

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

«Допускаю к защите»

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

_____ Л.К. Сидоров

«__» _____ 2017 г.

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ВРЕМЯ ПО ХОККЕЮ
С ШАЙБОЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВОГО АМПЛУА ВО
ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 04.03.01 Педагогическое образование,
профиль «Физическая культура»

Выполнил студент группы _____

И.О. Фамилия _____

Форма обучения _____

Научный руководитель:

(ученая степень, должность,
Ф.И.О.) _____

_____42_____(номер группы)

В.И. Пономарев__(подпись, дата)

_____(очная)

Савчук А.Н._____(подпись, дата)

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА	
1.1. Анатомо-физиологические особенности организма в возрасте 13-14 лет.....	6
1.2. Особенности технико-тактической подготовки в хоккее с шайбой.....	12
1.3. Техника передвижения на коньках в зависимости от амплуа хоккеиста.....	18
1.4. Тактика игры в нападении и в защите в отдельные моменты игры.....	21
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследований.....	31
2.2. Организация исследований.....	34
3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ АМПЛУА	
3.1. Описание и характеристика комплекса.....	36
3.2. Проверка эффективности, разработанного комплекса в педагогическом эксперименте.....	42
ВЫВОДЫ	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	55

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей — это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Добавим к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуаций и мы поймем насколько уникальна игра в хоккей. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Выполнение технико - тактических приёмов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремленности.

Постоянные изменения игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения оценить обстановку, принять решение. Это способствует воспитанию у хоккеистов координационных качеств, распределения внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентации.

Актуальность: технико-тактическая подготовка является одной из важнейших сторон современной системы спортивной подготовки, включающей в себя также ряд других видов подготовки; теоретическая, физическая, психологическая. Естественно полагать, что достижение успеха в спортивной деятельности обеспечивается достаточно высоким уровнем развития и тесной взаимосвязью всех сторон спортивной подготовки. Но, именно технико-тактическая подготовленность предусматривает большую учебно-тренировочную работу по

формированию двигательных навыков. Особенно это касается детского спорта, где закладываются основы подготовки хоккеистов.

Основной задачей тренировочного процесса является - научить юных хоккеистов правильному способу выполнения технических элементов и искусному владению ими в изменяющихся условиях спортивной игры.

Особенностью технической подготовки юного хоккеиста — является формирование правильного положения ног и туловища хоккеиста, при котором он хорошо видит окружающую обстановку, контролирует шайбу и следит за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока.

Особенностью тактической подготовки является формирование умения использовать технические приёмы в различных ситуациях игры, с сопротивлением пассивных и активных защитников, а так же применение технических элементов во взаимодействии с игроками команды.

Объект исследования: внеурочная деятельность обучающихся 13-14 лет в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных хоккеистов 13-14 лет.

Научная новизна: в работе применены рациональные способы, на наш взгляд более эффективно влияющие на формирование технико-тактической подготовленности обучающихся 13-14 лет в хоккее.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Цель: повысить уровень технико-тактической подготовленности обучающихся 13-14 лет с учетом их игрового амплуа в хоккее с шайбой.

В соответствии с целью в работе решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам подготовки хоккеистов и возрастным особенностям организма 13-14 лет.

2. Разработать комплекс упражнений, способствующий повышению уровня технико-тактического мастерства хоккеистов в зависимости от их игрового амплуа.

3. Экспериментальным путем обосновать эффективность, разработанного нами комплекса.

Гипотеза: мы предположили, что разработанный нами комплекс, направленный на формирование технико-тактической подготовки юных хоккеистов в зависимости от их игрового амплуа будет способствовать более быстрому освоению технических элементов игры с учетом изменяющихся условий игры.

1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

1.1. Анатомо-физиологические особенности организма в возрасте 13-14 лет

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

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

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

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [48].

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

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [37;50].

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

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

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [17;18].

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

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

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

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

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

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

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

В I фазе наблюдается временное ухудшение условно рефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов, в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков [40;44].

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

Ю.Ф. Курамшин считает, что основная направленность физического воспитания в среднем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции [38].

Е.В. Фомин утверждает, что подростковый возраст характеризуется нарастанием функциональных резервов организма. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, растет показатель

жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл до 2600 мл; у девочек с 1900 мл до 2500 мл, подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание. У старших школьников 16–18 лет (IX–XI классы) продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах [43;46].

Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста [8;16;25].

По мнению А.А. Абрамова, режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [3].

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально

организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования [7].

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития [4;29].

Как утверждает А.И. Филяков, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет [47].

По мнению Я.М. Коца, развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста

обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными [18].

1.2. Особенности технико-тактической подготовки в хоккее с шайбой

По мнению Н.Б. Дрнец, хорошее владение техникой бега на коньках является фундаментом технической подготовки хоккеистов. Если будущие хоккеисты совсем не умеют кататься на коньках, то с ними нужно пройти начальный курс обучения бегу на коньках. Обучение следует начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу. С выходом на лед осваивается первое скольжение. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами. В дальнейшем разучиваются специальные упражнения: перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и пр. [12].

Как утверждает Н.А. Князева, после овладения основными приемами бега на коньках включают более сложные упражнения (бег по вытянутой и малой восьмерке, бег по кругу в обе стороны, бег с остановками и рывками, бег между препятствиями, бег на время, бег спиной вперед по прямой и змейкой, бег с крутыми виражами, с доставанием льда одной рукой и др.).

Совершенствование в беге на коньках, как правило, совмещается с изучением технических приемов с шайбой [14].

Обучение техническим приемам игры следует начинать с обучения ведению шайбы стоя на месте, затем в движении по прямой в медленном темпе. Постепенно занимающийся увеличивает скорость передвижения и выполняет ведение с изменением направления, включением сопротивления игрока и в сочетании с другими способами.

Обучение ведению шайбы и совершенствование в нем. Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в такой последовательности: ведение шайбы с переключением клюшки; ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы; ведение шайбы толчками клюшки; ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение броскам начинается с броска слева без поворота крюка. Начиная обучение с этого броска, игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем это не бросок шайбы справа без поворота крюка по технике выполнения очень просто и легко усваивается после показа и нескольких попыток исполнения. Последним изучается бросок справа с поворотом крюка [2;34].

Б.А. Майоров считает, что изучение каждого броска начинается с показа в целом, краткого объяснения с подчеркиванием особо важных моментов в процессе выполнения (исходное положение, движение рук и ног) и заканчивается снова объяснением и показом. Затем обучающиеся под наблюдением преподавателя выполняют бросок самостоятельно.

Вначале броски производятся с 4—5 м от борта. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивается, бросок выполняется с несколькими шагами, а затем, после ведения, с сопротивлением противника. Выполняются также броски через кольцо (совершенствование траектории полета шайбы), броски при изучении тактических комбинаций. Широко используются эстафеты и игровые упражнения с включением бросков в указанную цель и броски в ходе игры.

После овладения бросками следует начинать обучение ударам. Одновременно осуществляется обучение остановке шайбы (сначала клюшкой, коньками, затем рукой и туловищем) [21].

Обучение финтам и совершенствование в них. Когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски и удары, можно переходить к финтам. Сначала изучаются финты без шайбы. Для этого используются упражнения с отвлекающими движениями влево и вправо туловищем во время передвижения на коньках, с изменением скорости и направления бега, подвижные игры. Затем переходят к изучению финтов с шайбой и клюшкой. Большинство финтов изучается в сочетании с ведением шайбы, передачами и бросками в ворота. Совершенствование в финтах осуществляется на индивидуальных занятиях игроков в групповых упражнениях и двусторонних играх [20].

По мнению Е.В. Коневой, ведение силовой борьбы по всему полю обязывает всех игроков хорошо владеть силовыми приемами. Разучивание силовых приемов должно проходить в условиях, когда вместе с освоением приема решаются и тактические задачи. В дальнейшем совершенствование в силовых приемах продолжается в условиях, приближенных к игре, и двусторонних играх.

