docx - Microsoft ... Диплом.docx - Microsoft ...

EN 17:28 Вт

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

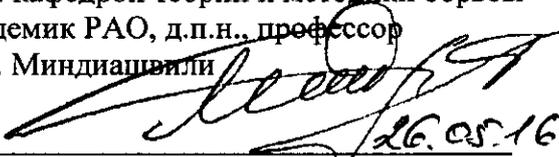
Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

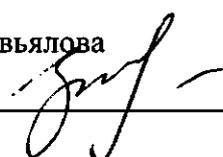
ЖЕЛТЯКОВ АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ГОЛЕВЫХ МОМЕНТОВ  
В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Направление 49.03.01 – физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка  
Форма обучения очная  
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
академик РАО, д.п.н., профессор  
Д.Г. Миндиашвили  
  
26.05.16  
дата, подпись

Руководитель:  
к.п.н., доцент О.Б. Завьялова  
22.05.16   
дата, подпись

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Желтяков А.Д.

19.05.16   
дата, подпись

Оценка отлично  
прописью

Красноярск  
2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ С МЯЧОМ</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1.</b> История хоккея с мячом, правила.....	<b>6</b>
<b>1.2.</b> Инновационная подготовка, планирование.....	<b>12</b>
<b>1.3.</b> Нападающие в игровых видах спорта, их цели и задачи.....	<b>16</b>
<b>1.4.</b> Техническая и тактическая подготовка в хоккее и смежных игровых видах спорта .....	<b>19</b>
<b>1.5.</b> Физическая подготовка хоккеистов.....	<b>26</b>
<b>1.6.</b> Психологическая подготовка в хоккее и смежных видах спорта.....	<b>29</b>
<b>1.7.</b> Особенности врачебного контроля и проведения восстановительных мероприятий.....	<b>32</b>
<b>1.8.</b> Методы исследования в игровых видах спорта.....	<b>37</b>
Заключение по первой главе.....	<b>48</b>
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	<b>55</b>
<b>2.1.</b> Организация исследования.....	<b>55</b>
<b>2.2.</b> Методы исследования.....	<b>55</b>
<b>ГЛАВА 3 МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ФОРВАРДА В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ С МЯЧОМ</b> .....	<b>57</b>
<b>3.1.</b> Выявление особенностей подготовки форварда в хоккее с мячом (методом анкетирования).....	<b>57</b>
<b>3.2.</b> Выявление особенностей тренировочного процесса в хоккее с мячом (методом наблюдения).....	<b>71</b>
<b>3.3.</b> Совершенствование технической подготовленности игроков в хоккее с мячом в позиции нападающего.....	<b>81</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>92</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>95</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>103</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с мячом - это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой – забить мяч в ворота соперника.

Практически в любом игровом виде спорта есть игроки с функцией нападающего. Нападающий – атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также **форвард**. Центральный нападающий является цементирующим игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий, как правило, - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении. При этом главной проблемой для нападающего является плохая реализация голевых моментов в игре. Причина – недостаточный уровень технической подготовленности, психологическая неустойчивость в стрессовых ситуациях. Все это обуславливает актуальность нашей работы.

**Объект исследования:** процесс технической и психологической подготовки в хоккее с мячом.

**Предмет исследования:** методы совершенствования техники и психологической устойчивости при реализации голевого момента в игре в позиции нападающего

**Цель исследования:** совершенствование техники и психологической устойчивости при реализации голевого момента в игре в хоккее с мячом.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить ключевые проблемы в технической и психологической подготовке хоккеистов в позиции нападающего.

2. Проанализировать тренировочный процесс хоккеистов в позиции нападающего и выявить особенности содержания технической и психологической подготовки, средства и методы, применяемые тренером в тренировочном процессе.

3. Оптимизировать и проверить экспериментально комплекс упражнений для повышения реализации голевого момента в хоккее с мячом.

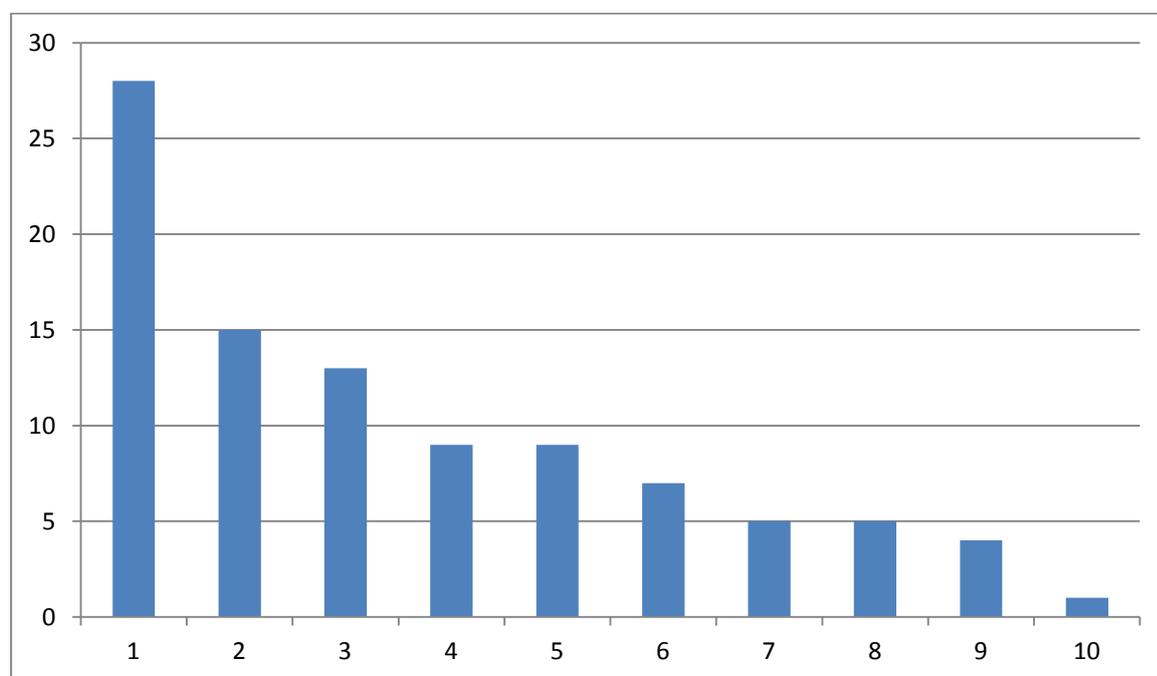
**Гипотеза исследования:** предполагается, что качество реализации голевого момента в игре улучшится, если в тренировочный процесс будет включен оптимизированный комплекс упражнений.

**Научная новизна:** впервые в тренировочный процесс хоккеистов был включен комплекс оптимизированных упражнений для повышения эффективности реализации голевого момента, в том числе упражнение с шумовым эффектом.

**Практическая значимость:** включение в тренировочный процесс по хоккею с мячом комплекса оптимизированных упражнений, в том числе с элементами психологической подготовки, повышает эффективность реализации голевого момента, а также психологическую устойчивость спортсменов.

# ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОСОБЕННОСТЯМ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

По теме «Особенности построения тренировочного процесса в хоккее с мячом» нами было собрано и проанализировано 74 литературных источника. Все литературные источники были разделены на 10 вопросов: нападающие в игровых видах спорта их цели и задачи, история хоккея с мячом, правила, инновационная подготовка, планирование, техника, физическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные меры и врачебный контроль, методы исследования в игровых видах спорта (рис. 1).



(Рис. 1)

Рис. 1. Количество литературных источников по теме «Игра форварда в хоккее с мячом»: 1 – методы исследования в игровых видах спорта; 2 - нападающие в игровых видах спорта их цели и задачи; 3 - инновационная подготовка, планирование; 4 – восстановительные меры и врачебный контроль; 5 контроль; 6 - физическая подготовка; 7 -психологическая подготовка; 8 - техника; 9 - история хоккея с мячом, правила; 10 - тактическая подготовка.

Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос-методы исследования в игровых видах спорта - 28 литературных источников. Вопросу – нападающие в игровых видах спорта их цели и задачи посвящено 15 литературных источников. По вопросу инновационная подготовка, планирование нами было собрано 13 литературных источников. По вопросам восстановительные меры и врачебный контроль и контроль было собрано по 9 литературных источников. Вопросу Физическая подготовка посвящено 7 литературных источников. По вопросам психологическая подготовка техника было собрано по 5 литературных источников. Вопросу история хоккея с мячом, правила посвящено 4 литературных источников. Наименьшее распространение в литературе получил вопрос тактической подготовке – 1 литературный источник.

### 1.1. История хоккея с мячом, правила

Студент технологического института Петр Павлович Москвин в 1897 году разработал первые правила хоккея с мячом. 8 марта 1898 года на катке у Тучкова моста «Кружок любителей спорта» впервые начал осваивать новую для себя игру[12].

Сам же хоккей с мячом возник так давно, что точную дату его подлинного рождения вряд ли когда-нибудь удастся точно установить. В отличие от таких игр, как волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, которые были придуманы и внедрены определенными людьми, он возник сам собой, как естественная потребность человека развиваться физически[67].

В начале XVIII в. в хоккей играли практически повсеместно, и эти игры привлекали всегда многочисленных зрителей. Известно, что в Санкт — Петербурге, при Петре I регулярно проходили хоккейные игры, и тысячи людей шли смотреть их, как на большой праздник[67].

Первый междугородный турнир в России был зафиксирован 21 марта 1899 года. Первое зарубежное турне совершила команда «Юсупов сад». В январе 1907 года она выехала в Германию, затем посетила Норвегию и Швецию[67].

Хоккей с мячом - это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой — забить мяч в ворота соперника.

В хоккей с мячом играют на ледяной прямоугольной площадке следующих размеров: 90-110 м на 45-65 м. Разметка площадки выполнена красными линиями, ограничена боковыми линиями и линиями ворот, а так же разделена пополам центральной линией, с которой начинается (продолжается после тайма) игра. Угловые удары пробиваются из специально разграниченных угловых секторов радиусом 1 м, а штрафная площадь радиусом 17 м расчерчена около ворот. На расстоянии 12 м. по центру от ворот отмечена точка для пенальти и штрафная площадь, выполненная в форме круга радиусом 5 м.

Размеры ворот в хоккее с мячом: высота - 2,1 м, ширина — 3,5 м. Ворота закреплены сеткой, которая позволяет точно фиксировать гол. Для игры в этот вид хоккея используют мяч ярко-оранжевого цвета с пластиковым покрытием и весом 60 граммов.

Все игроки за исключением вратаря, играют клюшками, размер которых следующий: длина от крюка до конца ручки — 125 см, ширина крюка не более 7 см, а общий вес достигает 450 граммов.

Экипировка игроков состоит из коньков, защитных средств (для вратаря – дополнительных средств защиты – маски вратаря, щитки для рук и ног) и форма одежды. Форма голкипера должна отличаться от формы остальных игроков команды, а общий цвет формы команды отличаться о формы противника.

Команда игроков состоит из 11 человек, включая вратаря и 4 запасных игрока. Замены не ограничены. Кто начинает игру, и в каких воротах определяется жребием, после перерыва команды меняются полями, а игру начинает другая команда.

Длительность игры – 90 минут по два сорокапятиминутных тайма с перерывами по 5-10 минут. Игровое время может быть добавлено судьей, если в ходе игры возникали длительные остановки.

В случае, если исходом игры служит ничья, назначается дополнительное время на определение победителя и продолжается до первого гола. Если и после этого победитель не определен, результат игры определяется после серии пенальти, которые назначаются после матча.

