



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Методика начальной подготовки юных хоккеистов

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 Физическая культура  
Направленность программы бакалавриата  
«Физкультурное образование»

Проверка на объем заимствований  
64,71 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы ЗФ-514-113-5-1  
Пироговский Сергей Александрович

Работа рекомендована к защите  
«18» марта 2019 года

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС  
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Зав.Кафедрой ТИМФКиС  
Жабиков Владислав Ермекбаевич



Челябинск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА I. ТЕНДЕНЦИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Тенденция развития методики многолетней спортивной подготовки ....	7
1.2 Начальный этап в системе многолетней подготовки юных хоккеистов	19
1.3 Адаптированная программа начальной подготовки в хоккее .....	23
<b>Выводы по первой главе.....</b>	<b>26</b>
<b>ГЛАВА II РАЗРАБОТКА НАПРАВЛЕНИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ .....</b>	<b>27</b>
2.1 Цели, методы и условия организации опытно-экспериментальной работы.....	27
2.2 Реализация экспериментальной методики .....	35
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы .....	50
<b>Выводы по второй главе.....</b>	<b>54</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>56</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время сфера физической культуры и спорта России оказалась перед рядом системных вызовов. К числу основных из них следует отнести отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и ориентации, подготовки спортивного резерва для сборных команд страны.

Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, кадрового, медико-биологического и научно-методического обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для сборных команд России [31].

Первый шаг на пути решения данных проблем – их идентификация, определение или диагноз, полный и объективный. Правильно сформулировать проблему – значит наполовину решить ее.

Изучение состояния и перспектив развития спорта высших достижений, а также реальных возможностей российского спорта дает основание утверждать, что успешно конкурировать с ведущими спортивными державами и побеждать на крупнейших международных форумах будет возможно, главным образом, за счет превосходства в методической концепции многолетней подготовки, основой которой является система подготовки спортивного резерва [20;33].

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально обосновать методику начальной подготовки и ее реализацию в хоккее.

**Объект исследования** – процесс начальной подготовки в хоккее.

**Предмет исследования** – содержание и структура начальной подготовки хоккеистов 6-10 лет.

**Гипотеза исследования.** Эффективность начальной подготовки юных хоккеистов существенно повысится при реализации следующих факторов:

– усовершенствовании программы начальной подготовки с выделением в ней оздоровительно-корректирующей стадии (6-8 лет) и стадии разносторонней подготовки (8-10 лет), предполагающей развитие основных двигательных способностей;

–увеличение ледовой подготовки;

–предложена методика реализации процесса начальной подготовки, рациональное применение общеподготовительных, специально-подготовительных и вспомогательных упражнений;

–внедрение теоретических занятий с целью разбора игровых действий.

В соответствии с выдвинутой гипотезой, чтобы достичь поставленной цели, были определены следующие **задачи**:

1) определить подходы к обновлению программно-методического обеспечения начальной подготовки в хоккее;

2) усовершенствовать программу начальной подготовки хоккеистов;

3) разработать и реализовать методику начальной подготовки в хоккее;

4) выявить педагогические возможности методики начальной подготовки хоккеистов.

С целью заключения установленных вопросов, нами применены следующие методы изучения: исследования писательских ключей, исследования и обобщения фактических материалов, преподавательское наблюдения, педагогическая проверка, совокупность медико-биологических методик для оценки состояния здоровья сердечно сосудистой и респираторной систем, системы энергообеспечения, преподавательский опыт и методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проходило на базе центра хоккейной подготовки «BeLikePro» Москва, в три этапа (с апреля 2018 г по апрель 2019 г.).

**Этапы исследования:**

В ходе первого, поисково-теоретического этапа, были проанализированы и обобщены литературные источники по исследуемой проблеме, определены направления для ее решения, сформулированы цель, объект, предмет, задачи, гипотеза исследования; определен необходимый комплекс средств и методов.

На втором, поисково-эмпирическом этапе, был осуществлен сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала.

На третьем этапе осуществлен анализ проведенного исследования.

Квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения и списка использованной литературы.

# ГЛАВА I. ТЕНДЕНЦИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

## 1.1 Тенденция развития методики многолетней спортивной подготовки

Основной целью многолетней спортивной подготовки выступает поиск и воспитание атлетов, способных побеждать на крупнейших соревнованиях. В этом плане процесс построения многолетней подготовки спортсменов высокого класса должен осуществляться с учетом:

- основных концепций общей теории спорта, теории методики подготовки в конкретном виде спорта;
- специфики и тенденций развития избранного вида спорта, модельных характеристик мастерства высококвалифицированных спортсменов;
- фундаментальных закономерностей и индивидуальных особенностей возрастного развития организма человека;
- наличия соответствующих резервов здоровья.

Совершенствование системы многолетней спортивной подготовки должно предусматривать динамичность, оперативную коррекцию. И та, и другая должны основываться на постоянном изучении и учете, как общих тенденций, сложившихся в спорте высших достижений, так и специфики развития конкретных видов спорта [24; 34].

В связи с этим целесообразно рассмотреть:

- подходы к обновлению многолетней спортивной подготовки;
- начальный этап в системе многолетней подготовки хоккеистов.

В процессе длительных исследований непротиворечивого развития систем многолетней подготовки были выявлены следующие фундаментальные закономерности развития систем движений человека [3; 6; 7; 8; 40; 41].

1 Гетерохронный характер развития различных звеньев и систем морфологии и функций организма, обеспечивающих реализацию двигательной активности.

2 Синфазность периодов интенсивного роста элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур.

3 Многоуровневая ритмичность развития систем моторики, их элементов и структур.

4 Высокая система индивидуальности двигательных проявлений.

Опираясь на данные закономерности и руководствуясь эволюционным подходом к исследованию процессов стимулированного развития кинезиологических систем человека, были сформулированы принципы теории многолетней подготовки [4].