Обучение и тренировка вратаря. Вратарь в команде занимает особое положение, обязанности и действия его отличаются от обязанностей и действий полевых игроков. Это необходимо учитывать при обучении и тренировке вратарей.

Кроме общих основ техники бега на коньках, вратарь изучает перемещение в сторону приставными шагами, скольжением и прыжками, выпады, опускание на одно и два колена, быстрое вставание, полушпагат и выходы. Большую часть игрового времени вратарь проводит в воротах в основной стойке [15].

Освоение основной стойки начинается в процессе тренировок по физической подготовке. Вратарь одним движением фиксирует положение основной стойки, а затем вместе с тренером проверяет его правильность. Вратарь в основной стойке должен быть с клюшкой и одет во все

снаряжение. Пока вратарь не освоит основной стойки, нельзя переходить к изучению других технических приемов

Тренер не должен оставлять без внимания даже малейшей неточности со стороны вратаря. Каждый прием вратарь должен повторять до тех пор, пока он не будет выполнен правильно.

Наиболее трудным в игре вратаря является выбор места в воротах. Наблюдения показали, что во время игры вратарям приходится занимать одни и те же симметричные положения [1;45].

А.Ю. Букатин считает, что для более наглядного определения основных положений вратаря в воротах воспользуемся координатной градусной сеткой и простыми вычислениями, имея в виду постоянные данные: ширину щитков вратаря, ширину ворот, размеры площади ворот и место нахождения шайбы. В результате получаем пять позиций вратаря: основная позиция — ОП — и позиции 1,2,3,4 с каждой стороны. Таким образом, каждому местонахождению шайбы соответствует одно определенное положение (позиция) вратаря.

1-я позиция соответствует нахождению шайбы в секторе от 0 до 20°, 2-я — от 20 до 40°, 3-я — от 40 до 60° и 4-я — от 60 до 80°.

При обучении вратаря выбору места вначале на теоретических занятиях показываются все позиции на макете, а затем на хоккейной площадке даются ориентиры, по которым вратарь мог бы легко и привычно занять ту или иную позицию (в зависимости от нахождения шайбы) [5].

Обучение индивидуальным действиям. Изучение тактики начинается с освоения индивидуальных тактических действий в нападении, а затем в защите. Овладение индивидуальными тактическими действиями осуществляется параллельно с совершенствованием технических приемов игры.

Одним из важных тактических средств в нападении является выбор места, поэтому в начале обучения даются упражнения, в которых хоккеисты освобождаются от опеки двигаясь между препятствиями или пытаются освободиться от преследования. В дальнейшем изучается обводка противника с применением финтов: наклона туловища, шага в сторону, ложной передачи, обманного броска, смены скорости бега. При активном сопротивлении защитника, если нападающий выходит победителем, можно увеличить количество обороняющихся до двух или трех [19].

Как утверждает В.Н. Платонов, изучение защитных действий начинается с отбора и перехвата шайбы, держания игрока без шайбы и с шайбой, применения силовых приемов и финтов. Вначале изучаются действия защитника против нападающего, владеющего шайбой, и правильный выбор места. Далее уделяется внимание опеке противника, не владеющего шайбой. При этом важно, чтобы защитник выбрал место, т.е. расположился так, чтобы видеть подопечного и игрока, владеющего шайбой.

Обучение групповым действиям. Обучение взаимодействию игроков начинается с передач шайбы между двумя хоккеистами в движении их вдоль площадки без смены мест; передач шайбы игроку, выходящему на свободное место; с вывода шайбы из зоны защиты с движением двух игроков со сменой мест. Затем осваиваются передачи шайбы между тремя игроками без смены и со сменой мест в движении [31].

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

Упражнения можно усложнить, если увеличить скорость передвижения, частоту передач, число обороняющихся. Закрепление и

совершенствование во взаимодействиях происходят в игровых упражнениях. При этом учитываются варианты организации атаки в различных зонах

Для совершенствования в технике и тактике игры в нападении и защите лучше использовать поточный метод Хоккеист (одни или в составе звена), двигаясь в заданном направлении, выполняет определенные игровые задания. Это может быть вначале просто быстрое ведение, далее обводка защитника (обороняющегося игрока) или силовой прием. Обойдя защитника, нападающий бросает шайбу в ворага, а если она отскочила от вратаря, добивает ее. Если шайба прошла мимо ворот, хоккеист подбирает ее и точной передачей отдает очередному партнеру [6;13;39].

А.Д. Новиков считает, что если упражнение выполняется звеном, то это может быть скоростной маневр с шайбой или без нее, развитие передачи, завершение атаки или разрушение ее.

Такой метод позволяет включать в занятия совершенствование технических приемов, разучивание и закрепление тактических комбинаций и при этом чередовать большие физические нагрузки с активным отдыхом.

Во время занятий каждый хоккеист (звено) на виду товарищей по группе стремится выполнить задание как можно лучше. Такие занятия увлекают занимающихся и способствуют быстрому совершенствованию их мастерства.

Преподаватель видит перед собой всех занимающихся, может четко руководить ими. Замечания преподавателя и самоанализ положительно влияют на повышение качества занятия.

При выполнении упражнений потоком важно, чтобы преподаватель правильно выбрал свое место на поле. Он должен быть там, где хоккеисты выполняют наиболее сложные элементы игры. По мере усвоения темп упражнения увеличивается, вводятся дополнительные трудности.

После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий. Прежде всего, занимающимся надо объяснить функции игроков в различные фазы развития и завершения атаки, при быстром прорыве и позиционном нападении [24].

Изучение быстрого прорыва начинается с его организации из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоление средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на высоких скоростях. На первом этапе взаимодействие игроков осуществляется без сопротивления защитников [9].

1.3. Техника передвижения на коньках в зависимости от амплуа хоккеиста

По мнению Д.П. Голубева, не умея свободно, быстро и технически правильно бегать на коньках, невозможно хорошо играть в хоккей. Хоккеист очень часто применяет разнообразные торможения, остановки, повороты и прыжки.

Положения ног и туловища хоккеиста и конькобежца-спринтера различны. Хоккеист, которому необходимо хорошо видеть окружающую обстановку, как правило, держит голову прямо или с небольшим наклоном вперед, чтобы контролировать шайбу или следить за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока [11].

Основные способы бега на коньках при игре в хоккей следующие:

- а) бег коротким (ударным) шагом;
- б) бег длинным (скользящим) шагом;
- в) бег перебежкой и с отталкиванием одной ногой;
- г) бег спиной вперед.

Бег коротким (ударным) шагом обычно применяется в тех случаях, когда игроку нужно быстро набрать максимальную скорость в движении и с места. При беге коротким шагом, особенно в начальной фазе, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем обычно, чтобы вывести центр тяжести вперед и улучшить условия для движений ног.

Ноги хоккеиста значительно согнуты, носок в момент толчка развернут до 60—70° по отношению к направлению движения.

Поочередно отталкиваясь внутренней Стороной лезвий коньков, игрок продвигается вперед. В момент скольжения на правой ноге туловище наклоняется вправо- вперед, центр тяжести смещается в сторону опорной ноги, которая сгибается в коленном суставе примерно до прямого угла.

Левая нога, согнутая в колене, подносится к правой и ставится на лед. Затем за счет выпрямления правой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах производится отталкивание ото льда под углом вперед-влево, центр тяжести переносится на левую ногу и т. д. Толчок выполняется ребром конька. Во время движения руки вместе с клюшкой отводятся в сторону опорной ноги. Для бега на коньках коротким шагом характерно частое отталкивание ногами, неполное разгибание ног и короткий момент скольжения.

Бег длинным (скользящим) шагом позволяет передвигаться по льду с меньшей физической нагрузкой, чем бег коротким шагом. Бег длинным шагом характеризуется продолжительным скольжением на одном коньке, плавным перемещением центра тяжести к опорной ноге. Толчок производится плавно, опорная нога почти полностью разгибается. После толчка нога отделяется ото льда, плавно выносится к другой ноге и ставится впереди нее под углом 20—30° к направлению движения [10].