В хоккее с мячом есть специфическое правило: хоккеист не может принимать мяч на чужой половине поля, если между ним и воротами нет никого из соперников, кроме вратаря [68].

Как известно, правила такого вида спорта как футбол первоначально были введены более двух столетий назад, после чего правила игры в футбол многократно менялись, а также совершенствовались, в 2005 году была принята последняя их редакция, предусматривающая семнадцать отдельных пунктов [68].

- Игровое поле. Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.

- Футбольный мяч. Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.

- Число участников игры. Правила футбола разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.

- Футбольная форма. Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.

- Футбольный судья. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

- Продолжительность игры. Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.

- Начало игры, а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами.

- Мяч в игре. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо мяча.

- Определение взятия ворот. Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

- «Вне игры». В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

- Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

- Свободный и штрафной удары. Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

- Пенальти. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

- Вбрасывание мяча. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

- Удар от ворот. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

- Угловой удар. Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно[69].

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. «История хоккея с мячом, правила» можно сделать следующие выводы:

1. Хоккей с мячом возник так давно, что точную дату его подлинного рождения вряд ли когда-нибудь удастся точно установить (официальной названа 8 марта 1898 года). В отличие от таких игр, как волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, которые были придуманы и внедрены определенными людьми, он возник сам собой, как естественная потребность человека развиваться физически[67].

2. Хоккей с мячом - это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой — забить мяч в ворота соперника.

В хоккей с мячом играют на ледяной прямоугольной площадке следующих размеров: 90-110 м на 45-65 м.

Для игры в этот вид хоккея используют мяч ярко-оранжевого цвета с пластиковым покрытием и весом 60 граммов.

Команда игроков состоит из 11 человек, включая вратаря и 4 запасных игрока. Длительность игры – 90 минут по два сорокапятиминутных тайма с перерывами по 5-10 минут.

В хоккее с мячом есть специфическое правило: хоккеист не может принимать мяч на чужой половине поля, если между ним и воротами нет никого из соперников, кроме вратаря [68].

Правила хоккея с мячом похожи на футбольные и в предсезонную подготовку входит игра в футбол [69].

## 1.2. Инновационная подготовка, планирование

Любые вопросы инновационной перестройки социально-педагогической системы кадровой подготовки носят важный, но безусловно производный, второстепенный характер и не смогут быть успешно реализованы без решения главной проблемы - создания государственно-монополистического профильного рынка и связанных с ним учебно-производственных комплексов [17].

Для того чтобы развить систему кадровой подготовки для игровых видов спорта с учетом потребностей современного рынка труда, следует сначала этот национальный рынок создать, ибо пока он только требует, что не подтверждается ни самой реально функционирующей системой, ни системой профильного образования [24].

Спортивные успехи и конечный результат кроются в правильном планировании и прогнозировании тренировочного и соревновательного процессов. Упомянем лишь часть из значимых, на наш взгляд, постулатов системы подготовки спортсменов: время, качество, затраты, остальное.

Время – начало тренировочного процесса, его длительность, стабильность или вариативность, время реакции на его изменения в случае необходимости, цикличность планирования, прогнозирование, а также их стабильность.

Качество – точность выполнения намеченного планирования, прогнозирования, а также их стабильность.

Затраты – возможности игроков (психофункциональные, технико-тактические и т.д.), потенциальный рост (возраст, физические способности и др.).

К «остальному» будем относить непредвиденные изменения в течение всего сезона, минимальное время для принятия правильного решения, полученный результат, а также необходимость последующего решения (если это целесообразно).

Основная задача тренера состоит в том, чтобы внедрять в тренировочный процесс разумное количество новых идей - не мало (это будет старая модель) и не много (это может оказаться провалом). Эффективный баланс между новым и старым - залог успеха любого коллектива [48]. Например, Н.Г. Озолин в «Настольной книге тренера» предлагает воспроизведение магнитофонной записи шума зрителей на трибунах в качестве создания положительных эмоций [74].

В Перспективах методологии разработки проблемы автономных разновидностей футбола представляется целесообразным начать разработку проблемы с изучения особенностей игры на примере высококвалифицированных спортсменов. С целью систематизации содержательного компонента контроля за соревновательной деятельностью игроков в пляжном футболе предлагается разработанная авторами методика регистрации ТТД, в основу которой положены наработки ведущих отечественных ученых и специалистов (Н.М. Люкшинова, М.А. Годика, Г.М. Гаджиева, В.В. Лобановского, К.И. Бескова, В.И. Козловского, В.С. Левина, Е.В. Скомо-рохова, М.М. Шестакова и др.), выполненные еще в 70-80-х гг. прошлого столетия для классического футбола и получившие широкое распространение в практике [20].

Для развития хоккея с мячом необходимо, чтобы он был внесен в перечень Олимпийских игр. Анализ международного олимпийского движения позволил сделать принципиально важные выводы. Программа зимних Олимпийских игр с учетом временных рамок проведения спортивного форума может быть значительно расширена. Включение в Программу ЗОИ новых видов спорта не мешает и увеличению количества спортивных дисциплин видов спорта, составляющих ее сегодня. Наиболее перспективными, по мнению А.Ю. Близневского, для включения в Программу ЗОИ спортивными дисциплинами, состязания по которым проводятся на естественном снегу или на гладком льду, являются лыжное ориентирование и хоккей с мячом [39].

Совместно с НИИ проблем управления и автоматизации РАН был разработан проект, использующий возможности пространственно-временного анализа геоинформационных систем. Одним из модулей в этом программном комплексе является

«Автокоррелятор» для «сшивки» снимков при составлении фотопланов. В данном проекте «Автокоррелятор» используется для полуавтоматического распознавания движения игрока.

Для сбора информации об игроках применялись цифровые видеокамеры. Изображения отснятого матча автоматически переводятся в ГИС. Разработанная методика оценки пространственно-временных характеристик футболистов в процессе игры позволяет дать оценку общей и специальной подготовленности спортсменов. Полученные характеристики интенсивности физической нагрузки во время матча и их различия в зависимости от игрового амплуа представляются наиболее информативной основой для нормирования в учебно-тренировочном процессе футболистов различного уровня и квалификации [52]. Возрастающая плотность соревновательной деятельности в футболе (чемпионат, кубки, игры за различные сборные), естественно, влечет за собой уменьшение времени, затрачиваемого на тренировочную работу. В связи с этим развитие и совершенствование отдельных физических качеств, двигательных способностей (при сжатых сроках подготовки) невозможно без рационального использования методов тренировки, поэтому задача управлять процессом интегральной подготовки футболистов с наибольшей эффективностью при наименьших энергетических и психических затратах - самая актуальная для современного специалиста [60].

Совершенствование системы хоккея в определенном регионе подчинено следующему порядку действий. Определение исторических национальных традиций функционирования вида спорта. На этой основе может быть спрогнозирован зрительский интерес к виду спорта и направления рекламы деятельности организаторов вида спорта.

Определение значимости базовых компонентов системы обеспечения хоккея, и разработки на этой основе алгоритма реализации первой группы факторов.

-Обеспечение развития компонентов второй группы факторов с учетом дифференцированного совершенствования каждого из них и обеспечения влияния на совершенствование всей системы развития профессиональной хоккейной деятельности .

-Синхронизация компонентов системы развития вида спорта, формирование мобильных условий, обеспечивающих адекватную реакцию на положительные и отрицательные внешние воздействия экономического, политического, финансового и др. характера [61].

Завершая раздел 1.2. «Инновационная подготовка, планирование» можно сделать следующие выводы:

Любые вопросы инновационной перестройки социально-педагогической системы кадровой подготовки носят важный, но безусловно производный, второстепенный характер и не смогут быть успешно реализованы без решения главной проблемы - создания государственно-монополистического профильного рынка и связанных с ним учебно-производственных комплексов [17].

Спортивные успехи и конечный результат кроются в правильном планировании и прогнозировании тренировочного и соревновательного процессов. Упомянем лишь часть из значимых, на наш взгляд, постулатов системы подготовки спортсменов: время, качество, затраты, остальное.

Основная задача тренера состоит в том, чтобы внедрять в тренировочный процесс разумное количество новых идей - не мало (это будет старая модель) и не много (это может оказаться провалом). Эффективный баланс между новым и старым - залог успеха любого коллектива.

В Перспективах методологии разработки проблемы автономных разновидностей игровых видов спорта представляется целесообразным начать разработку проблемы с изучения особенностей игры на примере высококвалифицированных спортсменов.

Для развития хоккея с мячом необходимо, чтоб он был внесен в перечень в Олимпийских игр.

Наиболее перспективными для включения в Программу ЗОИ спортивными дисциплинами, состязания по которым проводятся на естественном снегу или на гладком льду, являются лыжное ориентирование и хоккей с мячом [48].

### 1.3. Нападающие в игровых видах спорта, их цели и задачи

Практически в любом игровом виде спорта есть игроки с функцией нападающего. Нападающий — атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также

форвард [3,7,8,11]. Форвард-игрок футбольной или хоккейной команды, ведущий нападение [4]. Нападающий и форвард-игрок группируются по 3 основным критериям: зонам, темпу, технике.

Нападающие в волейболе делятся по темпу игры:

- игроки первого темпа – это игроки, которые обладают высокой реактивной скоростью и способны при необходимости выходить на удар очень низких мячей. При такой атаке главным преимуществом является эффект неожиданности. Пасующий фактически вкладывает мяч в руку нападающему, находящемуся в воздухе [1].

- игроки второго темпа – выполняют основную роль при нападении. Нападение осуществляется по флангам из-за трехметровой линии. Зачастую удары могут проводиться даже, если игрок находится на линии защиты. Благодаря тому, что игроки этого амплуа растянуты по флангам это позволяет пасующему вывести нападающего на удар без блока [1].

- диагональный нападающий – начинает игру с пятого номера, осуществляет нападение со второй линии, а при переходе в линию нападения выполняет функции разводящего на момент, когда разводящий находится в пятом номере [1].

Игроки, которые играют исключительно в линии нападения, основной задачей считают заблокировать игрока нападения соперника, не дав возможность перебросить мяч на свою сторону [1]. Для развития техники форварда распространенным является упражнение «выход 1 на 1» с вратарём [73].

В хоккее с шайбой нападающими являются три игрока хоккейной пятёрки, центральный нападающий и двое крайних. Центральный является организатором атак, связывая защитников с крайними нападающими, во время обороны активно помогает своим защитникам. Правый и левый крайние нападающие — специалисты по завершению атак, основные действующие лица при игре в зоне соперника, оборонительными обязанностями почти не наделены [2, 9, 10].

В баскетболе существуют:

1. Легкий форвард. Играет ближе к кольцу, водит мяч меньше защитников, но дриблингом должен владеть. Выше защитников ростом. Подборы, защита ближе к кольцу.

2. Тяжелый форвард. Еще выше ростом. Борьба под кольцом в нападении и защите. Для чего необходима чисто физическая мощь. Водить мяч — не его дело.

3. Центральной. Самый высокий. Играет только под кольцом [5].

В футболе в современных тактических схемах применяются от одного до трёх нападающих. Обычно на поле играют два форварда, причём чаще всего один располагается как можно ближе к воротам, а второй находится как бы за ним и поддерживает его из глубины поля, то есть является атакующим полузащитником [14].

В хоккее с мячом полусредние нападающие должны умело поддерживать связи между нападением и защитой, а также между центральными нападающими и крайними форвардами. Главные функции в их игре – конструктивные.

Крайние нападающие должны быть самыми быстрыми игроками в команде, все время заряженными на рывок. Им необходимо хорошо владеть техникой игры, обладать точным ударом и уметь выполнять передачи на высокой скорости. От них требуется отменная физическая подготовленность.