Принцип детерминации означает необходимость учета в процессе спортивной подготовки консервативных и лабильных компонентов функциональной организации человека. Консервативные признаки морфо-функционального комплекса должны быть главными объектами внимания при спортивной ориентации и отборе, при разработке многолетних программ спортивной подготовки. В то же время лабильные признаки должны оцениваться с точки зрения возможностей достижения оптимумов их развития, необходимости и достаточности уровня развития двигательного потенциала при заданных параметрах его развития, способности индивидуума надежно усваивать обучающую (тренирующую) информацию.

Принцип детерминации диктует необходимость разработки индивидуальных морфо-функциональных и мотивационных профилей занимающихся как основы для построения этапных моделей их моторной, функциональной и психологической подготовленности. Данный принцип также обуславливает полезность разработки типологии двигательных проявлений как базы для обоснованного выбора оптимальных границ биомеханических параметров и реализуемых в тренировочных средствах двигательных качеств. Это, в свою очередь, открывает новые возможности

для детализации программы подготовки на основе эффективного учета индивидуальных особенностей каждого человека и уточненных оптимальных характеристик его функциональных кондиций [4].

Действенность спортивной подготовки, как в многолетнем плане, так и в более короткие промежутки времени, вплоть до недельного цикла и отдельного занятия, будет более высокой, если акценты тренирующих воздействий будут совпадать по характеру с естественными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики и текущим состоянием ее систем. В связи с этим, сформулированный принцип адекватности означает необходимость такой организации педагогических воздействий, которая учитывала бы готовность систем организма человека к восприятию обучающей (тренирующей) информации определенного типа. При этом следует иметь в виду, как генотипические, так и фенотипические сенситивности, обуславливающие конкретику этой готовности [22; 30].

Наконец, учитывая выявленную закономерную фазовость и цикличность развития моторики, выдвинут принцип фазового акцента. Опираясь на данный принцип, появляется возможность обоснованно распределить во времени тренировочные нагрузки разной направленности. Принцип фазового акцента обуславливает целесообразность соблюдения строгой последовательности в стимулировании развития сначала элементной основы систем движений (отдельные двигательные качества, обеспечивающие их морфофункциональные компоненты, отдельные биомеханические элементы), а затем их структурной организации. Этот же принцип побуждает тренеров и спортсменов к принятию решения о своевременной смене направленности, содержания, объема и интенсивности задаваемых нагрузок.

Исследование систем современной многолетней подготовки показывает, что их обновление возможно на основе изложенных принципов и их технологической реализации. При этом предлагается ориентироваться на следующие положения [4; 50].



1 Формы спорта высших достижений используются согласно двум основным тенденциям:

– на базе неоднократного расширения места с целью поиска и выявления спортивных способностей посредством учащенного формирования и изучения прогрессивных концепций спортизированного физиологического обучения ребят, подростков и молодого поколения;

– на базе формирования обстоятельств с целью консистентного и успешного, индивидуализированного формирования обнаруженных спортивных способностей и успешного их осуществления в спортивно-соревновательной работы.

2 Методологической основой научно-технического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса является соблюдение следующих принципов:

– минимизация преподавательских, эмоциональных и организационных ошибок и упущений в ходе их долголетней, этапной, нынешней и мгновенной подготовки;

– непрерывного контроля состояния кинезиологических систем спортсменов в ходе исполнения учебных и соревновательных нагрузок;

– оптимизация (с тенденцией к минимизации) объемов и интенсивности тренирующих нагрузок и динамики их ритмов в процессе построения этапов, периодов спортивной подготовки и проведения отдельных тренировочных занятий;

– организация «суперточечных», тщательно выверенных тренирующих воздействий на кинезиологические системы спортсменов;

– профилактика травм и заболеваний на этапах интенсивной подготовки при участии в соревнованиях;

– разработка здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки.

3 Организационной базой осуществлений новой научно-технологической концепции улучшения концепций спортивной подготовки

является интенсификация формирования спортивной науки и технологий по следующим основным направлениям:

- поиск новейших необычных технологий и альтернативных подходов к улучшению структуры и увеличению производительности спортивной подготовки;

- направленное поощрения формирования здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки:

- развития эффективной концепции справочно-умозаключительного обеспечения действий формирования спорта наивысших достижений;

- усовершенствование системы подготовки и переподготовки сотрудников на базе направленной стимуляции их постоянного образования и развития, развития необходимости в ключах регулярной информации о технических инновациях в области их профессиональной работы.

- формирования комфортной для пользователей инфраструктуры технологического обеспечения подготовки сборных команд и их запаса на базе многоцелевых и специализированных центров по видам спорта и мобильных групп технического обеспечения.

4 Регулирование действием улучшения производительности подготовки сборных команд выполняется на базе определенных, следующих принципов:

- конкретизация стараний работников и экспертов в перспективных направлениях улучшения системы подготовки в спорте;

- приоритетного финансирования и материально-технического обеспечения исследований, опытов и научно-технологических экспериментов, направленных на создание новейших технологий подготовки в спорте и определенные параметры увеличения ее производительности;

- общегосударственной помощи инноваторских направлений и исследований разработок, самостоятельно с фигуры имущества исполняющих их учреждений органов, компаний, фирм.

- организация обширного обсуждения группами самостоятельных

экспертов инновационных экспериментальных и научно-технических планов равно как основные основы с целью принятия заключений о выделении грантов либо иных конфигураций их помощи;

– укреплением и формирования инфраструктуры обеспечения подготовки команд сборных для страны и их запаса.

В целом, усовершенствование равно как совокупной концепции и технологий в подготовки спорта, таким образом и личных концепций в значительно установленном их целым понятием и изучением более важных и многообещающих трудностей, контролем и реализацией предлагаемых научно-технических заключений в практической сфере. [19; 42].

В процессе многолетней подготовки принципиальным представляется осуществления поочередного расклада к раскрытию и формированию спортивных способностей (рисунок 1).



Рисунок 1 – Предлагаемый долгосрочный подход к специфике тренинга

Невзирая на то, что меняется возраст занимающихся в зависимости от типа спорта и персональных специфик, форма показывает значимость градационного формирования. В основе пирамиды, что согласно аналогичности допускается полагать фундаментом каждого учебно-тренировочного процесса, заложено многоплановое физиологическое развитие юного спортсмена [50].