Как утверждает В.Г. Никитушкин, большая скорость в беге длинным, скользящим шагом достигается за счет силы толчка,

максимального использования скольжения и частоты шагов. Удлинение шага и скольжение по инерции позволяют несколько расслабить мышцы ног и создать условия для отдыха.

Бег перебежкой применяется при изменении направления движения и отличается от бега по прямой наклоном туловища вперед и в сторону поворота, а также скрещиванием ног во время скольжения и толчка. Хоккеист, выполняя поворот направо, ставит левую ногу впереди правой скрестно и отталкивается внешней стороной лезвия правого конька. Скольжение происходит на внутренней стороне лезвия левого конька и на внешней стороне правого. Таким образом, возникает фаза двойной опоры при скрещенных ногах [26].

Игрок, резко выпрямляя правую ногу, отталкивается ею, затем скользит на левой ноге, правую ногу выносит вперед и повторяет цикл движения.

Бег спиной вперед. При беге спиной вперед туловище слегка наклонено, ноги, согнутые в коленных суставах, ставятся на ширину плеч. Хоккеист, выпрямляя правую ногу и поворачивая ступню пяткой наружу, резко разгибает ее в голеностопном суставе, отталкивается ото льда внутренней стороной лезвия конька и заканчивает толчок носовой частью.

В результате толчка хоккеист разворачивается вправо. После толчка правая нога свободно скользит, несколько отставая от левой, причем сохраняется параллельное расположение коньков. Затем толчок выполняется левой ногой. Хоккеист поворачивается налево и продолжает скольжение.

Торможение, остановки и повороты. В процессе игры приходится не только передвигаться на коньках, но и внезапно останавливаться, выполнять повороты и торможения. Наиболее простой способ торможения и остановки — «полуплугом». В этом случае одна нога ставится под углом к другой, носок поворачивается внутрь. Больше распространено

торможение на параллельных коньках. Применяя этот способ, хоккеист может остановиться или, притормозив, изменить направление движения. Для выполнения полной остановки он на ходу делает резкий поворот налево или направо поворачиваясь боком к направлению движения. При этом хоккеист сгибает ноги, ставит коньки параллельно, а туловище отклоняет в противоположную от направления движения сторону. Наклоном туловища можно регулировать степень торможения.

Повороты в игре выполняются путем переноса тяжести тела на соответствующую ногу при разнообразных способах торможения и перебежкой [22;42].

1.4. Тактика игры в нападении и в защите в отдельные моменты игры

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия

К индивидуальным действиям в нападении относятся: выбор места, целесообразное применение техники передвижения, ведения, обводки противника, взятие ворот. Умение свободно передвигаться на коньках дает игроку большие преимущества, оно обеспечивает эффективность выбора места в игре.

Выбор места. Чтобы получить шайбу, нужно выйти на свободное место

или «открыться» При «открывании» надо стремиться занять такое положение, при котором «открывающийся» игрок будет ближе к воротам противника, чем опекающий его игрок.

В игре возможно и «открывание» назад, в сторону своих ворот. Выходя на свободное место, игрок должен действовать точно, неожиданно, быстро и с таким расчетом, чтобы оказаться на избранной позиции почти одновременно с посланной туда шайбой [49].

По мнению И.Ю. Сосновского, ведение шайбы, применяется для решения различных тактических задач. С помощью ведения шайбы игрок выходит на удобную позицию для завершающей броска в ворота, отвлекает на себя игроков противоположной команды и т. д. В игре часто возникает обстановка, когда игрок выгоднее некоторое время вести шайбу. Однако будет ошибкой прибегать к ведению в то время, когда шайбу можно передать партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Вести шайбу следует с возможно большей скоростью, а прорвавшись к воротам, надо произвести бросок или передать шайбу партнеру. Если игрока, ведущего шайбу, атакует противник, то он должен удерживать шайбу на противоположной от противника стороне. В этом случае лучше применять ведение одной или двумя руками, не отрывая крюка от шайбы и одновременно закрывая ее туловищем [33].

Обводка основана на быстроте действий игрока, на его умении владеть шайбой. Успех в обводке во многом зависит от скорости и инициативы игрока, владеющего шайбой. Точное и своевременное применение обводки делает ее сильнейшим тактическим средством. Обводка противника осуществляется с помощью различных отвлекающих (обманных) движений и действий, выполняемых туловищем, клюшкой и шайбой, изменением скорости и направления бега и пр.

Обводка противника может быть выполнена изменением скорости и направления бега. Обводка с помощью изменения направления движения применяется очень часто и заключается в следующем. Игрок, ведущий шайбу, меняет направление бега, с тем чтобы заставить противника двигаться в нужном ему направлении. Когда защитник настигает игрока, ведущего шайбу, последний быстро и неожиданно меняет направление и одновременно увеличивает скорость бега [27;41].

По мнению В.П. Савина, все действия игроков направлены к тому, чтобы один из них мог выполнить завершающий бросок в ворота.

Забросить шайбу в ворота можно с различных расстояний, но наибольшей точности обычно добиваются с расстояния 3—10 м. При сильном и точном броске взятие ворот может быть произведено и с большего расстояния.

Шайба может быть послана в ворота с помощью броска или удара. При определении, какой из приемов лучше применять в данный момент, нужно иметь в виду:

а) игровую обстановку, т.е. положение игрока, владеющего шайбой, расстояние от ворот;

б) расположение игроков противника, место вратаря и его класс игры.

в) прием, которым владеет игрок лучше.

Во время игры часто возникает необходимость сделать бросок в ворота, закрытые игроками. Для этого лучше выбрать момент, когда оба защитника отходят назад и закрывают вратаря. Довольно часто в игре шайба, брошенная в ворота, отбивается вратарем обратно в поле. В этом случае нападающие обязаны постараться добить отскочившую шайбу или перекинуть ее через вратаря [32].

Все приемы обводки могут быть применены и против вратаря. Ложным броском можно заставить вратаря изменить исходное положение и затем обыграть вратаря. Если вратарь падает на лед, то шайбу перекидывают через него или предварительно отводят в сторону и посылают мимо лежащего вратаря. Если же вратарь среагирует на отвлекающий бросок, то шайба посылается в незащищенное место; вратаря, вышедшего из ворот, нужно обойти и забросить шайбу в пустые ворота [23]

Групповые действия

Простейшие тактические комбинации выполняются при взаимодействии двух игроков. Они усложняются увеличением количества

участвующих игроков и более сложными формами взаимодействия, которые зависят от используемой системы игры.

Передача шайбы — основное средство взаимодействия хоккеистов. Передача шайбы позволяет команде быстрее приблизиться к воротам противника, осуществлять контроль над шайбой и создать условия для броска в ворота.

Передачи шайбы различают по направлению, расстоянию и форме выполнения. По направлению передачи бывают продольные, диагональные и поперечные.

Продольная передача (вдоль поля) применяется для быстрого продвижения шайбы к воротам противника. Эта передача чаще используется при передаче на средние и короткие расстояния, вдоль борта при выходе из зоны защиты в среднюю зону. Иногда применяется как средство обыгрывания игрока.

Диагональная, или косая передача находит самое широкое применение в игре на любом участке поля. С ее помощью осуществляются поступательные движения команды вперед, меняется направление атаки, готовится взятие ворот. Преимущества диагональных передач в том, что они позволяют вести наступление широким фронтом. Поперечная передача чаще применяется для перевода шайбы с одного фланга на другой, а также при игре за воротами. Нередко игроки используют короткую поперечную передачу с целью обыграть одного из игроков противника [28].

В.А. Свирид считает, что по расстоянию передачи бывают длинные, средние и короткие. Длинные передачи шайбы (20—35 м) применяются главным образом при передачах с фланга на фланг и переходе от обороны к быстрому прорыву. К основным недостаткам длинной передачи следует отнести невысокую точность и возможность перехвата шайбы противником.