Центральный нападающий является цементирующим игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий, как правило, - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении [6].

Функция нападающих – продвинувшись к воротам противоположной команды, забить гол. Количество нападающих на поле и в команде не оговаривается, а определяется тактикой. Главная задача нападающего в игре считается выполненной, если он овладел мячом, и обеспечил попадание мяча в ворота противника [15].

Каждый атакующий игрок должен выбирать свою стратегию атаки так, чтобы она наилучшим образом согласовывалась со стратегиями других игроков, принимающих участие в атаке, и обеспечивала наивысшую эффективность атакующих действий команды [18].

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. «Задачи, цели нападающих в игровых видах спорта» можно сделать следующие выводы:

1. Практически в любом игровом виде спорта есть игроки с функцией нападающего. Нападающий – атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам

соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также форвард [3, 7, 8, 11]. Форвард-игрок футбольной или хоккейной команды, ведущий нападение [4]. Нападающий и форвард-игрок группируются по 3 основным критериям: зоны, темпу, технике.

2. Игроки, которые играют исключительно в линии нападения, основной задачей считают заблокировать игрока нападения соперника, не дав возможность перебросить мяч на свою сторону [1].

3. Центральный нападающий является цементирующим игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий, как правило, - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении [6].

4. Функция нападающих – продвинувшись к воротам противоположной команды, забить гол. Количество нападающих на поле и в команде не оговаривается, а определяется тактикой. Главная задача нападающего в игре считается выполненной, если он овладел мячом, и обеспечил попадание мяча в ворота противника [15].

#### 1.4. Техническая и тактическая подготовка в хоккее и смежных игровых видах спорта

Понятие техника произошло от греческого «техне», что в дословном переводе означает искусство — искусство, а «техни-кос» — владеющий искусством. В период его возникновения основной сутью было индивидуальное искусство – мастерство [20].

Применение в обучении юных хоккеистов специализированных и специальных упражнений из конькобежного спорта, адаптированных к хоккею, позволило научить детей рациональным движениям в беге на коньках. Такие упражнения, как катание выпадами, катание без отрыва коньков ото льда с отталкиванием одной ногой или поочередно; скольжение в различных положениях с опорой на одной ноге, повороты и торможения. Весь комплекс упражнений выполняется в беге по прямой, по повороту, по «спирали», «змейкой», с изменением направления движения, как лицом вперёд, так и спиной вперёд. Также отрабатывается техника стартов [40].

Технику игры в хоккей с мячом принято делить на технику с мячом игры в нападении и технику игры в защите.

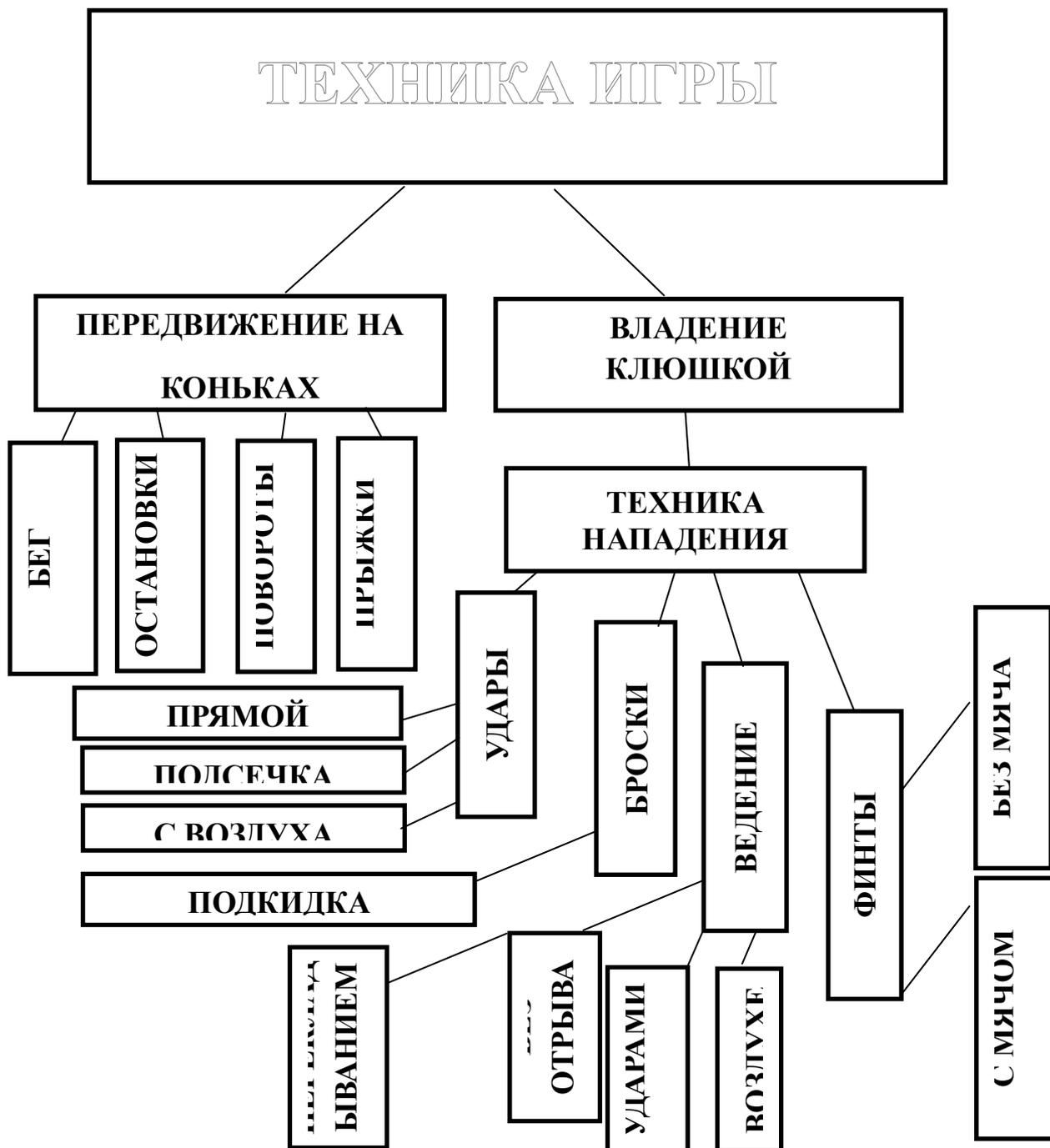
Техника игры в нападении.

В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.

Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением [72].

Так же важно при техническом обучении, учитывать, что нельзя заставлять выполнять те или иные технические действия «слабой» ногой или рукой, т.к. это вызывает отрицательную эмоциональную реакцию или искажение биомеханики движения [37].



Используя теоретические положения и практические рекомендации специалистов по футболу, и результаты педагогических наблюдений, проведенных специалистами [54] за учебным процессом футболистов 16-17 лет, определено оптимальное соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки.

Соотношение компонентов тренировочных нагрузок футболистов групп спортивного совершенствования по видам подготовки на различных этапах подготовительного периода

Компоненты

Этапы подготовительного

тренировочной нагрузки	I	II	III
Физический	43	34	23
Технический	30	36	34
Тактический	28	36	36

Примечание. I – общеподготовительный этап; II – специально-подготовительный; III – предсоревновательный [54].

Комплекс биомеханических и физиологических показателей может служить индикатором для спортивного отбора, для оперативного контроля уровня технической подготовленности спортсменов, а также основой для осуществления оперативного и текущего управления процессом технической подготовки спортсменов и разработки новых подходов к совершенствованию спортивного мастерства [58].

Тактическая подготовка - сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно [72].

Основная задача нападения — проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия.

Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять в завершающей стадии атаки.

В современном хоккее ведение мяча и обводка приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть расстояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на каком-либо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных финтов. Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от выбора места. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При открывании и выходе на свободное место игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов) [72].

Групповые тактические действия. Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

Передача мяча - основное средство командной игры. В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и надо льдом (по воздуху) на игрока, на свободное место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.

Самая простая тактическая комбинация в нападении - передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч.

Тогда нападающие могут использовать численный перевес - один из партнеров может выйти на завершающий удар.

Групповые действия при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты [72].

\* \* \*

Завершая раздел 1.4. «Техническая и тактическая подготовка в хоккее и смежных игровых видах спорта» можно сделать следующие выводы:

1. В нападении хоккеисты должны хорошо передвигаться на коньках - основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. Спортсмены применяют различные передвижения – бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты и приемы владения клюшкой и мячом;

2. Технику игры нападающего в хоккее можно разделить на главные моменты, которые он каждодневно должен совершенствовать и оттачивать: передвижение на коньках (бег, остановки, повороты, прыжки); владение клюшкой и мячом); удары

(прямой, подсечка, в воздухе); броски (подкидка); ведение (перекладыванием, без отрыва, ударами, в воздухе); финты (без мяча, с мячом).

3. Важно при техническом обучении учитывать, что нельзя заставлять выполнять те или иные технические действия «слабой» ногой или рукой, т.к. это вызывает отрицательную эмоциональную реакцию или искажение биомеханики движения [72].

4. Основная задача нападения - проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками.

5. Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников. Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками [72].

### 1.5. Физическая подготовка хоккеистов

Воспитание физических качеств – это по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма, с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействий. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике учебно-тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора.

В хоккее для силовых занятий с детьми существуют определенные методические требования. Так, необходимо начинать тренировки с легкими отягощениями. Это обеспечит гармоничное развитие всех мышечных групп. Тренировки с отягощениями следует сочетать с упражнениями, направленными на развитие моторных навыков, специфичных для самых различных видов спорта.

Так, тяжести, используемые в этот период, должны быть такими, чтобы спортсмены могли повторить каждое упражнение не менее десяти раз подряд. Эти

упражнения выполняются преимущественно в положении лежа и из положения виса. Кроме ограничения веса и количества повторений необходим постоянный медицинский контроль за морфологическим и функциональным развитием подростка. Особенное внимание уделяется таким адаптационным функциям, как кровообращение и дыхание при нагрузке [62].

Занятия хоккеем положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы спортсменов. Применение статических напряжений, ограниченных 30% от максимально возможных способствует скорейшей адаптации организма юных хоккеистов как к упражнениям статического, так и динамического характера, а так же при этих занятиях укорачивается время восстановления ЧСС к исходным значениям [63].

Игрокам необходимы не только все качества всесторонне физически развитого человека. Для хоккеиста особенно важны сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Развитие специальных двигательных качеств осуществляется с помощью упражнений, по своей структуре близких к игре, а также упражнений в технике и тактике игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, и особенно тех групп мышц, на которые падает наибольшая нагрузка. Упражнения на растягивание требуют осторожного подхода: не следует давать их несколько раз подряд с большим мышечным напряжением и одинаковой направленностью. Упражнения на силу и растягивание должны сменяться упражнениями на расслабление: это приучает чередовать напряжение и расслабление и является лучшей подготовкой к выполнению всевозможных движений.

Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения. При занятиях в спортивном зале весьма ценны упражнения со скакалками, разновидности ходьбы, прыжков и бега. В занятиях на воздухе особое значение приобретают бег, кроссы, способствующие повышению выносливости организма. В кроссах дозировку варьируют постепенным увеличением или уменьшением дистанции, скорости движения, величины отрезков бега, ходьбы, пауз отдыха. По мере совершенствования тренированности протяженность дистанции сокращается, но увеличивается темп, количество и длина ускорений [70].