Если физическое состояние достигает нужной степени, молодые атлеты начинают работать в определенном направлении данного вида спорта и

начинают делать шаг к следующему этапу физического развития. Итогом такого рода специализации представляется результат высочайшей степени мастерства спортивного[9].

Задача многостороннего формирования атлета состоит в совершенствовании всеобщего адаптационного процесса. Юноши и дети развивающие разные навыки спортивные, координации движения и ловкость, приспосабливаются лучше к учебно-тренировочным нагрузкам, в меньшей степени подвергаются к стрессам, свойственным тренировочному процессу, сосредоточенным на раннюю специализацию в установленном варианте спорта. Превосходство данного расклада допускается объяснить следующим способом (таблица 1).

Таблица 1 – Многостороннее формирование с целью подготовки молодых спортсменов и сопоставление программ специализации на раннем уровне.

Философия тренинга	
Ранняя специализация	Разностороннее развитие
Быстрый рост спортивной техники	Незначительный рост спортивной техники
Высший уровень спортивного мастерства достигается в 15-16 лет (благодаря быстрой адаптации)	Высший уровень спортивного мастерства достигается в 18 лет и позже (возраст достижения полного физиологического и психологического развития)
Недостаточная оптимальная готовность к достижению высших спортивных результатов в соревнованиях	Устойчивое состояние оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов в соревнованиях
Многие атлеты в 18-летнем возрасте «перегорают» и уходят из спорта	Более продолжительная жизнь в спорте
Подверженность травматизму вследствие форсированной адаптации	Низкий уровень травматизма. Постепенная адаптация

На основании данных материалов представлена модель долгосрочного планирования многолетней тренировки (рисунок 2).

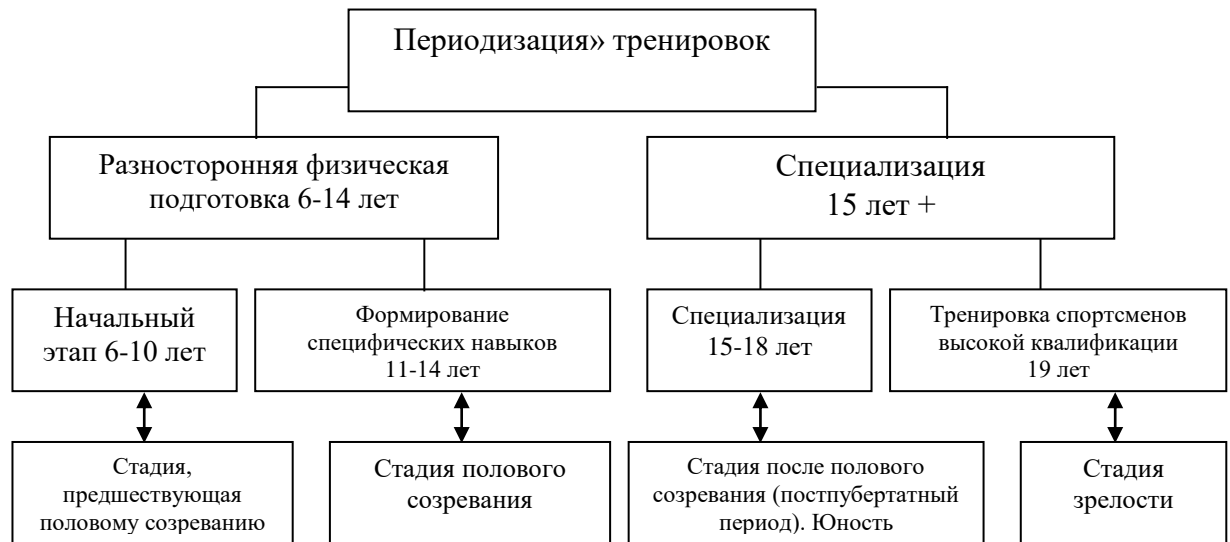


Рисунок 2 – Периодизация долгосрочного тренировочного процесса

В рамках фазы подготовки, сосредоточенной в многоплановое физиологическое формирование, предполагает постепенно внедрять компоненты специализации (первоначальный период) и со временем формировать таланты молодых хоккеистов (освоение особыми спортивными умениями). Первостепенной мишенью многоплановой физической подготовки представляется формирование основных принципов, что несомненно поможет спортсменам продуктивно совершенствовать более трудные навыки двигательные, размеренно переключаясь к специальной фазе подготовки.

Данная фаза специальной подготовки содержит два этапа: тренировку атлетов высочайшей квалификации и специализацию. На специализированном этапе атлетами подбирается, в каком качестве и виде спорта ( в случае если это общекомандный тип спорта) они желают работать. С основой этой стадии допускается со временем повышать мощность предопределяемых нагрузок, и в последующем следует создавать и реализовывать подготовку согласно персональным программам. В завершении стадии специализированной подготовки наступает прямая подготовка к персональным наивысшим результатам специальной подготовки [43].

Сформулированы методичные основы многолетней подготовки атлетов [32]:

1) Общая преподавательская концепция преемственности способов, вопросов, денег, координационных конфигураций подготовки абсолютно всех групп возрастных контингентов. Главным аспектом производительности многолетней подготовки, представляется максимальный спортивный итог, приобретенный в подходящих возрастных периодах, для данного вида спортивной деятельности;

2) нацеленная направленность согласно взаимоотношению к высочайшему спортивному профессионализму в ходе подготовки абсолютно всех возрастных групп;

3) подходящее отношение (соответствие) различных типов сторон подготовленности атлетов в ходе долголетней подготовки;

4) постоянное увеличение средств специальной и всеобщей подготовки, отношение среди которых со временем меняется: из года в год возрастает масса объемов средств особой подготовки согласно взаимоотношению к единому размеру тренировочной загрузки и, поэтому, убавляется обособленная масса средств всеобщей физической подготовки;

5) поступательное повышение размера и насыщенности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их постоянное увеличение в долголетней подготовки. Любой этап еще одного годового цикла обязан брать свое начало и увенчиваться в наиболее высочайшей степени соревновательных и тренировочных нагрузок, согласно с постановлению с надлежащими фазами предшествующего годового цикла. В первые годы нагрузка возрастает у занимающихся спортом, в большей мере за счет неуклонного увеличения тренировочного объема, в наименьшей степени - за счет увеличения интенсивности. В последующие годы стрелка нагрузки меняет свое направление в противоположную сторону.