Средние передачи (10—15 м) в процессе игры используются значительно чаще. С помощью средних передач можно решать многие тактические задачи. Они часто применяются между 2—3 игроками для быстрого продвижения вперед, изменения направления атаки при входе в зону нападения и для подготовки к завершающему броску в ворота.

Короткие передачи шайбы (до 10 м) чаще всего производятся между двумя игроками, которые на большой скорости стремятся войти в зону нападения, обыграть противника и создать условия для броска в ворота. В зоне защиты короткая передача выполняется реже и главным образом после отбора шайбы у противника с целью удержания ее. На мягком и заснеженном льду использовать короткие передачи нецелесообразно [36].

Разновидностью передачи шайбы назад может служить тактическая комбинация с оставлением шайбы. Сущность этой комбинации состоит в том, что игрок, владеющий шайбой, на большой скорости входит в зону нападения и своими действиями показывает, что он будет сам атаковать ворага.

Передача шайбы на свободное место находит широкое применение. Игрок, владеющий шайбой, посылает ее на свободное место, куда партнер должен войти. При такой передаче важно точно определить, с какой силой надо передать шайбу, чтобы партнер раньше мог овладеть ею.

Широкое распространение в игре получили передачи шайбы от борга. Используя передачу шайбы от борга, можно решить многие частные

тактические задачи. Обычно игроки применяют передачу шайбы от борга при обыгрывании противника.

В некоторых случаях игроки прибегают к передачам шайбы под клюшкой и между ногами противника. Такие передачи эффективны, когда обороняющаяся команда плотно закрывает игроков нападения и применение других передач затруднено. В этом случае игрок с шайбой

приближается к противнику вплотную, а затем неожиданно и точно производит передачу под его клюшкой или между ногами [35].

Командные действия

В зависимости от особенностей перехода команды к нападению и способов завершения атаки различают командное нападение быстрым прорывом и позиционное нападение. Выбор той или другой тактической системы и их использование в игре зависят от целого ряда условий, и в том числе от условий проведения соревнований (игра противника, размер площадки, состояние льда и др.). Быстрый прорыв. Это наиболее результативная форма ведения игры. Сущность ее заключается в быстром продвижении игроков команды с шайбой в зону нападения, с тем чтобы создать там численное превосходство и атаковать ворота противника.

В хоккее применяют различные варианты быстрого прорыва: одним, двумя, тремя или четырьмя игроками против одного, двух или трех защитников. Особенно эффективен быстрый прорыв из зоны защиты, когда он осуществляется после перехвата шайбы вблизи синей линии [13;21;45].

По мнению Ю.В. Никонова, в основе позиционного нападения лежат коллективные действия всех игроков команды. Оно применяется в тех случаях, когда не удался быстрый прорыв и команда противника успела отойти на свою половину поля и занять оборону, а также против команды, имеющей меньшее число игроков.

Успех нападения всегда зависит от предварительной подготовки, которая заключается в том, что игроки нападающей команды, быстро перемещаясь, точными передачами и другими действиями вынуждают противника все время перегруппировываться. Один из вариантов позиционного нападения в практике получил название «тактики силового давления», в основе которого лежит борьба за шайбу в зоне нападения.

Тактика силового давления применяется при снегопаде, плохом качестве льда, а также когда команда противника уступает в скорости передвижения, плохо обороняется в зоне защиты, не умеет организованно выходить из своей зоны, уступает в физической и психологической подготовленности [25].

Тактика игры в защите

Индивидуальные Действия

К индивидуальным действиям защитника относятся: выбор места, перехват, отбор шайбы клюшкой и с применением силовых приемов. Выбор места. Защитник должен стремиться закрыть игрока нападения. Для этого он входит раньше или вместе с ним на свободное место и активно вступает в борьбу за шайбу.

При продольных передачах защитник располагается таким образом, чтобы противник не имел возможности выйти на свободное место и получить шайбу. При диагональных или косых передачах закрывающий игрок обычно располагается позади игрока противника и ближе к шайбе, контролируя передачу в наиболее опасном направлении. При поперечных передачах шайбы защитник должен выбрать такое место, которое затруднило бы противнику овладеть шайбой или направить ее в ворага одним касанием.

Чем ближе противник к воротам, тем плотнее к нему должен приблизиться закрывающий его игрок. В практике принято называть такое закрывание «плотным» [10;28;41].

Как утверждает В.А. Ленченков, отбор шайбы — один из приемов индивидуальной тактики в защите. Он выполняется с применением и без применения силовых приемов. Отобрать шайбу у противника легче всего в момент подхода ее к игроку. При отборе следует действовать быстро, не давая принимающему спокойно обработать шайбу. Отобрать шайбу можно ударом по крюку клюшки снизу, сверху, сбоку.

Отобрать шайбу можно также и с помощью перехвата. Перехват шайбы чаще всего осуществляется при неточных передачах и при замедленном выходе на передачу партнера [19].

У игрока, уже владеющего шайбой, отобрать ее труднее. В этих случаях необходимо руководствоваться следующими правилами:

1) нельзя атаковать игрока, владеющего шайбой, на большой скорости;

2) игрок, сделавший неудачную попытку отобрать шайбу, должен быстро вернуться обратно и занять правильную позицию для защиты своих ворот;

3) атакуя игрока, владеющего шайбой на значительном расстоянии от ворот, можно применить резкую остановку перед ним, с тем, чтобы заставить его преждевременно начать обводку или отпустить шайбу;

4) игрока, ведущего шайбу по краю, лучше атаковать с внутренней стороны поля, прижимая его к борту;

5) преследуя противника с шайбой и двигаясь с ним рядом, нужно выждать момент, когда ведущий отпустит шайбу от себя или сделает попытку к передаче; если ведущий отпустит шайбу, нужно быстрым рывком попытаться завладеть ею, а при передаче поставить клюшку, ногу или руку;

Силовые приемы при отборе шайбы применяются только против игрока, владеющего шайбой. Чтобы успешно провести силовой прием, надо своевременно выбрать момент для толчка. Лучшие защитники вступают в силовое единоборство, когда нападающие уделяют слишком много внимания шайбе и не замечают действий защитников [8].

Групповые действия

По мнению В.Д. Ковалева, в хоккее с шайбой исключительно велика скорость передвижения на площадке, поэтому невозможно хоть сколько-

нибудь успешно обороняться без согласованных действий между всеми игроками команды. Взаимопонимание, своевременная подстраховка — обязательное условие игры в защите.

Подстраховка — это взаимодействие нескольких игроков, направленное на оказание помощи партнеру, борющемуся за шайбу.

Как правило, защитник, стремясь отобрать шайбу, вступает в единоборство и с помощью силового приема «отделяет» игрока от шайбы или прижимает его к борту. В это время его партнер старается подхватить шайбу.

При потере шайбы в зоне нападения или средней зоне лучше закрывать ближайшего игрока, но с тем условием, чтобы один из игроков обязательно переключился на игрока, владеющего шайбой, и вступил бы в борьбу с ним. Таким образом, все игроки нападающей команды противника будут находиться под контролем игроков защищающейся команды [16].

Командные действия

Команда переходит в защиту с момента потери шайбы. Чаще всего это начинается в зоне защиты противника и завершается на подступах к своей зоне или непосредственно вблизи своих ворот.

В хоккее применяются личная, зонная и смешанная системы защиты. Класс команды во многом зависит от того, насколько хорошо она владеет всеми системами защиты и умеет быстро осуществлять переход от одной системы к другой.

Личная защита по всему полю, или прессинг, состоит в том, что при потере шайбы игроки защищающейся команды сразу же «разбирают» ближайших игроков и с ними двигаются по полю до тех пор, пока не отберут шайбу. Личная защита сравнительно проста и поэтому быстро усваивается новичками. К положительным сторонам этой системы следует отнести:

- а) персональную ответственность за действия закрепленного игрока;
- б) расстановку сил с учетом индивидуальных особенностей [29;34;42].