Известно, что тренировочная нагрузка специализированных упражнений одновременно воздействует на физическую подготовленность, техническое и тактическое мастерство квалифицированных футболистов. Вопрос только в одном: можно ли при выполнении специализированных упражнений определить, на какую сторону подготовленности направлено это воздействие? Существующие методы пока не позволяют тренерам одновременно определить величину физического, технического и тактического компонентов нагрузки специализированных упражнений. При использовании вышеуказанного подхода к контролю часто невозможно проанализировать и обобщить стратегию распределения тренировочных нагрузок по видам подготовки. Еще сложнее выявить педагогическую направленность тренировочного занятия, микроцикла и т. д. подход определения интегрального показателя величины воздействия тренировочных нагрузок позволяет специалистам по футболу педагогическими методами оценивать тренировочную нагрузку специализированных упражнений с учетом ее комплексного воздействия и тем самым эффективно управлять подготовкой квалифицированных спортсменов [51].

\* \* \*

Завершая раздел 1.5. «Физическая подготовка хоккеистов» можно сделать следующие выводы:

Воспитание физических качеств - это по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма, с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике учебно-тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора.

Игрокам необходимы не только все качества всесторонне физически развитого человека. Для хоккеиста особенно важны сила, выносливость, быстрота, ловкость [62].

Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, и особенно тех групп мышц, на которые падает наибольшая нагрузка.

Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения [70].

## 1.6. Психологическая подготовка в хоккее и смежных игровых видах спорта

Цель психологической подготовки спортсмена – формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы. Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявлять сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация [72].

Разработан алгоритм обучения нападающих футболистов антиципации двигательных действий вратарей в процессе выполнения ударов в створ футбольных

ворот на основе использования моделирования игровых ситуаций, которые рекомендуют такую последовательность выполнения операций:

- восприятие элементов содержания моделируемых игровых задач и пространственных, временных и пространственно-временных условий деятельности вратаря с целью формирования умственной и синхронно с ней моторной программы действия;

принятие решения на основе сравнения образов окружающей среды с образом-целью (выбор направления двигательного действия и его своевременная реализация); выполнение ударного движения; коррекция умственных операций действия и выполнения двигательного действия [45].

В повышении точности рефлексивных представлений в игровых действиях существенную помощь может оказать обмен информацией между спортсменами. Он проводится посредством тренинга, на котором спортсмены разделяются на группы (связки, пары) по принципу наиболее частого взаимодействия с определенными игроками. Далее игроки должны узнать предпочтения (ожидания) своих партнеров по игре в различных игровых ситуациях путем простого опроса на основе приведенных примеров. Когда игрок наконец узнает, что конкретно хочет (ожидает) от него партнер, он может более точно и быстро принимать решения при возникновении множества альтернативных вариантов поведения в игровой ситуации. Когда в игровых ситуациях каждый спортсмен будет четко представлять свою задачу и главные пути ее реализации через активное согласованное взаимодействие с партнером, это позволит значительно повысить соревновательную продуктивность команды.

Практика показывает, что такого рода тренинги необходимо проводить с периодичностью раз в несколько игр, а по возможности перед каждой игрой. Тогда каждый игрок получает установку на определенные действия, что разгружает его оперативное мышление и позволяет вносить более продуктивный вклад в игру команды [71].

\* \* \*

Завершая раздел 1.6. «Психологическая подготовка» можно сделать следующие выводы:

Целью психологической подготовки является формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Для целенаправленного формирования психики хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки - физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

В повышении точности рефлексивных представлений в игровых действиях существенную помощь может оказать обмен информацией между спортсменами. Он проводится посредством тренинга, на котором спортсмены разделяются на группы (связки, пары) по принципу наиболее частого взаимодействия с определенными игроками [72].

### 1.7. Особенности врачебного контроля и проведения восстановительных мероприятий

В зависимости от состояния спортсмена в практике хоккея различают три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и в конце каждого этапа и производится в виде медицинского обследования, комплексной оценки функционального состояния и уровня физической подготовленности.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов в оперативные планы.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок в ходе тренировочного занятия и является основой для рационального управления тренировочным процессом. Программа оперативного контроля предусматривала регистрацию ЧСС до и после выполнения тренировочного упражнения; педагогические и врачебные наблюдения за переносимостью тренировочных нагрузок.

В практике хоккея все виды контроля находят должное применение. Однако наиболее важен этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние спортсмена, объемы выполненных за этап соревновательных и тренировочных нагрузок разной направленности, определить динамику показателей подготовленности хоккеистов и кумулятивный тренировочный эффект средств и методов, применявшихся на данном этапе, оценить эффективность используемых методов и средств подготовки.

Использование надежных методик оценки соревновательной и тренировочной деятельности, а также унифицированных батарей тестов, комплексно оценивающих все основные стороны подготовленности хоккеистов, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации [30].

\* \* \*

Спортивную успешность определяют различные факторы: генетика, эпигенетика, методы тренировки, питание, мотивация, прогресс в разработке снаряжения, окружающая среда. Генетика оказывает влияние на силу, выносливость, состав и размер мышечных волокон, гибкость, нейромышечную координацию, темперамент и другие качества. Необходимо помнить, что генетически запрограммированные способности спортсмена не могут быть кардинально изменены в процессе тренировки. С помощью генетических тестов выбирается не вид спорта, а предрасположенность к определённому виду мышечной деятельности (скорости, силе, выносливости) [28].

Происходящие в настоящее время изменения климатических и погодных условий, а также усиление влияния гелиофизических факторов (магнитные бури) вызывают необходимость в более внимательном изучении проблемы отбора в спорте на конкретное соревнование в той или иной стране.

С каждым годом острота борьбы на Олимпийских играх возрастает, и уже следует учитывать детали отбора, на которые ранее не обращали серьезного внимания. Учет возраста хоккеиста, включенного в команду, имеет значение: в трехгодичных эндогенных циклах более значительное увеличение работоспособности у спортсменов происходит через два года на третий, а в возрастные периоды 20 лет, 23 года, 26 лет, 29 лет, 32 года и т.д. снижаются показатели иммунитета. Следовательно, в эти возрастные периоды необходима коррекция физических нагрузок, использование комплекса витаминов и восстановительных средств [29].

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и

инструментального массажа, души, ванны, русскую парную баню и сауну. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок [72].

Исследование физиологической характеристики влияния ручного и ножного (педального) видов массажа на функциональное состояние юных футболистов (В.В. Кретинин). Полученные автором результаты свидетельствуют о положительном влиянии приемов ножного (специального) массажа на эффективность функционирования ЦНС по сравнению с ручным массажем. Этот вид массажа может быть расценен не только как равнозначный, но и как физиологически более эффективный метод воздействия на детский организм [19].

\* \* \*

Завершая раздел 1.9. «Особенности врачебного контроля и проведения восстановительных мероприятий» можно сделать следующие выводы:

В зависимости от состояния спортсмена в практике хоккея различают три вида контроля: этапный текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и в конце каждого этапа и производится в виде медицинского обследования, комплексной оценки функционального состояния и уровня физической подготовленности.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов в оперативные планы.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок в ходе тренировочного занятия и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

Использование надежных методик оценки соревновательной и тренировочной деятельности, а также унифицированных батарей тестов, комплексно оценивающих все

основные стороны подготовленности хоккеистов, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации [30].

Спортивную успешность определяют различные факторы: генетика, эпигенетика, методы тренировки, питание, мотивация, прогресс в разработке снаряжения, окружающая среда. Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. *Педагогические* средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. *Психологические* средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок. *Медико-биологическая группа* восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, русскую парную баню и сауну.

Данные, полученные в настоящем исследовании, показали, что фармакологическая коррекция работоспособности спортсменов-хоккеистов с помощью субстанции БАД серпистен весьма эффективна на этапах тренировочного процесса с интенсивными физическими нагрузками, причем стимулирующий эффект препарата сильнее выражен у более молодых спортсменов. Применение препарата улучшает аэробные возможности организма, увеличивая максимальную скорость тканевого дыхания, а сердечно-сосудистая система работает более экономно [32].

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок [72].

#### 1.8. Методы исследования в игровых видах спорта

Выявлены принципиальные различия в биомеханических закономерностях выполнения ударов по мячу у спортсменов низкой и высокой квалификации. Индикаторами технической подготовленности могут служить следующие стабильно графические характеристики выполнения ударов по мячу: смещение во фронтальной и сагиттальной плоскостях, средняя линейная и угловая скорости. При этом техника выполнения прямого удара формируется на этапе спортивного совершенствования, а боковых - на этапе высшего спортивного мастерства [59].

Исследование надежности и информативности тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовки, проведенное Р.Х. Сабитовым, позволяет утверждать, что выявлено три обобщенных фактора: быстрота передвижения, взрывная сила и выносливость, позволяющие объяснить взаимосвязи между отдельными показателями физической подготовленности юных спортсменов, в соответствии с полученными результатами [16].

Исследование результативности игры футболистов в зависимости от их когнитивных стилей проведено Е.Н. Коскиной. В результате проведенного исследования установлено наличие достоверных взаимосвязей как на 95%-ном уровне, так и 99%-ном между всеми изученными когнитивными стилями и показателями индивидуальной результативности футболистов. Следовательно, их учет позволит повысить эффективность выполнения основных технико-тактических действий футболистами в процессе соревновательной деятельности [21].

Исследование подготовки студентов-футболистов на занятиях физической культурой в гуманитарном вузе проведено М.М. Полишкисом. Исследование показало, что использование в учебно-тренировочных занятиях силовых и скоростно-силовых упражнений после проведения тактической специальной футбольной подготовки

способствует достоверному росту уровня физической подготовленности футболистов в течение семестра [22].

Исследование Оксигеметрии как метода оперативного контроля за функциональным состоянием футболистов 15-18 лет, проведенное А.Е. Илюшиным, привело к выводам: критериями повышения состояния тренированности можно считать увеличение длительности максимальной задержки дыхания в 1-й и 2-й фазах, увеличение глубины падения и ускорение времени восстановления насыщения артериальной крови кислородом. Ухудшение функционального состояния спортсменов выражается в укорочении 1-й фазы, более крутом снижении насыщении и замедлении восстановления насыщения артериальной крови кислородом [23].

Исследование особенности функциональных возможностей футболистов с учетом их индивидуальности показало, что большинство юных футболистов относятся к категории со средним коэффициентом выносливости, а у некоторых показатели даже высокие. Результаты исследований позволили убедиться в том, что показатели сердечно-сосудистой системы юных футболистов согласуются с выбором функциональных тестов, а также эффективно дополняют функциональную оценку юного футболиста. Чрезмерная физическая нагрузка без учета индивидуальных функциональных возможностей отрицательно влияет на организм и может быть причиной различных патологических изменений, что особенно значимо в подготовке юного футболиста. Своевременная адекватная оценка состояния функциональных возможностей и уровень их резерва позволяют правильно определить возможности юного организма развиваться в режиме эффективного тренировочного и соревновательного процессов [26].

Исследованы факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что процесс подготовки юных футболистов необходимо строить с учетом ведущих факторов, выявленных в процессе анализа соревновательной деятельности футболистов старших разрядов. Эти факторы позволили оптимизировать учебно-тренировочный процесс юных футболистов и существенно повысить эффективность основных технико-тактических действий в атаке и защите при организации игровых действий спортсменов [27].

Проведено исследование возраста спортсменов как фактор отбора хоккеистов в олимпийские команды. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что включение (в оптимальном количестве) в состав команды талантливых хоккеистов - участников предыдущих зимних Олимпийских игр целесообразно по следующим причинам:

хоккеисты знают особенности спортсменов, с которыми уже играли, а также соперников из другой команды,

передают свой опыт участия в Олимпийских играх молодым членам команды и поддерживают нормальный психологический климат в команде;

помогают новичкам снимать возникающее на соревнованиях состояние стресса [31].