б) Строжайшее выполнение постепенности в ходе применения соревновательных и тренировочных нагрузок, в особенности в упражнениях

со спортсменами малых и средних лет. Многосторонняя подготовка увеличивается лишь при таком случае, когда если бы соревновательные и тренировочные нагрузки на каждом этапе многолетней подготовки абсолютно пропорционально и целиком отвечает персональным способностям атлета и биологическому возрасту ;

7) синхронное формирование моторных качеств атлетов на абсолютно всех стадиях долголетней подготовки и предпочтительное формирование отдельных качеств в этапы, более подходящего с целью данного возраста. Необходимо держать ориентир на подходящие возрастные пределы, в границах которого, атлеты добиваются собственных наивысших результатов[44].

Предложены и иные виды структуризации многолетней подготовки спортсменов.

В частности, в процессе многолетних занятий спортом акцентируют, в качестве больших звеньев, три этапа (стадии):

- стадию базовой подготовки;
- стадию максимальной реализации спортивных возможностей;
- стадию спортивного долголетия.

Любой этап включает крупные рубежи, заключающие из ряда полугодичных и годовых циклов. Таким образом в рамках периода базисной подготовки выделены две стадии – заблаговременной подготовки и специализации начальной. Стадию наибольшего осуществления возможностей в спорте сопряженную с возрастом достижений спортивных. Считается вероятным подразделить в предкульминационный и период высших достижений. А этап долголетия спортивного содержит рубежи сохранения достижений и совокупной работоспособности [21].

Иной подход подразумевает относительное распределение хода многолетней подготовки атлетов в четыре стадии: подготовительную, начальную специализацию, углубленный тренировочный процесс в спорте и совершенствование спортивное. Данным образом можно подчеркнуть, что

ярко выделенной грани между этими этапами нет. Решая дилемму о переходе к новой ступени подготовки, следует брать во внимание его уровень физического формирования и подготовленности в целом, возраст спортсмена, умение к перенесению повышающихся тренировочных влияний на самого спортсмена. [37].

Имеется мнение, согласно которому в применяемой многолетней подготовки юных спортсменов, необходимо подчеркнуть две стороны: ее динамику ориентированности и структуру занятий, которые обязательно должны учитываться в планировании тренировочного процесса в целом. Устройство многолетней подготовки заключается в четырех циклах: исходный, предрекордный, рекордный и завершающийся. В свою очередь предрекордный и рекордный разделяются в четыре стадии специальной (особой) подготовки, специально углубленной, проявления спортивных достижений и стабилизации достижений [35].

Анализ литературных источников [17; 21; 25; 46] позволил предложить следующую модель многолетней подготовки спортсменов (рисунок 3).

В более популярном виде в концепции многолетней подготовки акцентируют следующие пять шагов:

- начальная подготовка;
- предварительно базовая подготовка;
- специализированная базовая подготовка;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- сохранение достижений [23; 24].



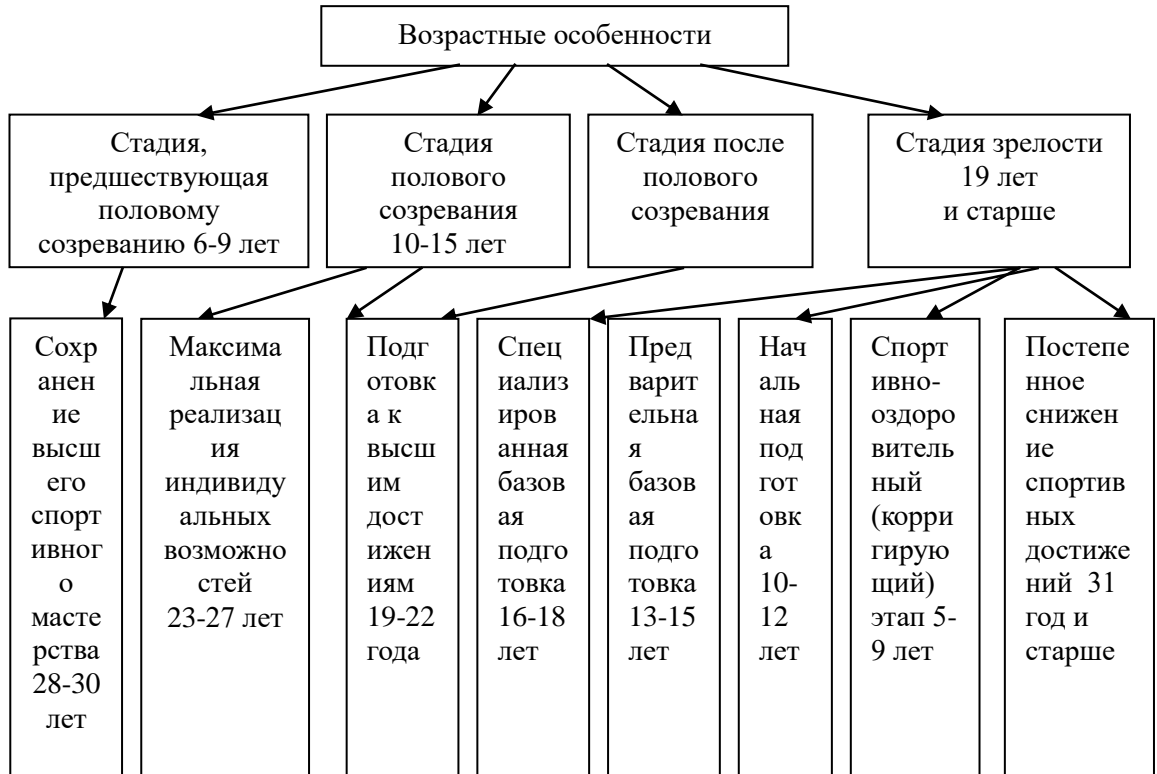


Рисунок 3 – Модель этап многолетней подготовки спортсменов

С целью повышения производительности управления действием многолетней подготовки, были сформулированы последующие основы и конструкции[37]: целевая нацеленность согласно взаимоотношения к наивысшему спортивному мастерству; результат утилизации свойств в связи с возрастными особенностями; соответствие формирования основных качеств физических; меняющиеся и основные условия в разных стадиях многолетней подготовки; многообещающее опережение и создание технического профессионализма.