Ю.Д. Железняк считает, что при зонной защите игроки охраняют определенную зону, следя, за действиями противника, входящего в эту зону. После потери шайбы игроки отходят на свою половину и каждый занимает свою зону. Как только противник приблизится к зоне, защитник вступает с ним в борьбу или старается перехватить передачу шайбы.

Зонная защита обеспечивает прочную охрану ближайших подступов к воротам, удобна для быстрого перехода в нападение. Зонная защита применяется, когда команда уступает противнику в скорости передвижения или играет в меньшинстве.

В современном хоккее преимущественно используется смешанная защита, в которой сочетаются варианты личной и зонной защиты, т.е. отдельные игроки держат определенного противника, а остальные обороняются по зонному принципу. Наиболее часто смешанная защита применяется в трех вариантах: 3 + 2, Н-4 и 1+3+1. Одно из основных условий при организации обороны — своевременный переход от нападения к защите [13].

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с особенностями подготовки хоккеистов в зависимости от игрового амплуа. В ходе проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Анатомо-физиологические особенности организма в возрасте 13-14 лет», «Особенности технико-тактической подготовки в хоккее с шайбой», «Техника передвижения на коньках в зависимости от амплуа хоккеиста», «Тактика игры в нападении и в защите в отдельные моменты игры».

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Методической основой педагогического эксперимента явились общие теоретические положения ведущих теоретиков в области физической культуры и спорта (Б.А. Ашмарина, А.А. Гужаловского, В.М. Затшорского, Л.П. Матвеева, и др.), наряду с этим, использованы рекомендации специалистов по хоккею (Майоров Б.А. Савин В.П. Филин В. П., Фомин И. А. и др.).

Особенностью занятий в экспериментальной группе предусматривалось систематическое включение в учебно-тренировочный процесс способов и приемов, способствующих более быстрому и качественному формированию уровня технико-тактической

подготовленности хоккеистов 13-14 лет. С этой целью был сделан акцент на расширение теоретических знаний о технико-тактических способах игры в хоккей в зависимости от их амплуа. Систематически осуществлялся детальный разбор ошибок, ставились оценки за технику выполнения игровых элементов и комбинаций в группах. Осуществлялся письменный и устный анализ, как собственных технических действий, так и партнеров по команде.

Контрольные испытания – применялись нами для оценки эффективности, разработанного нами комплекса. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: «Бег на коньках – 36 метров», «Бег на коньках спиной вперед – 36 метров», «Слаломный бег без шайбы», «Слаломный бег с шайбой», «Точность бросков».

Методы математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента [12].

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2 \dots}}{n}$$

(1)

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$y = \sqrt{\frac{\sum(\bar{X} - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

(2)

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \pm \frac{y}{\sqrt{n - 1}}; \bar{X} \pm m$$

(3)

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

2.2. Организация исследования

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме исследования. В ходе этого этапа работы нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников, касающихся основных вопросов технико-тактической подготовки юных хоккеистов с шайбой 13-14 лет с учетом их игрового амплуа.

2 этап – разработка комплекса технико-тактических действий подготовки хоккеистов в зависимости от их амплуа и внедрение разработанного комплекса во внеурочную деятельность обучающихся.

3 этап – проведение педагогического эксперимента в период с октября по декабрь 2016 года. Педагогический эксперимент проходил в СДЮШОР по хоккею г. Красноярска на базе МОУ СОШ №149. Учебно-тренировочные занятия проходили во внеурочное время 3 раза в неделю, время занятия длилось от одного часа до полутора, имела форму группового учебно-тренировочного занятия, использовался метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, а также словесные и наглядные методы. В эксперименте приняли участие 24 юных хоккеиста в возрасте 13-14 лет. Участников эксперимента мы поделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 12 человек. Состав контрольной и экспериментальной групп: 2 вратаря и 2 пятерки игроков: 2 защитника и 3 нападающих. Разработанный нами комплекс был внедрен в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы.

В экспериментальной программе основной акцент был сделан на расширение теоретических знаний о технико-тактических способах игры в

хоккей. Систематически осуществлялся детальный разбор ошибок, ставились оценки за технику выполнения игровых элементов и комбинаций в группах. Осуществлялся письменный и устный анализ, как собственных технических действий, так и партнеров по команде.

В ходе проведения педагогического эксперимента данные упражнения отрабатывались в зависимости от игрового амплуа игроков. В тренировке защитников основной упор был сделан на отработку: торможения, поворотом, отбора шайбы и передач. В тренировке нападающих в основном отрабатывались: выполнение передач, упражнения для совершенствования приема передач, отработка старта и бегового шага, отработки бросков.

4 этап – подведение итогов педагогического эксперимента, определение эффективности внедрения во внеурочную деятельность обучающихся, посещающих секцию хоккея, разработанного нами комплекса технико-тактических действий подготовки хоккеистов в зависимости от их амплуа.

3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ АМПЛУА

3.1. Описание и характеристика комплекса

Методической основой педагогического эксперимента явились общие теоретические положения ведущих теоретиков в области физической культуры и спорта (Б.А. Ашмарина, А.А. Гужаловского, В.М. Затшорского, Л.П. Матвеева, и др.), наряду с этим, использованы рекомендации специалистов по хоккею (Майоров Б.А. Савин В.П. Филин В. П., Фомин И. А. и др.).

Особенностью занятий в экспериментальной группе предусматривалось систематическое включение во внеурочную деятельность детей, посещающих секцию хоккея, способов и приемов, способствующих более быстрому и качественному формированию уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет. С этой целью был сделан акцент на расширение теоретических знаний о технико-тактических способах игры в хоккей в зависимости от амплуа игрока.

Систематически осуществлялся детальный разбор ошибок, ставились оценки за технику выполнения игровых элементов и комбинаций в группах. Осуществлялся письменный и устный анализ, как собственных технических действий, так и партнеров по команде.

При формировании двигательного навыка в технике игровых элементов акцентировалось внимание на повышение уровня знаний

деталей техники и тактических комбинации игры, т.е. временные, пространственные, мышечно-двигательные параметры.

Все это способствовало формированию более правильных теоретических знаний-представлений и знаний-понятий о структуре технических элементов и анализировалось в практической форме, т.е. в выработке двигательных навыков. Это было тесно связано с одной из главных задач учебно-тренировочного процесса научить хоккеистов правильному способу выполнения комбинаций движений и тем самым исключить как можно большее количество ошибок.

В программу были включены упражнения, направленные на отработку отдельных элементов игры:

1. Для тренировки бегового шага.
2. Для отработки старта.
3. Для отработки торможения.
4. Для тренировки поворотов.
5. Для тренировки бега спиной вперед.
6. Для тренировки передач и их приема.
7. Для тренировки бросков.
8. Для тренировки отбора шайбы.

В ходе проведения педагогического эксперимента данные упражнения отрабатывались в зависимости от игрового амплуа игроков. В тренировке защитников основной упор был сделан на отработку: торможения, поворотам, отбора шайбы и передач. В тренировке нападающих в основном отрабатывались: выполнение передач, упражнения для совершенствования приема передач, отработка старта и бегового шага, отработки бросков. В тренировке вратарей основной задачей была отработка и совершенствование техники катания, передачи и отбор шайбы.