Исследование фармакологической коррекции работоспособности спортсменов хоккеистов.

Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования. Сравнительный анализ временных показателей соревновательной деятельности и пульсограмм вратарей разной квалификации свидетельствует о том, что структура соревновательной деятельности вратарей не зависит от их квалификации. Так же выявлено, что динамика нагрузок, двигательные режимы, средства и методы, используемые в тренировочном процессе вратарями, не адекватны их соревновательной деятельности, что свидетельствует об имеющихся резервах усовершенствования процесса подготовки вратарей [33].

физических кондиций хоккеистов 17-19 лет в подготовительном периоде были исследованы, полученные результаты позволяют констатировать значимость специальных физических качеств хоккеистов 17-19 лет в подготовительном периоде и рационально планировать и корректировать тренировочный процесс [34].

Исследование педагогических условий формирования личностно-деятельностных ориентаций хоккеистов студенческих команд показали, что целенаправленная работа по формированию личностно-деятельностных ориентации у хоккеистов в процессе формирующего эксперимента сопровождалась их отчетливым изменением в направлении обеспечения успешности игровой деятельности команды в целом [36].

Роль комплексного исследования сердечно-сосудистой и статокинетической систем юных хоккеистов.

Исследование показало, что этиология СРРЖ окончательно не выяснена. Имеются данные, что его возникновение связано с дисфункцией вегетативной нервной системы (преобладание парасимпатических влияний), а также с наличием дополнительных путей проведения либо с изменением электролитного баланса. СРРЖ в здоровой популяции может быть отражением напряжения адаптационной, возрастной перестройки сердца. Нарушения функции возбудимости миокарда в виде экстрасистолии обнаружено у одного подростка контрольной группы. Наиболее часто экстрасистолы расценивались как поздние и редкие, что указывает на их доброкачественный генез[38].

Исследование генетического полиморфизма генов эндотелиальной NO-синтазы и эндотелина-1 у профессиональных футболистов. В результате исследования были выявлены наиболее часто встречающиеся комбинации генотипов среди спортсменов и в контрольной группе [41].

Исследование диагностики биомеханических функций опорно-двигательной системы высококвалифицированных спортсменов. В результате исследования по диагностике функций опорно-двигательной, центральной и периферической нервных систем при помощи методики МБН. «Биомеханика» с действующим техническим стандартом ISPGR было отмечено, что предложенная биомеханическая система оценки координационных показателей высококвалифицированных игроков в мини-футбол разного возраста позволяет эффективнее проводить тренировочный процесс, основываясь на индивидуальных данных каждого спортсмена[42].

Исследование гендерных особенностей физиологического обеспечения двигательных навыков в футболе.

В результате исследования было выявлено, что амплитуда и частота осцилляции ЭМГ мышц голени и чем мышц бедра различная у мужчин и женщин [43].

Определение и анализ эффективности потенциальных возможностей высококвалифицированных игроков в мини-футбол на основе комплексной диагностики. В результате комплексного исследования можно заключить, что для эффективной подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, необходимо применять широкий комплекс диагностических мероприятий, включающих в себя исследование

состояния респираторной и кровеносной систем, психологического состояния, которые определяют уровень подготовленности спортсменов до нагрузки, во время нагрузки и после нее, что позволяет достигать высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности, а также эффективно диагностировать имеющийся потенциал не только у игроков молодежного состава, но и у квалифицированных спортсменов [44].

Исследование влияния статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов. В результате исследования было выявлено, что применение статодинамических силовых упражнений 2 раза в неделю способствует росту скоростно-силовых показателей и точности выполнения ударов футболистами в соревновательном периоде [46].

Исследование развития силы ног футболистов 15-16 лет на основе адаптивно-укрепляющей тренировки. Разработанные и экспериментально проверенные в процессе педагогического исследования комплексы упражнений укрепляющего характера, проводимые на песке, позволили существенно повысить силу мышц - сгибателей и разгибателей ног у футболистов экспериментальной группы, а также укрепить мышечно-связочный аппарат нижних конечностей футболистов 15-16 лет и снизить травматизм на основе применения адаптивно-укрепляющей тренировки [47].

Сравнительное исследование скорости передвижения с мячом и без мяча нападающих и защитников 14-16 лет бразильской команды.

После проведения исследования, было выявлено, что нет возможности проконтролировать технический уровень спортсменов. Ведь скорость без мяча практически уравнивает игроков, однако, когда им приходится перемещаться с мячом, скорость сильно уменьшается, то есть мяч практически «мешает» им развивать скорость. Возможно, фланговые нападающие обладают большими навыками ведения мяча на скорости на дистанциях 30 и 50 м, так же как и игроки середины поля. Однако на дистанциях в 10 и 20 м, на которых и происходит большая часть борьбы за мяч между нападающими и защитниками, бразильские защитники сильно проигрывают [49].

Исследование программ подготовки футболистов групп спортивного совершенствования на специально подготовительном этапе.

При исследовании полученные данные свидетельствуют, что использование 29% больших, 19% значительных, 43% средних и 9% малых нагрузок в базовом мезоцикле, а также 27% больших, 10% значительных, 36% средних и 27% малых нагрузок в контрольно-подготовительном мезоцикле позволило повысить уровень подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования [50].

Исследование особенностей теплообмена как фактор эффективности разминки квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды. В результате исследований сделан вывод, что надежным средством повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности квалифицированных футболистов является проведение качественной разминки. Чередование нагрузки и отдыха с учетом закономерностей теплообмена организма футболистов вместе с применением локальных тепловых воздействий на мышцы нижних конечностей позволяет повысить качество разминки, готовность организма спортсменов к проявлению быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, а также сократить процент брака выполняемых технико-тактических действий [53].

Исследование динамики температуры кожного покрова футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате исследования было выяснено, что с помощью современных портативных средств термометрии можно не только оперативно осуществлять сбор информации о тепловом состоянии организма спортсмена, но и отслеживать его поведение на дистанции (по резкому подъему температуры кожи можно судить, когда спортсмен делал остановки, переходил с бега на ходьбу и пр.) [55].

Исследование психолого-педагогических аспектов индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке юных футболистов.

По результатам исследований данные собраны в таблицу:

Таблица 1

Результаты факторного анализа по трем выборкам

Фактор	Вся выборка, n = 128		Выборка, сформированная из спортсменов, продолживших заниматься футболом, n = 78		Выборка, сформированная из спортсменов, закончивших зани- маться футболом, n = 50	
	Переменные	%*	Переменные	%*	Переменные	%*
<b>I</b>	а) «мотивация достижения успеха»  б) «потребность в самовыражении» в) «редукция личных до- стижений»	20	а) «мотивация достижения успеха»  б) «потребность в самовыражении»  в) «редукция личных дости- жений»	20	а) «потребности социальные»  б) «потребность в признании»	18
<b>II</b>	а) «материальные потребности»  б) «социальные потребности»	17	а) «потребность в безопасности»  б) «эмоциональное истощение»	16	а) «потребности материальные»  б) «потребность в самовыражении»	17
<b>III</b>	а) «потребность в безопасности»  б) «эмоциональное истощение»	15	а) «материальные потребности»  б) «социальные потребности»	17	а) «мотиваци я избегания неудач»  б) «эмоциональ- ное истощение»	16
<b>IV</b>	а) «потребность в признании»	13	а) «потребность в признании»	14	а) деперсонализа- ция»	16
<b>Сумма, %</b>		65		67		67

влияние фактора на спортсменов, % [56].

Сравнительная характеристика функции равновесия у мужчин и женщин, занимающихся футболом. Полученные результаты исследования позволяют рекомендовать в тренировочном процессе женщин-футболисток больше внимания уделять тренировке динамического равновесия и координационных способностей, в том числе с использованием стабильнографических методик с обратной связью [57].

Исследование направленности и содержания тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что нагрузки смешанной (аэробно-анаэробной) направленности являются основными в системе подготовки юных футболистов при выбранном построении учебно-тренировочного процесса [64].

Исследование формирования образа оптимального боевого состояния в процессе психологической подготовки хоккеистов. В результате исследования было выявлено, что техника рефлексивной саморегуляции может быть успешно применена в работе с игроками профессиональных клубов, так как наряду с решением задач формирования образа необходимого психического состояния она является и инструментом управления мотивацией игроков, создания активного отношения к факторам подготовки [65].

28. Исследование интервальной гипоксической тренировки в игровых видах спорта. Исследования показали:

Хоккей с шайбой. Тестирование хоккеистов до и после курса ИГТ показало, что курс ИГТ способствовал экономизации функции дыхания и сердечно-сосудистой системы у подавляющего большинства хоккеистов.

Футбол. Установлено, что 3-недельный курс ИГТ способствует повышению резервных возможностей и экономизации функций респираторной и сердечно-сосудистой систем, существенно увеличивает скорость сенсомоторных реакций, показателей физической и умственной работоспособности. Показано, что ИГТ может не только дополнять плановый тренировочный процесс, но и способствовать поддержанию высокого уровня готовности важнейших функциональных систем организма футболиста, несмотря на вынужденное снижение физической активности вследствие полученной травмы или оперативного вмешательства.

Волейбол. Тестирование волейболистов до и после курса ИГТ показало, что курс ИГТ способствовал повышению работоспособности и экономизации функции дыхания и кровообращения волейболистов. Комбинированный метод, основанный на сочетанном действии ИГТ и гипоксии нагрузки - более эффективное средство повышения общей и специальной работоспособности волейболистов, чем спортивная тренировка без ИГТ [66].

Завершая раздел 1.8. «Методы исследования в игровых видах спорта» можно сделать следующие выводы:

Существует множество методов исследования по различным вопросам в игровых видах спорта. Без сомнения каждый из них нужно более подробно изучать и делать определенные выводы или в каких то случаях, в которых исследования не выявили конкретных результатов проводить эти исследования более углубленно.

## Заключение по первой главе

Практически в любом игровом виде спорта есть игроки с функцией нападающего. Нападающий — атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также форвард [3,7,8,11]. Форвард-игрок футбольной или хоккейной команды, ведущий нападение [4]. Нападающий и форвард-игрок группируются по 3 основным критериям: зоны, темпу, технике.

Игроки, которые играют исключительно в линии нападения, основной задачей считают заблокировать игрока нападения соперника, не дав возможность перебросить мяч на свою сторону [1].

Центральный нападающий является цементирующим игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий, как правило, - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении [6].

Функция нападающих – продвинувшись к воротам противоположной команды, забить гол. Количество нападающих на поле и в команде не оговаривается, а определяется тактикой. Главная задача нападающего в игре считается выполненной, если он овладел мячом, и обеспечил попадание мяча в ворота противника [15].

Хоккей с мячом возник так давно, что точную дату его подлинного рождения вряд ли когда-нибудь удастся точно установить (официальной названа-8 марта 1898 года). В отличие от таких игр, как волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, которые были придуманы и внедрены определенными людьми, он возник сам собой, как естественная потребность человека развиваться физически [67].

Хоккей с мячом - это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой — забить мяч в ворота соперника. В хоккее с мячом играют на ледяной прямоугольной площадке следующих размеров: 90-110 м на 45-65 м. Для игры в этот вид хоккея используют мяч ярко-оранжевого цвета с пластиковым покрытием и весом 60 граммов.