## **1.2 Начальный этап в системе многолетней подготовки юных хоккеистов**

Одним из основных направлений в совершенствовании многолетней подготовки выступает приведение в соответствие ритму возрастного развития, психике подростков и детей, развитию их основных анатомо-физиологических систем тех образовательных, воспитательных, тренирующих и обучающих воздействий, которые применяются при подготовке юных хоккеистов.

Акцентирование в структуре многолетней подготовки исходной стадии обуславливается потребностью решения ряда задач по созданию основ для будущего увеличения спортивного профессионализма. Основными задачами представлены: увеличение запасов здоровья, гармония физического формирования и подготовленности с учетом изначальных недостатков (корректирующее воздействие) и условий типа спорта; обнаружения талантливых детей для достижения наивысшего уровня профессионализма, развития заинтересованности к тренировкам; развитие базовых моторных качеств и способностей; освоение простыми всеобщими и специальными двигательными навыками и умениями [5; 9; 11; 37].

Период исходно-начальной подготовки включает 2-3 года, при котором необходимо заниматься спортом, целью которого представляется: создать заинтересованность к выбранному типу спорта и создать стабильную мотивацию к регулярным занятиям спорта. Во взаимосвязь с этим, включаются следующие задачи текущего периода [39]:

- способствовать укреплению и сохранению самочувствия детей и наладить многогранное физическое развитие;
- сформировать основу общеобразовательной моторной подготовки при поддержке комплексного подхода и применения упражнений из остальных видов спорта, спортивных и подвижных игр;
- увеличить единую функциональность организма;

- обучить базовой техники исполнения физических упражнений;
- содействовать развитию навыка перемещения на коньках;
- развитие черт спортивного характера;
- обнаружение задатков, возможностей и спортивного таланта;
- подбор и формирование учебно-тренировочных групп юных спортсменов.

Подготовка молодых хоккеистов [24; 36; 28; 29], характеризуется разнообразием методов и средств, обширным введением материала разных видов спорта и подвижных игр, с применением игровых методов.

В сфере технологического усовершенствования необходимо нацеливаться на потребность изучения разнообразных упражнений подготовительного влияния. В ходе технического совершенствования не стоит пытаться стабилизировать технику выполняемых движений, достигать устойчивого моторного навыка, позволяющего достичь определенных результатов. На данном этапе у юных атлетов закладывается многогранная техническая база, предполагающая овладение обширным комплексом всех различных двигательных навыков и умений.

Учебно-тренировочная практика на конкретно данном этапе, обычно должна повторяться не чаще двух-трех раз в неделю, длительностью каждая из них до 60 мин. Эти тренировки следует сочетать с занятиями физической культуры в школе и других учебно-воспитательных учреждений.

Ежегодный объем тренировочных занятий у юных хоккеистов на этапе начальной подготовки невелик и обычно составляет 110-160 ч. Этот объем в существенной мере зависит от длительности этапа начальной подготовки, который, взаимосвязан со временем основания занятиями в спорте. В частности, если ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6-7 лет, то длительность данного этапа может достигать трех лет, с небольшим объемом нагрузок (например, первый год – 80-90 часов, второй – 100-110, третий – 120-130). Если ребенок начал заниматься позднее, к примеру, в 9-10 лет, то период начальной подготовки очень часто может сокращается до

1,5-2 лет, а весь общий объем работы, с учетом эффекта предшествующих занятий физической культуры в школе, вполне может достигать 200-270 часов в течение всего года реализации тренировочного процесса [24].

В хоккее, в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, ход спортивной подготовки детей, подростков и юношей в возрастных группах обусловлен общим понятиями воспитания и обучения.

Каждой возрастной группе детей присущи характерные черты структуры и функций систем организма и психологические характерные черты, подсчет которых необходим, как для разумного физического воспитания и тренировочного процесса. Усиленное увеличение, внезапные перемены метаболической активности организма содействуют зарождению высокой реактивности согласно взаимоотношению к условиям наружной и внутренней сферы [50].

Данные характерные черты нередко приводят к существенным физическим отклонениям, что обязано предусматриваться тренером, трудящимся с подобным контингентом атлетов.

Начиная с этапа ранней подготовки, процесс обязан проходить с учетом физического формирования и функционального состояния подрастающего организма должным образом, для того чтобы гарантировать готовность переносить серьезный объем и интенсивность соревновательной и тренировочной нагрузки [47].

В ДЮСШ принимаются, в основном, дети младшего возраста (5-7 лет), имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Начальная подготовка включает два этапа (стадии): спортивно-оздоровительный (предварительный) и собственно начальный этап. Согласно программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею, на спортивно-оздоровительном (предварительном) этапе исполняется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, сконцентрированная на укреплении общего здоровья, на многостороннюю физическую подготовку, овладение и

усовершенствование жизненно важных моторных качеств. Все это предлагается на освоение базами техники хоккея.

В период исходно-начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ (8-10 лет), стремящиеся заниматься хоккеем и обладающие письменным разрешением врача-педиатра. На данном этапе осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, сконцентрированная на общее укрепление здоровья, многогранную физическую подготовку и освоение основами тактики и техники хоккея, осуществление контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап в учебный период подготовки.