Таблица 1

Комплекс упражнений, применяемый в ходе проведения педагогического эксперимента

Упражнения для тренировки шагового бега (нападающие, защитники)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Тренировка шагового бега в стадии свободного движения.	Маневрирование при помощи шагового бега.	Игроки собираются на одной половине катка, затем катятся через всю площадку, касаясь коленями поверхности катка при каждом шаге.	Удостовериться, что игроки направляют скользящую ногу прямо вперед
Катание с сопротивлением	Маневрирование при помощи шагового бега	Игрок бежит через площадку, преодолевая сопротивление партнера, который удерживает его клюшкой	Следить, чтобы верхняя половина туловища, особенно голова, оставалась в правильном положении
Гребля	Маневрирование при помощи шагового бега	Игроки держат скользящую ногу на поверхности льда и постоянно повторяют фазу отталкивания при помощи толчковой ноги, пропуская фазу свободного движения	Следить за тем, чтобы толчковая нога полностью выпрямлялась, и убедиться, что скользящая нога остается прямой.
Упражнения для отработки старта (нападающие, вратари)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Старт при полном сопротивлении	Тренировка стартового маневрирования	Применив V-старт, один игрок едет через площадку, преодолевая сопротивление партнера (который задерживает его клюшкой).	Обратите внимание на то, чтобы верхняя часть туловища, особенно голова, оставалась в правильном положении
Утиный шаг или шаг на носках	Тренировка стартового маневрирования	Игроки передвигаются через площадку на открытых коньках (пятки вместе, носки врозь), лезвия плоско стоят на поверхности льда. Затем двигаются по площадке на носках коньков.	Следите, чтобы угол между коньками игроков приближался к 90°.
Переступание через клюшку	Тренировка стартового маневрирования	Положите три клюшки перед тремя группами игроков. Игроки должны отрабатывать правильную технику старта, переступая через клюшки короткими быстрыми шагами, перед тем как увеличат длину	Следите, чтобы угол между коньками игроков приближался к 90° и чтобы игроки наступали внутренней стороной вовремя первого шага. Угол между

		конькобежного шага	коньками игрока может уменьшаться по мере увеличения длины шага.
Упражнения для отработки торможения (защитники)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Торможение как реакция	Отработка маневров торможения	Игроки выстраиваются в линию и катятся по катку. По свистку игроки устремляются в направлении тренерской клюшки и делают здесь определенную остановку.	Наблюдайте за начальной подготовительной фазой. Убедитесь, что игроки не выпрямляются в подготовительной фазе и не смотрят вниз во время остановки.
Торможение при сопротивлении	Отработка маневров торможения	Игроки разбиваются на пары, ведущий игрок, держась за клюшку, тащит партнера по катку. Ведомый игрок отклоняется назад и упирается ребрами коньков, стараясь остановить партнера	Начните с небольшим сопротивлением (вес тела партнера), затем постепенно увеличивайте сопротивление, по мере того как повышается уверенность и мастерство игроков.
«Салочки».	Отработка маневров торможения	Игроки выступают против тренеров или одна группа игроков против другой. Одна группа игроков пытается «осадить» всех игроков из другой группы. «Осажденные» игроки должны замереть на месте и расставить ноги как можно шире.	Игроки «оживают» только когда партнер сможет просунуть голову между расставленных ног. Засекайте время, чтобы определить победителя.
Упражнения для тренировки поворотов (нападающие, защитники)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Открой дверь	Тренировка поворотов	Попросите игроков вытянуть перед собой правую или левую руку. У стойки они выполняют поворот скольжением, отталкиваясь рукой назад и кругом, как будто открывая дверь.	Обратите особое внимание на поворот плеч и головы
Игра в повороты	Тренировка поворотов	Расположите стойку на расстоянии около шести метров от ближайшей точки вбрасывания. Игроки выстраиваются по углам	Обращать внимание на правильное положение корпуса и ориентацию. Затем игроки быстро

		площадки, затем катятся к стойке, набирая скорость к середине поля.	катятся к точке вбрасывания и делают поворот внутрь, в сторону ворот.
Упражнения для тренировки бега спиной вперед (защитники, вратарь)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Нагружаем и разгружаем толчковую ногу	Тренировка маневрирования при беге спиной вперед	Игроки выполняют слаломные движения спиной вперед, затем переходят к чередованию коньков, опускаясь с толкающей ноги, одновременно перенося вес тела на скользящую ногу.	Убедитесь, что игроки демонстрируют нагрузку и разгрузку колен.
Перетягивание каната	Тренировка маневрирования при беге спиной	Игроки выбирают себе партнеров и становятся лицом друг к другу. Каждый должен держаться за торец клюшки в каждой руке, за конец которой затем хватается его партнер. По свистку или по команде «Марш!» старается перетянуть партнера, катясь спиной вперед.	Убедитесь, что игроки применяют правильную технику катания спиной вперед и старта.
Упражнения для тренировки передач и их приема (нападающие, защитники, вратари)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Передачи по кругу	Тренировка передач, стоя на месте	Пять игроков становятся по кругу возле точки вбрасывания. Игрок, у которого находится шайба, должен сделать передачу игроку на противоположной стороне круга. Тот тоже делает передачу, но игрокам не разрешается делать ответный пас игроку, от которого получена передача.	Убедитесь, что игроки применяют правильную технику передач
Передачи в парах	Тренировка передач в движении	Игроки разбиваются на пары и становятся в одном из углов площадки. Каждая пара получает шайбу. По команде каждая пара старается сделать как можно больше передач, пока они едут на другой конец площадки	Удостоверьтесь, что игроки применяют правильную технику передач в движении.

Передачи в прямоугольнике	Тренировка передач во время маневрирования	Все игроки, кроме трех, выстраиваются в линию в одном из углов площадки. Оставшиеся трое располагаются в других углах этой же зоны. Первый игрок находится на расстоянии 6-7,5 м впереди игрока, располагающегося в углу, второй игрок стоит на противоположной стороне напротив первого.	Следите, чтобы игроки технически правильно катались, делали и принимали передачи. Третий игрок находится в той же позиции, что и игрок, начинающий упражнение, но в противоположном углу зоны.
Упражнения для тренировки бросков (нападающие)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Тренировка бросков	Тренировка нескольких видов бросков	Игроки выстраиваются на расстоянии 3-6 метров от борта и на расстоянии, по крайней мере, одной длины клюшки друг от друга по периметру катка.	Следите за тем, чтобы все игроки применяли правильную технику выполнения бросков.
«Восьмерка»	Тренировка бросков с «удобной» и «неудобной» сторон в движении.	Разделите игроков на четыре группы, расположив каждую из них в одном из углов катка. У каждого игрока должна быть шайба. По вашей команде игроки поочередно выезжают вперед и катятся вокруг круга вбрасывания, находящегося перед ними и делают бросок по воротам.	Убедитесь, что игроки используют правильную технику катания и бросков, а у вратаря достаточно времени между бросками для подготовки.
Броски подкидкой	Тренировка бросков подкидкой	Игроки, у каждого из которых шайба, выстраиваются возле зоны атаки. Они поочередно стараются подкидкой вбросить шайбу в угол площадки на противоположной стороне.	Убедитесь, что игроки используют правильную технику и что шайба летит достаточно высоко и далеко.
Упражнения для тренировки отбора шайбы (защитники, вратари)			
Название	Цель	Выполнение	Тренерская задача
Борьба в углу площадки	Тренировка основных бесконтактных способов отбора шайбы	Игроки выстраиваются в два ряда на расстоянии длины клюшки друг от друга, возле зоны атаки. Один игрок исполняет роль нападающего, другой – защитника. По вашей	Убедитесь, что игроки применяют правильную технику отбора и контролировали шайбу, а нападающий

		команде шайбу бросают в угол. Защитник дает время нападающему для овладения шайбой, после этого пытается отобрать шайбу и контролировать соперника.	проходит заранее установленный маршрут.
Один на один в круге вбрасывания	Тренировка основных бесконтактных способов отбора шайбы	Разделите игроков на пары. Одна пара находится внутри круга вбрасывания, шайба находился у одного из игроков. По вашей команде каждая пара разыгрывает один на один мини-игру.	Убедитесь, что игроки применяют правильную технику катания и отбора и что они остаются в круге.

При формировании двигательного навыка в технике игровых элементов акцентировалось внимание на повышение уровня знаний деталей техники, т.е. временные, пространственные, мышечно-двигательные параметры. В этой связи тренировочный процесс был направлен на формирование временных, пространственных и мышечно-двигательных восприятий, а на этой основе проявление специализированных восприятий: «чувство времени», «чувство скорости», «чувство дистанции», «чувство коньков, клюшки и шайбы», «чувство льда», «чувство игроков команды и противников». У хоккеистов экспериментальной группы широко применялось идеомоторная тренировка, т.е. мысленное представление комбинаций технических действий, представление с проговариванием вслух, мысленное проигрывание комбинаций и способов передачи шайбы.