Команда игроков состоит из 11 человек, включая вратаря и 4 запасных игрока. Длительность игры – 90 минут по два сорокапятиминутных тайма с перерывами по 5-10 минут. В хоккее с мячом есть специфическое правило: хоккеист не может принимать мяч

на чужой половине поля, если между ним и воротами нет никого из соперников, кроме вратаря[68]. Правила хоккея с мячом похожи на футбольные и в предсезонную подготовку входит игра в футбол [69].

Любые вопросы инновационной перестройки социально-педагогической системы кадровой подготовки носят важный, но безусловно производный, второстепенный характер и не смогут быть успешно реализованы без решения главной проблемы - создания государственно-монополистического профильного рынка и связанных с ним учебно-производственных комплексов [17].

Спортивные успехи и конечный результат кроются в правильном планировании и прогнозировании тренировочного и соревновательного процессов. Упомянем лишь часть из значимых, на наш взгляд, постулатов системы подготовки спортсменов: время, качество, затраты, остальное.

Основная задача тренера состоит в том, чтобы внедрять в тренировочный процесс разумное количество новых идей - не мало (это будет старая модель) и не много (это может оказаться провалом). Эффективный баланс между новым и старым - залог успеха любого коллектива.

В Перспективах методологии разработки проблемы автономных разновидностей игровых видов спорта представляется целесообразным начать разработку проблемы с изучения особенностей игры на примере высококвалифицированных спортсменов.

Для развития хоккея с мячом необходимо, чтоб он был внесен в перечень в Олимпийских игр.

Наиболее перспективными для включения в Программу ЗОИ спортивными дисциплинами, состязания по которым проводятся на естественном снегу или на гладком льду, являются лыжное ориентирование и хоккей с мячом [48].

В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Умение хорошо передвигаться на коньках - основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом.

Технику игры нападающего можно разделить на главные моменты, которые он каждодневно должен усовершенствовать и оттачивать: 1) передвижение на коньках (бег, остановки, повороты, прыжки); 2) владение клюшкой и мячом (удары – прямой,

подсечка, в воздухе); броски(подкидка); ведение(перекладыванием, без отрыва, ударами, в воздухе) 3) финты (без мяча, с мячом).

Так же важно при техническом обучении, учитывать, что нельзя заставлять выполнять те или иные технические действия «слабой» ногой или рукой, т.к. это вызывает отрицательную эмоциональную реакцию или искажение биомеханики движения [72].

Воспитание физических качеств - это по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма, с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике учебно-тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора.

Игрокам необходимы не только все качества всесторонне физически развитого человека. Для хоккеиста особенно важны сила, выносливость, быстрота, ловкость [62].

Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, и особенно тех групп мышц, на которые падает наибольшая нагрузка.

Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения [70].

Основная задача нападения - проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактическая подготовка - сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками[72].

Целью психологической подготовки является формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Для целенаправленного формирования психики хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки -физическую,техническую, тактическую и теоретическую.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей(ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

В повышении точности рефлексивных представлений в игровых действиях существенную помощь может оказать обмен информацией между спортсменами. Он проводится посредством тренинга, на котором спортсмены разделяются на группы (связки, пары) по принципу наиболее частого взаимодействия с определенными игроками[72].

Спортивную успешность определяют различные факторы: генетика, эпигенетика, методы тренировки, питание, мотивация, прогресс в разработке снаряжения, окружающая среда.

Происходящие в настоящее время изменения климатических и погодных условий, а также усиление влияния гелиофизических факторов (магнитные бури) вызывают необходимость в более внимательном изучении проблемы отбора в спорте на конкретное соревнование в той или иной стране[29].

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и

соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, русскую парную баню и сауну.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок [72].

В зависимости от состояния спортсмена в практике хоккея различают три вида контроля: этапный текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и в конце каждого этапа и производится в виде медицинского обследования, комплексной оценки функционального состояния и уровня физической подготовленности.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов в оперативные планы.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок в ходе тренировочного занятия и является основой для рационального управления тренировочным процессом .

Использование надежных методик оценки соревновательной и тренировочной деятельности, а также унифицированных батарей тестов, комплексно оценивающих все основные стороны подготовленности хоккеистов, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации[30].

Существует множество методов исследования по различным вопросам в игровых видах спорта. Без сомнения каждый из них нужно более подробно изучать и делать определенные выводы или в каких-то случаях, в которых исследования не выявили конкретных результатов, проводить более углубленно.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Особенности построения тренировочного процесса в хоккее с мячом». Всего было изучено 72 литературных источника, которые распределены по 10 ключевым вопросам.

**2 этап** – с мая 2013 по ноябрь 2013 года нами было проведено анкетирование (n=100).

**3 этап** – в период с 4 января по 29 МАРТА 2014 г. нами было проведено наблюдение за тренировочным процессом разновозрастной группы хоккеистов. Наблюдение проводилось на тренировочных занятиях хоккейного клуба Енисей-2.

**4 этап** – с 13 апреля 2014 г. по декабрь 2014 г. и с января 2015 г. по май 2015 г. были проведены два этапа педагогического эксперимента.

В эксперименте участвовало 20 игроков молодежной команды по хоккею с мячом «Енисей-2», все спортсмены - обладатели звания «кандидат в мастера спорта России». Цель эксперимента: повысить уровень подготовленности игроков в необходимых элементах для нападающих в хоккее с мячом посредством тренировки с препятствиями или отягощениями.

**5 этап** заключался в проведении статистической обработки результатов экспериментальной части, написании глав выпускной квалификационной работы.

### 2.2. Методы исследований

**1. Анализ литературных источников** – этот метод сбора и анализа литературных источников. Нами был проведен анализ литературных источников по теме «Особенности построения тренировочного процесса в хоккее с мячом».

**2. Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, метод массового сбора информации с помощью анкет. Нами было проведено анкетирование с целью выявления особенностей подготовки форварда в хоккее с мячом (n=100).

**3. Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Цель нашего наблюдения: выявление времени, уделяемого на тренировке различным упражнениям, в том числе по подготовке форварда, и анализ методов тренировки хоккеистов. В наблюдении принимали участие профессиональные спортсмены, 50% из которых - обладатели звания КМС, 30% - МС и 20% - обладатели первого разряда.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 20 игроков молодежной команды по хоккею с мячом «Енисей-2», все спортсмены - обладатели звания «кандидат в мастера спорта России».

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

## ГЛАВА 3. МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ФОРВАРДА В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ С МЯЧОМ

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практически в любом игровом виде спорта есть игроки с функцией нападающего. Нападающий — атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также форвард. Центральный нападающий является цементирующим игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий, как правило, - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении.

Проведенное анкетирование (n=100) позволяет утверждать, что чаще всего для развития стартовой скорости форварда спортсмены используют два упражнения – забеги с максимальной скоростью и различные эстафеты (74%). Для развития быстроты рывково-тормозных действий спортсмены используют два упражнения – челночный бег и бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах (64%). Более результативными упражнениями форварда на быстроту и ловкость на льду - быстрые зигзаги с атакой на ворота - (80%). Для комплексного развития скоростных качеств форварда спортсмены используют различные модификации спортивных игр (78%).

Для развития быстроты двигательных реакций форварда спортсмены, в основном, используют игру в настольный и большой теннис (80%). Высокие скорости во время матча часто приводят к столкновениям форварда с другими игроками, причинами столкновений являются недостаток концентрации и недооценка соперника (68%).

Для совершенствования навыка выполнения специфических упражнений форварда в хоккее с мячом наиболее результативным методом является катание спиной вперед на коньках (72%). Для развития техники форварда большинство спортсменов используют в комплексе три упражнения - выход 1 на 1 с вратарём, удары по воротам с сопротивлением одного защитника и удары по воротам без сопротивления защитника (72%).

Для приобретения уверенности форварду в атаке на ворота соперника спортсменам необходимы три параметра - высокий уровень физической подготовленности, высокий уровень технической подготовленности и психологическая уравновешенность - (65%). Для лучшей реализации голевого момента при выходе 1 в 1 с вратарём к воротам форвард должен смотреть на вратаря (70%).

При выходе форварда на последнего защитника чаще всего мешает его обыграть сочетание трех показателей – недостаток физической подготовленности, отсутствие техники владения клюшкой, заторможенное мышление (66%). Для повышения работоспособности форварда на протяжении всей игры необходимо сочетание коротких перерывов во время игры с собственной концентрацией на 100% (74%). Для уменьшения волнения форварда на соревнованиях высочайшего уровня необходимо собраться с мыслями и делать на поле то, что он умеет делать (84%).

После проведенного нами наблюдения и сопоставления его с литературными данными и исследованиями видно, что тренировочный процесс хоккеистов требует доработки. Пример этому - незначительное время, уделяемое развитию ударных упражнений, а также упражнениям на самосовершенствование форварда. Но главной проблемой было, есть и будет то, что ничтожно мало времени (20 минут за тренировку) уделяется в целом совершенствованию процесса технической подготовки, хотя мы знаем, что техника в хоккее является основополагающим моментом дальнейшего развития игроков и перехода на новый более высокий уровень спортивного профессионализма.

С целью повысить уровень подготовленности игроков в необходимых элементах для нападающих в хоккее с мячом посредством тренировки с препятствиями или отягощениями, нами был проведен педагогический эксперимент.

Подводя итоги проведенного эксперимента мы можем сказать, что за время эксперимента отмечаются изменения со значительной динамикой роста показателей во всех упражнениях: выход 1 на 1 (10 раз) с эффектом в колонках (имитация болельщиков), удары по воротам 10 ударов (по верху) с щитом в виде человека в углу ворот, передача низом (10) с преследованием сзади защитником (интервал 1 сек), передача верхом (10) с утяжелителями на руках 1.5 кг. Различия достоверны по всем упражнениям (разные уровни достоверности). Уровень подготовленности игроков в

необходимых элементах нападающих игроков в хоккее с мячом сначала эксперимента был в 3 раза ниже, чем после тренировок с препятствиями или каким-либо отягощением.

После подведения итогов проведенных исследований с уверенностью можно утверждать, что уровень подготовленности игроков в необходимых для хорошей игры компонентах, в том числе уровень психологической устойчивости, повысился. В эксперименте участвовала молодежная команда Енисей-2 в полном составе и в сезоне 2015-2016 она завоевала серебряные медали чемпионата России.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Режим доступа: <http://otvetin.ru/osport/1503-kakie-amplua-igrokov-v-volejbole.html>. Дата обращения: 22.11.2012г.
2. Азбука спорта. Хоккей. А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин, Издательство Физкультура и спорт, 2000 г. – 250 с.
3. Сайт Википедия. Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E0%EF%E0%E4%E0%FE%F9%E8%E9\\_\(%F4%F3%F2%E1%EE%EB\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E0%EF%E0%E4%E0%FE%F9%E8%E9_(%F4%F3%F2%E1%EE%EB)) Дата обращения:20.12.2012.
4. Большой словарь иностранных слов.- Издательство «ИДДК», 2007.
5. Александр Гомельский. Управление командой в баскетболе. — М.: Советская Россия, 1985.
6. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Хоккей с мячом. Издательство «Папирус». Иркутск, 2008.
7. Словарь синонимов ASIS, Тришин В.Н., 2010.
8. Толковый словарь Ефремовой.Т. Ф. Ефремова. 2000.
9. Хоккей для мальчиков автор-составитель Г.П. Михалкин ООО "Издательство Астрель", ООО "Издательство Аст", 2000.
10. Электронная версия// Наш хоккей. Новосибирск. 2004. №10. Режим доступа: <http://old.pressa.ru/izdanie/17347>
11. Сайт Философия. Режим доступа: [www.philosophiya.ru](http://www.philosophiya.ru) Дата обращения:22.11.2012.
12. Глезеров С., Москвин П. и «Тярлевские спортсмены». //Спорт Бизнес Маркет. 2001. № 4.
13. Голомазов В.А., Ковалев Д.В. Волейбол в школе. Просвещение, 1976.
14. Малетин П., Газета «Вечерний Челябинск» №109 (10992) 13.06.2008.
- 15.Панин И.Н. Русский хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005.
16. Сабитов Р.Х. Оценка надежности и информативности тестовых заданий,определяющий уровень физической подготовленности футболистов / Р.Х. Сабитов // Теория и практика физ.культуры. 2010. №10. С.34.