### **1.3 Адаптированная программа начальной подготовки в хоккее**

В согласовании с показательной программой спортивной подготовки для спортивных школ и школ олимпийского резерва, начальная подготовка хоккеистов со специализацией в хоккее, проводится в течение 5-6 лет (с 6-8 до 9-10 лет). В состав данной подготовки входят общая физическая (ОФП), специально-физическая (СФП), теоретическая, игровая, тактическая подготовка, контрольные игры, контрольные испытания, судейскую и инструкторскую, восстановительные занятия.

Имеются акцентирование различных типов подготовки, мало систематизированное и аргументированное, крайне относительно.

Во-первых, психологическая подготовка напрочь отсутствует.

Во-вторых, никакое педагогическое влияние не может оказать ограниченного действия на какой-то из видов подготовки, в реальном тренировочном процессе, а это означает что одновременно проводят нескольких видов подготовки и дополнительно ко всему этому используют практические, наглядные и практические методы подготовки юных спортсменов [45].

Приведенные минусы и недостатки стали причиной выработать последующую систематизацию педагогических влияний, перемены обстоятельств и типов подготовки, их соответствия в основе подготовки молодых спортсменов.

Предлагаемую систематизацию педагогических влияний содержит значение использовать в период обновления начальной подготовки, принимая во внимание ключевые условия, характеризующие результативность подготовки молодых спортсменов в соответствии с рисунком 4.

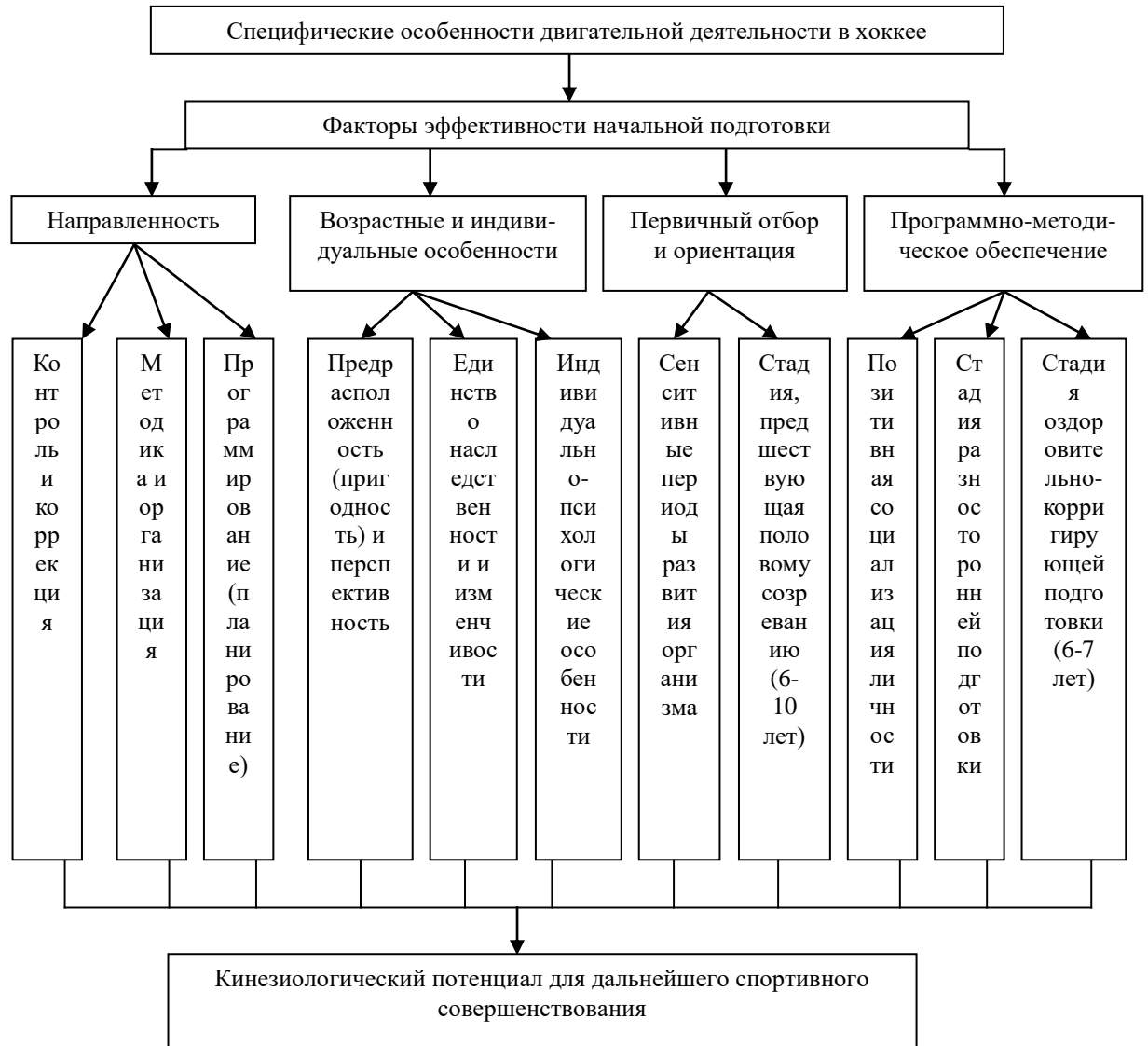


Рисунок 4 – Схема факторного обновления начальной подготовки  
в хоккее

Следует так же понимать, что бы воздействие на ребенка было как можно максимальным при тренировочных процессах, необходимо на каждом уровне возраста давать соответствующие упражнения.

Так же, как мозг готов к определенным типам учебного материала (например, чтению, счету или иностранным языкам) на определенных этапах, так и ум и тело готовы учить определенные виды двигательных навыков и делать различные типы физических адаптаций на определенных возрастов.