3.2. Проверка эффективности, разработанного комплекса в педагогическом эксперименте

Для оценки эффективности, разработанной нами программы нами в начале и конце педагогического эксперимента у участников обеих групп принимались контрольные упражнения:

1. Бег на коньках 36 метров, с.
2. Бег на коньках спиной вперед 36 метров, с.

3. Слаломный бег без шайбы , с.
4. Слаломный бег с ведением шайбы, с.
5. Точность бросков – 20 бросков, раз.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до эксперимента

Фамилия	Бег на коньках 36 метров, с	Бег на коньках спиной вперед 36 метров, с.	Слаломный бег без шайбы, с.	Слаломный бег с ведением шайбы, с.	Точность бросков – 20, раз.
1	5,7	8,2	25,9	27,5	14
2	5,6	7,9	26,2	28,2	15
3	5,9	7,5	25,4	27,9	16
4	6,1	7,7	25,3	27,4	15
5	5,8	8,1	26,4	28,3	14
6	5,6	7,8	25,8	27,9	17
7	5,9	7,9	25,9	28,1	16
8	5,7	8,2	26,2	27,5	14
9	6,2	8,1	26,1	28,1	15
10	5,9	7,7	25,4	27,6	17
11	5,6	7,8	25,7	27,8	14
12	5,9	7,6	25,7	28,1	15
Среднее значение	5,83±0,18	7,88±0,21	25,83±0,34	27,87±0,28	15,17±0,92

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до эксперимента

Фамилия	Бег на коньках 36 метров, с	Бег на коньках спиной вперед 36 метров, с.	Слаломный бег без шайбы, с.	Слаломный бег с ведением шайбы, с.	Точность бросков – 20, раз.
1	6,1	7,7	25,8	27,8	16
2	5,9	7,8	26,2	27,5	15
3	5,7	8,2	25,6	27,9	14
4	5,9	7,5	25,9	28,2	17
5	6,2	7,9	26,1	28,1	15

6	5,5	8,2	25,8	27,9	16
7	5,6	7,6	25,7	27,7	14
8	5,9	7,9	26,2	27,6	15
9	6,1	8,1	25,9	27,9	16
10	5,8	7,5	25,6	28,2	15
11	5,9	7,8	25,7	27,9	17
12	5,7	7,9	25,9	27,7	15
Среднее значение	5,86±0,21	7,84±0,21	25,87±0,18	27,87±0,21	15,42±0,92

Таблица 4

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе после эксперимента

Фамилия	Бег на коньках 36 метров, с	Бег на коньках спиной вперед 36 метров, с.	Слаломный бег без шайбы, с.	Слаломный бег с ведением шайбы, с.	Точность бросков – 20, раз.
1	5,6	8,1	25,9	27,4	15
2	5,6	7,9	26,1	28,1	15
3	5,7	7,5	25,4	27,5	16
4	6,1	7,6	25,3	27,4	16
5	5,7	8,1	26,2	28,1	15
6	5,6	7,7	25,7	27,7	17
7	5,8	7,8	25,6	28,1	16
8	5,7	8,1	26,1	27,4	15
9	6,1	8,1	26,1	27,8	15
10	5,8	7,6	25,4	27,5	17
11	5,6	7,7	25,5	27,7	15
12	5,7	7,6	25,4	28,1	16
Среднее значение	5,75±0,15	7,82±0,18	25,73±0,28	27,73±0,21	15,67±0,61

После проведения педагогического эксперимента, мы вновь приняли у его участников контрольные упражнения. Нами были получены следующие результаты. В контрольной группе прирост результатов по всем контрольным упражнениям составил: «Бег на коньках» прирост результатов составил 1,7%, время выполнения упражнения сократилось на 0,08 секунды. В контрольном упражнении «Бег спиной вперед» прирост

результатов составил 0,7% и время выполнения задания сократилось на 0,06 секунды. В контрольном упражнении «Слаломный бег без шайбы» прирост результатов составил 0,5% и время выполнения упражнения сократилось на 0,1 секунды. В контрольном упражнении «Слаломный бег с шайбой» время выполнения задания сократилось на 0,14 секунды и прирост результатов составил 0,5%. Оценивая прирост результатов в контрольном упражнении «Точность бросков», нами было установлено, что прирост результатов в данном контрольном упражнении составил 3,2% и количество точных ударов увеличилось на 0,5 раза (Рис.1).

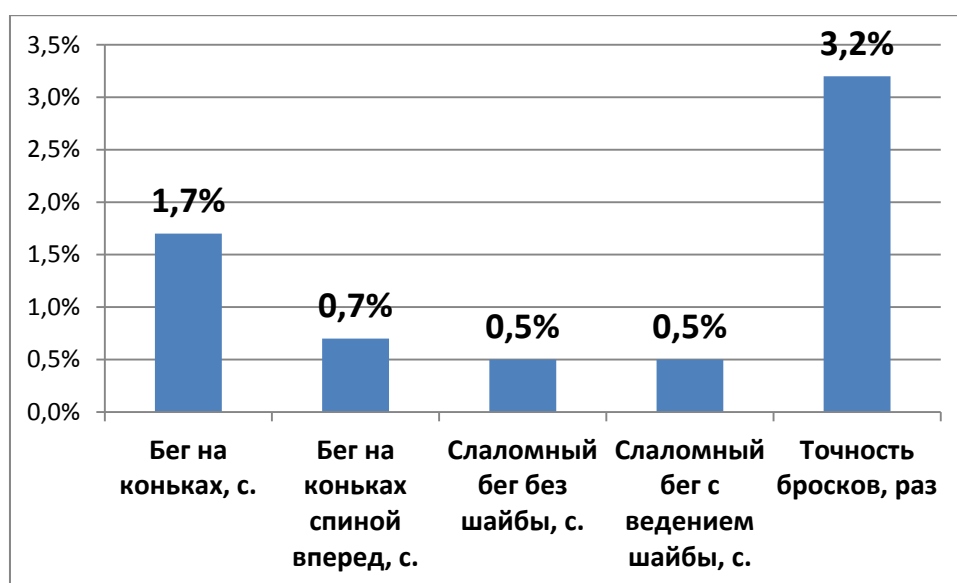


Рис.1. Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 5

**Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе
после эксперимента**

Фамилия	Бег на коньках 36 метров, с	Бег на коньках спиной вперед 36 метров, с.	Слаломный бег без шайбы, с.	Слаломный бег с ведением шайбы, с.	Точность бросков – 20, раз.
1	5,7	7,6	25,6	27,6	16
2	5,8	7,7	25,9	27,5	16
3	5,7	7,7	25,5	27,7	15
4	5,7	7,5	25,6	27,9	17

5	5,9	7,7	25,9	27,8	16
6	5,5	8,1	25,6	27,6	18
7	5,6	7,5	25,5	27,5	16
8	5,7	7,6	26,1	27,6	16
9	5,7	7,6	25,7	27,6	17
10	5,7	7,5	25,5	28,1	16
11	5,6	7,7	25,6	27,7	17
12	5,6	7,6	25,7	27,5	17
Среднее значение	5,68±0,12	7,65±0,18	25,68±0,18	27,68±0,18	16,42±0,92

В экспериментальной группе по итогам проведения педагогического эксперимента нам удалось добиться следующего прироста результатов по всем контрольным упражнениям: «Бег на коньках» прирост результатов составил – 3,1% и время выполнения задания сократилось на 0,18 секунды. В контрольном упражнении «Бег спиной вперед» время выполнения задания сократилось на 0,19 секунды и прирост результатов составил 2,4%. В контрольном упражнении «Слаломный бег без шайбы» прирост результатов составил 1,3% и время выполнения задания сократилось на 0,19 секунды. В контрольном упражнении «Слаломный бег с шайбой» время выполнения задания сократилось на 0,19 секунды и прирост результатов составил 1,3%. В контрольном упражнении «Точность бросков» количество точных бросков увеличилось на 1 раз и прирост результатов составил 6,4% (Рис.2).