17. Михалевский В. И. Инновационная подготовка кадров в футболе/В.И Михалевский//Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2010. №10. С.73-74.
18. Савченко О.Г. Оптимизация атакующих действий при розыгрыше углового удара в футболе/О.Г Савченко//Теория и практика физической культуры. 2008. № 1. С.32.
19. Кретинин В.В. Физиологическая характеристика влияния ручного и ножного (педального) видов массажа на функциональное состояние ЦНС юных футболистов / В.В. Кретинин, Р.Р Амерханов, А.В. Гулин//Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 53-55.
20. Малиновский С.В., Пашинцев В.Г. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения// Теория и практика физической культуры, 2000. – №2. – С. 46-50.
21. Перспективы методологии разработки проблемы автономных разновидностей футбола/А.П. Золотарев [и др.]//Теория и практика физической культуры. 2009. №7 С.36-39.
22. Полишкис М.М. Подготовка студентов-футболистов на занятиях физической культурой в гуманитарном вузе / М.М. Полишкис // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. 2009. № 3. С. 77.
23. Илюшин А.Е. Оксигемометрия как метод оперативного контроля за функциональным состоянием футболистов \у 16-18 лет / А.Е. Илюшин // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 6. С. 15.
24. Михалевский В.И. Кадровая политика в футболе: проблемы и перспективы / В.И. Михалевский // Теория и практика физической культуры : Тренер: журнал в журнале. 2010. № 9. С. 70-72.
25. Петько С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 8. С. 59.
26. Ефимов С.Д. Особенности функциональных возможностей юных футболистов с учетом их индивидуальности / С.Д. Ефимов //Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. 2010. № 2. С. 69.

27. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 1. С. 54.
28. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 54.
29. Факторы, имеющие значение при отборе хоккеистов на Олимпийские игры / Л.В. Михно, В.И. Шапошникова // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. 2007. № 11. С. 37-41.
30. Тюленьков СЮ. Контроль в системе подготовки хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации /СЮ. Тюленьков, А. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 7. С. 23.
31. Михно Л.В. Возраст спортсменов как фактор отбора хоккеистов в олимпийские команды / Л.В. Михно, В.И. Шапошникова // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. 2006. № 11. С. 30.
32. Ветошева В.И. Фармакологическая коррекция работоспособности спортсменов-хоккеистов / В.И. Ветошева, В.В. Володин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2010. № 7. С. 79-80.
33. Савин В.П. Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования / В.П. Савин, В.В. Крутских, В.С. Львов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2007. № 11. С. 34-36.
34. Уфимцев А.В. Физические кондиции хоккеистов 17-19 лет в подготовительном периоде / А.В. Уфимцев, А.В. Плотников // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 1. С. 55-57.
35. Федотова Е.В. Оценка соревновательной нагрузки и разработка средств специальной подготовки спортсменок в хоккее на траве с использованием мониторов сердечного ритма  
EstimationofCompetitiveLoadingandDevelopmentofMeansofSpecialTrainingofFemaleAthletesinFieldHockeywithUseofCardioMonitors / Е.В. Федотова, С.К. Сарсания, А.В. Скотникова // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 1. С. 23-26.

36. Худяков Г.Г. Оптимизация педагогических условий формирования личностно-деятельностных ориентации хоккеистов студенческих команд / Г.Г. Худяков, В.И. Ляпкало, С.Э. Потапов // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 4. С. 48-50.
37. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной асимметрии у футболистов различного возраста и уровня подготовленности / Я.Е. Козлов // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 7. С. 23.
38. Роль комплексного исследования сердечно-сосудистой и статокINETической систем юных хоккеистов / А.Э. Батуева [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 51-54.
39. Близневский А.Ю. Перспективы видов спорта на включение в программу зимних Олимпийских игр / А.Ю. Близневский, В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. № 11. С. 71-73.
40. Вашляева И.Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И.Р. Вашляев // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 2. С. 25-27.
41. Бутенко, А. И. Исследование генетического полиморфизма генов эндотелиальной NO-синтазы и эндотелина-1 у профессиональных футболистов StudyofgeneticpolymorphismsoftheendothelialNO-synthaseandendothelin-1 genesinprofessionalfootballers / А. И. Бутенко, Т. П. Шкурат // Валеология. 2011. № 3. С. 67-72.
42. Скорович С.Л. Диагностика механических функций опорно-двигательной системы высококвалифицированных игроков в мини-футбол (футзал) // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 53.
43. Андреев, В. И. Тендерные особенности физиологического обеспечения двигательных навыков в футболе / В. И. Андреев, А. А. Ильин, В. Н. Баженов // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 40-42.
44. Губа, В. П. Определение и анализ эффективности потенциальных возможностей высококвалифицированных игроков в мини-футболе (футзал) на основе комплексной диагностики функциональных показателей / В. П. Губа, С. Л. Скорович // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2012. № 1. С. 66-68.

45. Назаретян Р.А. Алгоритм обучения нападающих футболистов антиципации двигательных действий вратаря в процессе выполнения ударов в створ ворот / Р.А. Назаретян, В.А. Усков // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 2. С. 25-28.
46. Диас, С. Б. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов / С. Б. Диас, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2011. № 9. С. 15 .
47. Ефимов С.Д. Развитие силы ног футболистов 15-16 лет на основе адаптивно-укрепляющей тренировки / С.Д. Ефимов, А.В. Антипов // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 3. С. 31.
48. Губа В.П. Планирование и прогнозирование конечного результата (на примере футбола) / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2011. № 3. С. 7-8.
49. Паломарес, Э. М. Г. Сравнительное изучение скорости передвижения с мячом и без мяча нападающих и защитников 14-16 лет бразильской команды / Э. М. Г. Паломарес // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 55-58.
50. Ежов, П. Ф. Программа подготовки футболистов групп спортивного совершенствования на специальноподготовительном этапе / П. Ф. Ежов, А. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 69.
51. Ежов, П. Е. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе / П. Е. Ежов // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2012. № 2. С. 72-73.
52. Левин, В. С. Объем двигательных перемещений футболистов высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности / В. С. Левин, А. К. Тихомиров // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2012. № 2. С. 79-81.
53. Семенов М.М. Учет особенностей теплообмена как фактор эффективности разминки квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 3. С. 63.
54. Ежов П.Ф. Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 2. С. 24.

55. Семенов М.М. Динамика температуры кожного покрова футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 12. С. 42.
56. Усманова Е.Н. Психолого-педагогические аспекты индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке юных футболистов / Е.Н. Усманова // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9. С. 83-86.
57. Сравнительная характеристика функции равновесия у мужчин и женщин, занимающихся футболом / О.И. Буравель [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 9-11.
58. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов /Л.В. Капилевич // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 11. С. 12-15.
59. Кошельская Е.В. Анализ техники ударных действий в футболе: биомеханические аспекты / Е.В. Кошельская, В.Н. Баженов, А.А. Ильин // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 16-19.
60. Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 11. С. 20-26
61. Завальнюк В.Д. Общие и специфические особенности организации хоккея с учетом регионального развития вида спорта / Завальнюк В.Д. // Физическое воспитание студентов. 2011. № 5. С. 26-32.
62. Пазий Д.А. Возрастные изменения в развитии силовых способностей юных хоккеистов / Пазий Д.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 7. С. 47-54.
63. Пазий Д.О. Влияние статических и динамических напряжений локального воздействия на функциональное состояние юных хоккеистов 10-13 лет / Пазий Д.О. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 5. С. 34-40.
64. Антипов, А. В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов / А. В. Антипов, В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 68.

65. Сопов В.Ф. Формирование образа оптимального боевого состояния методами рефлексии в процессе психологической подготовки хоккеистов/В.Ф.Сопов/Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С.25-26.
66. Нудельман Л.М. Интервальная гипоксическая тренировка в игровых видах спорта/Л.М.Нудельман //Теория и практика физ.культуры: Тренер: журнал в журнале. 2006. №2. С.37-38.
67. Хоккей с мячом. Хоккей на траве. (Справочник) Сост. А.В. Комаров М., 1979. С. 22.
68. Правила спортивных игр и состязаний: Иллюстрированная энциклопедия. Пер. с англ. Минск, 2000. С.45-46.
69. Сайт FIFA.com. Режим доступа: [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com).. Дата обращения: 22.11.2012.
70. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: Физкультура и спорт, 1977. 382 с.
71. Басов Д.В. Диагностика и развитие личностно-кооперативной рефлексии в хоккейной команде//Теория и практика физ.культуры: Тренер: журнал в журнале. 2006. № 6. С.34-35.
72. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: Физкультура и спорт, 1977. 382 с.
73. Азбука спорта: Хоккей с шайбой. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://sportsreda.ru/articles/2013/fevral/hockey/azbuka\\_sporta\\_hokkej\\_s\\_shajboj/3](http://sportsreda.ru/articles/2013/fevral/hockey/azbuka_sporta_hokkej_s_shajboj/3) ноября 2015.
74. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ» , 2002. 864 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение А

### Анкета (тренерам)

Развитие силовых качеств и выносливости в хоккее с мячом

Пол М Ж Возраст \_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_\_\_\_ Спортивный разряд, звание \_\_\_\_\_

Лучшее достижение \_\_\_\_\_

Тренировочных часов (в неделю) \_\_\_\_\_ Амплуа \_\_\_\_\_

1. Отметьте упражнение, используемое для развития стартовой скорости форварда:

- 1) Кросс (1000 м)      2) Плавание (1000 м)
- 3) Забеги с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 20, 30, 50 м)
- 4) Различные виды эстафет

2. Отметьте упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий форварда:

- 1) Челночный бег
- 2) Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах
- 3) Силовые коньковые упражнения
- 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_

3. Отметьте упражнения, которые Вы используете для комплексного развития скоростных качеств форварда:

- 1) Забеги с максимальной частотой на трибуны
- 2) Различные модификации спортивных игр
- 3) Ваш вариант \_\_\_\_\_
- 4) Максимальные ускорения по прямой

4. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций форварда:

- 1) Занятие с гантелями
- 2) Ваш вариант \_\_\_\_\_
- 3) Игра в настольный и большой теннис
- 4) Прыжки вверх

5. Какие упражнения используются в качестве специальной физической подготовки форварда в вашей команде:

- 1) Катание спиной вперед на коньках
  - 2) Бесперывное катание в посадке в течение 1 часа
  - 3) Выпрыгивания (колени к груди)
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
6. Отметьте упражнения форварда на быстроту и ловкость на льду
- 1) Быстрые зигзаги с атакой на ворота
  - 2) Силовые упражнения на коньках
  - 3) Упражнения на растяжку
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
7. Отметьте упражнения для развития техники форварда:
- 1) Выход 1 на 1 с вратарём
  - 2) Удары по воротам с сопротивлением одного защитника
  - 3) Удары по воротам без сопротивления с защитником
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
8. Обрести уверенность форварду в атаке на ворота соперника поможет:
- 1) Высокий уровень физической подготовки
  - 2) Высокий уровень технической подготовки
  - 3) Психологическая уравновешенность
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
9. Как вы думаете, при выходе форварда на последнего защитника, что мешает его обыграть?
- 1) Недостаток физической подготовленности
  - 2) Отсутствие техники владения клюшкой
  - 3) Заторможенное мышление
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
10. При выходе 1 в 1 с вратарём форвард должен смотреть: (Для лучшей реализации голевого момента)
- 1) На вратаря    2) На ворота    3) На клюшку
  - 4) Ваш вариант \_\_\_\_\_
11. Работоспособность форварда в вашей команде на протяжении всей игры повысят:
- 1) Короткие перерывы во время игры    2) Собственная концентрация на 100%

3) Отвлечение внимания на трибуны

4) Ваш вариант \_\_\_\_\_

12. Причины столкновений форварда с другими игроками во время игры:

1) Недостаток гибкости

2) Недостаток концентрации

3) Недооценка соперника

4) Ваш вариант \_\_\_\_\_

13. Избавиться от волнения на соревнованиях высочайшего уровня форварду поможет:

1) Отвлечение на трибуны

2) Ваш вариант \_\_\_\_\_

3) Собраться с мыслями и делать на поле то, что умеешь делать

4) Уход на замену

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы Всероссийской  
научно-практической конференции  
Красноярск, 20 ноября 2015**

Красноярск, 2015

УДК 796.077.5

ББК 75.12

Ф505

Ответственный за выпуск М. С. Злотников

Ф505 **Физическая** культура и спорт в сфере образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, 20 ноября 2015 г. / отв. за вып. М. С. Злотников. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2015. – 144 с.