Дети должны создать прочную основу фундаментальных навыков, чтобы иметь возможность учиться и выполнять более сложные спортивные навыки по мере взросления. Чтобы полностью раскрыть потенциал, необходимо последовательно вводить новые навыки, когда ребенок готов их изучать. Слишком раннее внедрение новых навыков приведет к провалу и может обескураживать. Однако упущение возможности ввести навык, к которому ребенок готов, может задержать или помешать ему в конечном итоге реализовать свой потенциал.

По мере взросления детей приобретенные ранее основные двигательные навыки применяются в качестве специализированных навыков в различных видах спорта, играх и развлекательных мероприятиях. Например, базовый кистевой бросок классически разучивается с длинным проведением клюшки (метание шайбы), в дальнейшем бросок тренируется на коротком ведении или без замаха. Но все это можно вводить по мере развития тела ребенка ( опорно-двигательного аппарата и мышечной системы).



## **Выводы по первой главе**

1. Основа приоритетного направления совершенствования многолетней подготовки юных хоккеистов является адаптация организма к физическим нагрузкам с помощью общеобразовательных и просветительных влияний ритма возрастного формирования, ключевых анатомо-физиологических концепций и нервной системы школьников и подростков.

2. В сфере технического совершенствования необходимо ориентироваться на освоение разнообразных подготовительных упражнений. В это время у юных спортсменов закладывается разнообразная техническая база, которая предполагает овладение богатым комплексом самых различных двигательных навыков.

3. Включая с этапа начальной подготовки, процесс обязан реализовываться с учетом физиологического формирования и функционального состояния молодого растущего организма подобным способом, для того чтобы гарантировать общую готовность организма на перенесения большого объема и интенсивности современных соревновательных и тренировочных нагрузок.

## **ГЛАВА II РАЗРАБОТКА НАПРАВЛЕНИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

### **2.1 Цели, методы и условия организации опытно-экспериментальной работы**

В процессе собственно экспериментальных исследований решались ряд следующих задачи, связанные с адаптированием начальной (базовой) подготовки в хоккее. С целью разрешения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования, повлиявшие на ход тренировочного процесса в целом:

- исследования литературных источников;
- общий анализ и сочетания документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические тестирования;

весь медико-биологический комплекс для оценки состояния здоровья спортсмена, сердечно-сосудистой и респираторной систем, системы энергообеспечения; педагогический опыт и способы математической статистики.

Подбор способов выполнялся в согласовании с целью, задачами и отличительными чертами организованного исследования. Использовались методы и приемы исследования, апробированные в научной практике подготовки молодых хоккеистов [1; 10; 12; 29; 38].

Теоретическое исследование положения исследуемой задачи динамично выполнялось в течении всего изучения. Главное внимание было сконцентрировано теоретико-методическим и методологическим аспектам базовой подготовки. Довольно подробно рассматривались закономерности развития и функционирования организма атлетов в ходе персонального формирования и развития, принципы исследования и создания многолетней подготовки хоккеистов. Серьезный писательский источник привлекался к

обоснованию направлений, раскрытию условий и критериев производительности исходной подготовки равно как единой задачи с выделением структуры и нахождения процесса тренировочных занятий.

Разрешение данных проблем выполнялось на базе исследования литературных источников по теории и методике физической культуры, совокупной концепции построения спортивной подготовки, личных концепций подготовки в разных видах спорта, кроме того смежным дисциплинам: морфологии и биохимии, педагогике и психологии, медицины спортивной и иммунологии.

Анализированием и обобщением документальных материалов, равно как одного из методов контент-анализа, исследованию были задействованы программно-нормативные документы, индивидуальные планы подготовки молодых спортсменов, сведения и отчеты тренеров и непосредственно дневники атлетов. Эти документы подвергались рассмотрению с точки зрения обнаружения специфик связи задаваемых нагрузок с изменением различных сторон подготовленности и морфофункциональных возможностей организма молодых хоккеистов.

В процессе подготовительных изучений и в ходе педагогического опыта прodelывались педагогические наблюдения, показывающие собой активное, преднамеренное и целенаправленное восприятие объектов. Исследования призывали определения определенных вопросов и подбора соответственных объектов исследования, разработки определенной программы и учета их проведения, установления метода проведения и регистрации наблюдаемого, определения характера обработки и разбора итогов исследования [48; 49].

Метод исследования определялся задачей, обстановкой, характером отношений между объектом наблюдения и наблюдателем. В зависимости от определенных факторов, использовались непрерывные либо частичные, ключевые или разведывательные, прямые либо скрытые, постоянные или прерывные типы исследований[2].

Правильное применение этого способа в комплексе с другими предоставляло вероятность объективно определить: главные характеристики задаваемых нагрузок в разных структурах подготовки, характерные черты их применения в определенных соревновательных и тренировочных условиях, динамику подготовленности и результативности соревновательной работы при различных вариантах создания тренировочного процесса в спорте.

Учет и надзор нагрузок использовался с целью раскрытия основных условий обеспечения определенных адаптационных перестроек в организме атлетов и свершения запланированной подготовленности в изначальном этапе становления спортивного профессионализма.

В следствии чего записывались и регистрировались последующие характеристики:

- объем соревновательных и тренировочных нагрузок;
- интенсивность и направленность задаваемых нагрузок;
- средства, методы и специализированность задаваемых нагрузок.

Педагогическое тестирование велось с целью получения объективных данных об изменении уровня и структуры специальной и общей, физической, технической и специальной технической подготовленности в ходе общего начального этапа. Были созданы и по необходимости выбраны тесты, нашедшие обширное использование в научных исследованиях и подготовки молодых спортсменов.

Большинство успешных тренеров по хоккею эффективны в планировании и организации. Самые успешные организации, включают краткосрочное, промежуточное и долгосрочное планирование как неотъемлемую часть их организации.

Планирование включает в себя предварительное определение того, что должно быть сделано, как это будет сделано, и кто собираюсь сделать это. Он включает в себя постановку целей и задач и принятие повседневных решений о том, как эти цели могут быть достигнуты. Вероятно, наиболее важным аспектом планирования для тренера является разработка программы

обучения для игроков. Годовой план является первым шагом. Как только это было установлено, все другие планирование может иметь место. Недельные и ежедневные планы тренировок являются следующими важными шагами. Все остальные аспекты спортивной организации, такие как даты игры, поездки и размещение, выбор команды, тренировочные сборы, также должен быть тщательно спланирован.