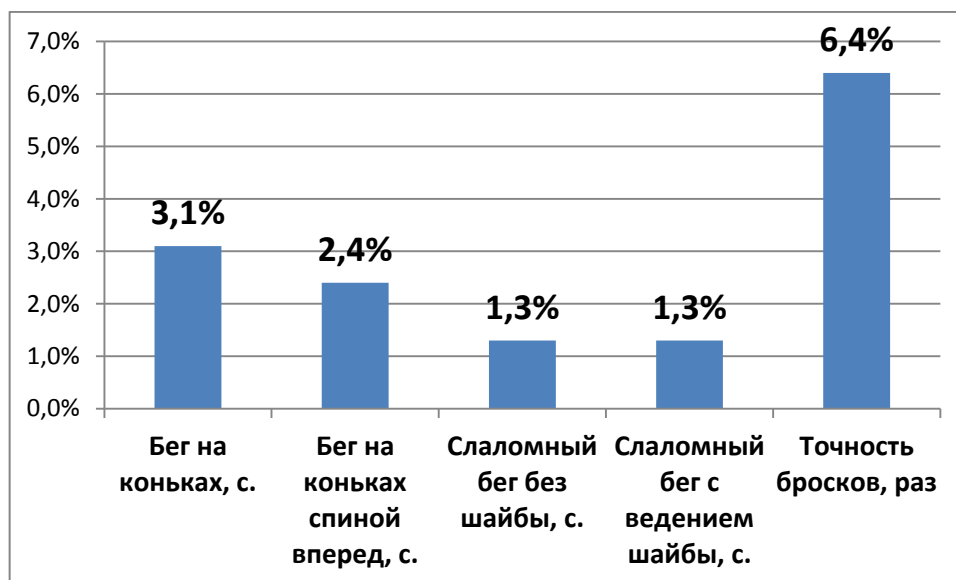


Рис.2. Прирост результатов в экспериментальной группе**Таблица 6****Статистическая обработка результатов исследования**

Контрольное испытание	До эксперимента	После эксперимента	T	P
Бег на коньках 36 метров, с.	К 5,83±0,18	5,75±0,15	1,038	Не дост
	Э 5,86±0,21	5,68±0,12	2,347	<0,05
Бег на коньках спиной вперед.	К 7,88±0,21	7,82±0,18	0,684	Не дост
	Э 7,84±0,21	7,65±0,18	2,248	<0,05
Слаломный бег без шайбы, с.	К 25,83±0,34	25,73±0,28	0,824	Не дост
	Э 25,87±0,18	25,68±0,18	2,336	<0,05
Слаломный бег с шайбой, с.	К 27,87±0,28	27,73±0,21	1,264	Не дост
	Э 27,87±0,21	27,68±0,18	2,248	<0,05
Точность бросков – 20, раз	К 15,17±0,92	15,67±0,61	1,499	Не дост
	Э 15,42±0,92	16,42±0,92	2,548	<0,05

Таким образом, подводя итоги нашей работы, мы пришли к следующему выводу: сравнительный анализ показателей в экспериментальной и контрольной группе выявил значительный прирост у юных хоккеистов экспериментальной группы с более высоким уровнем достоверности. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался не достоверным. В экспериментальной группе нам удалось добиться достоверного прироста во всех контрольных упражнениях. Таким образом, целенаправленность учебно-тренировочного процесса подготовки хоккеистов с акцентом на расширение специальных технико-тактических навыков, способствуют более успешному овладению техникой игры в хоккей в целом.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведения сбора и анализа литературных источников нами были выявлены основные анатомо-физиологические особенности физического развития детей 12-14 лет. Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

2. Во внеурочную деятельность обучающихся экспериментальной группы, нами был внедрен комплекс упражнений, основной особенностью которого было, систематическое включение способов и приемов, способствующих более быстрому и качественному формированию уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет. С этой целью был сделан акцент на расширение теоретических знаний о технико-тактических способах игры в хоккей в зависимости от амплуа игрока.

3. В ходе проведения педагогического эксперимента упражнения отрабатывались в зависимости от игрового амплуа игроков. В тренировке защитников основной упор был сделан на отработку: торможения, поворотом, отбора шайбы и передач. В тренировке нападающих в

основном отработывались: выполнение передач, упражнения для совершенствования приема передач, отработка старта и бегового шага, отработки бросков.

4. Сравнительный анализ показателей в экспериментальной и контрольной группе выявил значительный прирост у юных хоккеистов экспериментальной группы с более высоким уровнем достоверности. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался не достоверным. В экспериментальной группе нам удалось добиться достоверного прироста во всех контрольных упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: «Физкультура и спорт», 2004. – 125 с.
2. Абдулин Р.Р. Повышение эффективности технико-тактической деятельности хоккеистов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7. – С. 121-125.
3. Абрамов А.А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Тамбов, 2013. – 31 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
5. Букатин А.Ю. «Юный хоккеист». – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 176 с.
6. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: Педагогика, 2012. – 209 с.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 320 с.
8. Гандельсман Л. Б., Смирнов К. М., Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 210 с.
9. Гендельсман А. Спорт и здоровье.- М: Физкультура и спорт, 2003. – 125 с.

10. Гирдаускас, Г. Анализ физической и технической подготовленности хоккеистов 13 14 лет // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №4. – С. 54-59.

11. Голубев Д.П. Специальная тренировка в совершенствовании координационных способностей хоккеистов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7. – С. 92-96.

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

13. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 78 с.

14. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. 500 упражнений для физического развития детей. – Курск, 2000. – 125 с.

15. Конева Е.В. Спортивные игры. Учебное пособие. - Калининград, 1999. – 274 с.

16. Ковалев В.Д. Спортивные игры. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1993. – 280 с.

17. Коц М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 120 с.

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

19. Ленченков, В.А. Нетрадиционные методические подходы в тренировке юных хоккеистов. Методическая разработка. – Прокопьевск, 2013. – 30 с.

20. Лях В.И. Двигательная способность. Физическая культура в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 135 с.

21. Майоров Б.А. Хоккей для юношества. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 210 с.

22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 325 с.
23. Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: МГФСО, 1994. – 210 с.
24. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 190 с.
25. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 145 с.
26. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.
27. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 205 с.
28. Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 245 с.
29. Питер Друккер, Ли Якокка Менеджмент в профессиональном хоккее. – Спб, 2001. – 210 с.
30. Портных Ю.И. Спортивные игры. Учебник для физкультурных университетов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 310 с.
31. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт, 1986. – 310 с.
32. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов академий и вузов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 290 с.
33. Сосновский И.Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена.- М.: Педагогика, 2008. – 325 с.
34. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.

35. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
36. Свирид, В.В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет. – Мир современной науки. – 2014. - №4. – С. 71-74.
37. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
38. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил.
39. Учебно-методическая программа по хоккею. – Хабаровск, 2013. – 127 с.
40. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр. – РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 185 с.
41. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 250 с.
42. Филин В.П. Общая и специальная подготовка спортсменов: тренировка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 210 с.
43. Фомин Л.М. Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам. – Красноярск: ЮПИ, 1982. – 205 с.
44. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М: Физкультура и спорт, 2002. – 200 с.
45. Физическое воспитание. Учебник для ин-тов физ-ры. Н.К. Коробейников, А.А. Михеева. – М: Высшая школа, 1984. – 234 с.
46. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин. – М.: Физкультур и спорт, 2010. – 132 с.
47. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 92-95.

48. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

49. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. – М.: Советский спорт, 2006. – 121 с.

50. Шиян В. М. Основы теории и методики физического воспитания. – М.: Просвещение, 1999. – 190 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

2. В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

3. В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

4. При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности.