ISBN 978-5-7638-3401-7

Приведены доклады по актуальным проблемам физической культуры и спорта в сфере образования, представленные на Всероссийской научно-практической конференции, состоявшейся 20 ноября 2015 года в Сибирском федеральном университете.

Предназначены всем интересующимся проблемами в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796.077.5  
ББК 75.12

Электронный вариант издания см.:  
<http://catalog.sfu-kras.ru>

ISBN 978-5-7638-3401-7

© Сибирский федеральный университет, 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

*Анищенко А.В.*

Развитие выносливости у детей школьного возраста.....

*Ашмарин И.А.*

Спелеотуризм в Красноярске.....

*Бабий В.А.*

Физическая реабилитация постинсультных больных  
посредством кинезотерапевтической методики «Баланс».....

*Бекарев Е.Ю.*

Заинтересованность жителей Красноярска в участии в велосипедных походах.....

*Бобров Е.Д.*

Выявление возможности использования плавания как средства закаливания  
организма ребенка дошкольного возраста.....

*Горбачев А.С.*

Влияние тренировки в условиях предгорья (низкогорья) на функциональные  
показатели лыжников-гонщиков.....

*Горохов А.А.*

Влияние средств и методов волейбола на занимающихся  
разных возрастных групп.....

*Желтяков А.Д.*

Выявление особенностей тренировки форварда в хоккее с мячом.....

*Комаров А.А.*

Физическая культура как фактор противодействия  
возрастно-инволюционным процессам.....

*Кордюк П.В.*

Особенности и проблемы спонсорства в России.....

*Коробинский Ю.С.*

Влияние состояния кардиореспираторной системы  
на спортивные результаты пловцов 13–15 лет.....

*Куликова Н.П.*

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата  
у детей дошкольного возраста посредством лечебного плавания.....

*Логинов М.А.*

Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.....

*Малеев П.А.*

Распределение тренировочного объема по зонам интенсивности  
квалифицированных лыжников-гонщиков.....

УДК 796.964

**А.Д. Желтяков,**  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина, КГПУ

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВКИ ФОРВАРДА В ХОККЕЕ С МЯЧОМ**

Хоккей – это вид спорта, который предъявляет к себе многогранные требования. «Жить» хоккеем и пройти длинный путь от новичка до великого чемпиона удастся далеко не каждому. Во-первых, ведущую роль играют природные задатки спортсмена; во-вторых, сказываются условия, в которых он рос и воспитывался. Третье, главное: насколько правильно был организован процесс подготовки спортсмена. Весь тренировочный процесс – не фиксированная система. Он меняется постоянно и по всем пара-

---

© Желтяков А.Д., 2015

метрам. Главная составляющая тренировочного процесса – это целенаправленная, хорошо обоснованная и упорядоченная работа.

Хоккей с мячом возник очень давно, официальной же названа дата 8 марта 1898 года. Возник этот вид спорта как естественная потребность человека развиваться физически [4]. Хоккей с мячом – спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой – забить мяч в ворота соперника. Команда игроков состоит из 11 человек, включая вратаря и четырех запасных игроков. Длительность игры – 90 мин по два сорокапятиминутных тайма с перерывами по 5–10 мин. В хоккее с мячом есть специфическое правило: хоккеист не может принимать мяч на чужой половине поля, если между ним и воротами нет никого из соперников, кроме вратаря [5].

Практически в любом игровом виде спорта, и хоккее с мячом не исключение, есть игроки с функцией нападающего. Нападающий – атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Таких игроков называют также форвардами. Функция нападающих – продвинувшись к воротам противоположной команды, забить гол. Количество нападающих на поле и в команде не оговаривается, а определяется тактикой. Главная задача нападающего в игре считается выполненной, если он овладел мячом и обеспечил попадание мяча в ворота противника [2].

Нападающие (форвард-игроки) группируются по трем основным критериям: зоны, темп, техника. Спортсмены, которые играют исключительно в линии нападения, основной задачей считают заблокировать игрока нападения соперника, не дав возможность перебросить мяч на свою сторону. Центральный нападающий является «цементирующим» игроком нападения. Он должен быть смелым и решительным, хорошо выбирать место на поле, точно и сильно бить по воротам как справа, так и слева. Центральный нападающий обычно является основным исполнителем тактического замысла игры в нападении [1].

Умение хорошо передвигаться на коньках – основа, благодаря которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В нападении применяют передвижения различного вида (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Технику игры нападающего можно разделить на главные моменты, которые он постоянно должен совершенствовать: 1) передвижение на коньках (бег, остановки, повороты, прыжки); 2) владение клюшкой и мячом (удары – прямой, подсечка, в воздухе); броски (подкидка); ведение (перекладыванием, без отрыва, ударами, в воздухе); 3) финты (без мяча, с мячом). Важно при обучении технике учитывать, что нельзя заставлять выполнять те или иные технические действия «слабой» ногой или рукой, так как это вызывает отрицательную эмоциональную реакцию или искажение биомеханики движения [2].

Тренер в практике учебно-тренировочной работы умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, прочный фундамент которого создает правильно организованная и дозированная физическая подготовка. Игрокам необходимы все качества всесторонне физически развитого человека, но особенно важны для хоккеиста сила, выносливость, быстрота, ловкость [3]. Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, особенно тех групп мышц, на которые приходится наибольшая нагрузка. Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения.

Тактическая подготовка – сложный и длительный процесс, который осуществляется во время специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок. Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в борьбе с одним или несколькими соперниками. Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников. Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими техниками взаимодействиями между двумя и более игроками [2].

Формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы, есть цель психологической подготовки. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям. Для целенаправленного формирования психики хоккеиста тренеру необходимо систему психологических воздействий применять планомерно, пронизывая все виды подготовки: физическую, техническую, тактическую и теоретическую. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и др.). В повышении точности рефлексивных представлений в игровых действиях существенную помощь может оказать информация между спортсменами, обмен которой проводится посредством тренинга, где спортсмены делятся на группы (связки, пары) по принципу наиболее частого взаимодействия с определенными игроками [2].

Для того чтобы определить время, уделяемое выполнению отдельных упражнений форварда, нами было проведено наблюдение за тренировоч-

ным процессом безвозрастной группы хоккеистов. Наблюдение проводилось с 4 января по 29 марта 2014 года в хоккейном клубе «Енисей-2», в нем участие принимали 20 профессиональных спортсменов, 10 из которых кандидаты в мастера спорта России (КМС), 6 – мастера спорта России (МС), и 4 участника наблюдения – обладатели I разряда.

В результате проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, что общая физическая подготовка, совершенствование тактического мастерства осуществляются в основном по методу фронтальной подготовки: по данному методу подготовки проходит большая часть тренировочных занятий, а метод индивидуальной подготовки реализуется редко.

Мы представили в таблице среднее время выполнения на каждой тренировке упражнений, которые используются по определенным циклам: скоростные, голевые, игровые, для развития форварда (таб.).

Таблица

Время, уделяемое выполнению упражнений (средние значения)

Упражнение (вид и направленность)	Время, мин
1. Двусторонняя игра	50
2. Совершенствование реализации голевых моментов	21
3. Специфические	19
4. Совершенствование выносливости	19
5. Совершенствование техники	18
6. Удары по воротам и передачи мяча	16
7. Совершенствование гибкости	16
8. Совершенствование быстроты и ловкости форварда на льду	15
9. Развитие стартовой скорости	15
10. Самосовершенствование (индивидуально)	13
11. Комплексное развитие скоростных качеств	11
12. Развитие быстроты рывково-тормозных действий	11
13. Развитие быстроты двигательных реакций форварда	8

Как мы видим из таблицы, время, отводимое на выполнение различных упражнений в тренировочном процессе по хоккею с мячом, варьируется.

Значительное количество времени (21 мин) уделяется повышению эффективности реализации голевых моментов, большая часть тренировки отводится двусторонней игре – в среднем 50 мин.

Развитию быстроты и ловкости на льду уделяется 15 мин за тренировку. Нами выявлен определенный недельный цикл – 30–15–0 (мин). На ударные упражнения в среднем за тренировку отводится 16 мин. Ударные упражнения – удары по воротам с разных дистанций и углов и отработка длинных передач верхом и низом (пас) – отрабатываются, как правило, по своему циклу: 17–10–20 (мин).

Специфические упражнения – упражнения, которые форвард выполняет с большим усилием и неудобностью для себя, например катание

на коньках спиной вперед или работа с клюшкой в левой руке для правого спортсмена. В среднем за тренировку специфические упражнения выполняются 19 мин. Выявлен следующий недельный цикл, который повторяется в течение 100 тренировок: 10–20–30 (мин).

После анализа проведенных нами наблюдений и их сопоставления с данными исследований можно сделать вывод, что выполнению ряда упражнений, таких как ударные, а также упражнения по самосовершенствованию форварда, уделяется недостаточно времени. Особого внимания заслуживает факт недостаточности совершенствования процесса технической подготовки, в то время как именно данный вид подготовки в хоккее является основополагающим для дальнейшего развития и перехода спортсменов на новый, более высокий уровень.

Важно отметить, что для развития хоккея с мячом необходимо, чтобы он был включен в перечень Олимпийских игр. Наиболее перспективными, по мнению авторов, для включения в Программу ЗОИ спортивными дисциплинами, состязания по которым проводятся на естественном снегу или на гладком льду, являются именно лыжное ориентирование и хоккей с мячом.

Использование надежных методик оценки тренировочной и соревновательной деятельности, а также унифицированных тестов, позволяющих комплексно оценивать основные стороны подготовленности хоккеистов, будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации.

#### *Список литературы*

1. Рассел Д. Хоккей с мячом. М.: Книга по требованию, 2013. 96 с.
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2011. 108 с.
3. Пазий Д.А. Возрастные изменения в развитии силовых способностей юных хоккеистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2012. С. 47–54.
4. Рассел Д. Чемпионат мира по хоккею на траве. М.: Книга по требованию, 2013. 113 с.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры техника, тактика, методика обучения. М.: Эксмо, 2014. 342 с.