Программа обучения, организованная и запланированная на год, является обязательным требованием для всех, кто намеревается максимизировать его или ее пригодность и навык. Основная цель тренировок - достичь высокого уровня производительности во время чемпионата.

Единая и специализированная физическая подготовка воспринималась согласно последующим специальным тестам, подтвержденным программой для ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею.

Педагогический опыт представлялся главным способом изучения и был проведен в процессе двухгодичного цикла подготовки (2018-2019 гг.).

На первом этапе был проведен набор в группы начальной подготовки и проводилась подготовка согласно программе с оздоровительно-корректирующим направлением: физическая подготовка, укрепление здоровья, ликвидация недостатков на уровне физического развития, обучение техники основных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, обучения технике ледового скольжения на коньках. На этом уровне разрешалось одно из главных противоречий нынешней подготовки, что состоит в следующем. Если посмотреть более детально, то с одной стороны, высокая планка спортивных результатов вполне вероятно могла бы была достигнута только на базе исключительно-крепкого здоровья и очень высокой степени общей физической подготовленности. А с другой, не менее важной стороны, нынешний уровень достижений спортивных настолько высок, что даже разрешения задач спортивной подготовки обязуют все большей специализированности приспособления молодых хоккеистов и

оставляет очень не великое число возможностей для многогранного укрепления здоровья физического [5; 13; 14; 15; 16].

Последующем шагом педагогического опыта из юных хоккеистов, уже к тому времени прошедших начальную подготовку по программе сезона обучения и тренировок, были созданы две группы (контрольная и экспериментальная). В каждую последующую из этих групп был произведен набор из 18 человек. Контрольная группа проходила подготовку по общепринятой программе на открытом льду и при наличии крытого катка. В экспериментальной группе программа обучения и методика тренировки предполагала значительное повышение тренировочных занятий ледовой подготовки (октябрь-апрель) с соответствующим изменением соотношения видов тренировки и их содержанием.

Эксперимент был изначально спланирован и после проведен с соответствующим соблюдением главных принципов его осуществления [2; 25].

Математическая обработка результатов проводимого опытного исследования осуществлялась в совокупности с компьютерными программами следующего типа разработки: «MicrosoftExcel 2016», «Statistica 9.0» с применением параметрических (Т-критерий Стьюдента) и непараметрических (U-критерий Mann-Whitney) методов обсчета. Для установления различий использовались следующие статистические показатели:  $X_{\text{ср}}$  – средняя арифметическая,  $m$  – ошибка средней арифметической величины,  $\delta$  – среднее квадратическое отклонение,  $t$  – достоверность различий результатов,  $T$  – критерий Стьюдента,  $U$  – критерий Манна-Уитни,  $W$  – темпы прироста.

При данном способе так же учитывалось, что каждый статистический прием, используемый в области физической культуры и спорта, содержит две основные положительные стороны. Во-первых, применив статистический метод, экспериментатор приобретает «сжатие» изначального эмпирического материала без утраты данных. Во-вторых, средством пользования

статистических приемов, спортивную эмпирику, возможно сосредоточить, классифицировать, проанализировать, спрогнозировать, производить оценку на присутствие и характер закономерностей, сравнивать, индексировать и исследовать общие связи.

В нашем случае использование статистических способов при проведении изучения было направлено на увеличение научной обоснованности приобретенной статистики, которая включала в себя: объективность, доказательность, точность, а кроме того установление методов и закономерностей, недостижимых без использования статистических приемов и методов.

Необходимость в главном усовершенствовании свойства подготовки молодых хоккеистов, поиске и введении в практику наиболее результативных организационных мер, методов и средств подготовки показывает на потребность проведения специально поставленных опытов и исследований по разным нюансам имеющейся проблемы [4; 6; 9; 24].

Одним из многообещающих направлений в этом направлении является создание проблемы обновления структуры подготовки молодых хоккеистов. С общефилософской позиций в нынешних обстоятельствах обновление воспринимается как комплексный ход создания, распространения и применения новейшего практического метода с целью удовлетворения людских потребностей, меняющихся под влиянием развития общества. Суть движения является деятельность по поиску и достижению новых спортивных результатов, посредством и способом их получения, согласно преодолению обыденных компонентов классической работы.

Начало основной части эксперимента мы начали с ряда испытательных упражнений, для выявления результатов до внедрения нашей новой методики подготовки юных спортсменов (таблица 2).

Основной эксперимент был проведен среди хоккеистов 8-10 лет. Были использованы основные тестирования из упражнений, показывающие

основные навыки над которыми мы и работали в нашем экспериментом в большей мере (быстрота, координация, ловкость).

Таблица 2 - Исходные показатели хоккеистов до основного эксперимента. Возраст 8-10 лет.

Показатели	Группы	Полученные данные	ЭГ- экспериментальная группа, КГ- контрольная группа. Тестирование на льду проводилось в начале первого года обучения.
Бег 30 м, с	ЭГ	6,3±0,2	
	КГ	6,2±0,2	
Бег 20 м спиной вперед, с	ЭГ	7,3±0,3	
	КГ	7,4±0,4	
Отжимания, кол-во раз за 30 с	ЭГ	21±1	
	КГ	22±1	
Бег 30 метров на льду, с	ЭГ	6,9±0,4	
	КГ	6,8±0,5	
Бег спиной вперед на льду 30 м, с	ЭГ	9,8±0,9	
	КГ	10,1±0,9	
Бег по кругу на льду, с	ЭГ	26,1±1,1	
	КГ	26,0±1,2	
Бег с шайбой вперед 30 м, с	ЭГ	12,0±1,0	
	КГ	12,2±1,1	

Основное направление развития новой, применяемой методикой, будет рассчитано на следующие физические качества: координация, быстрота, ловкость (рисунок 5).



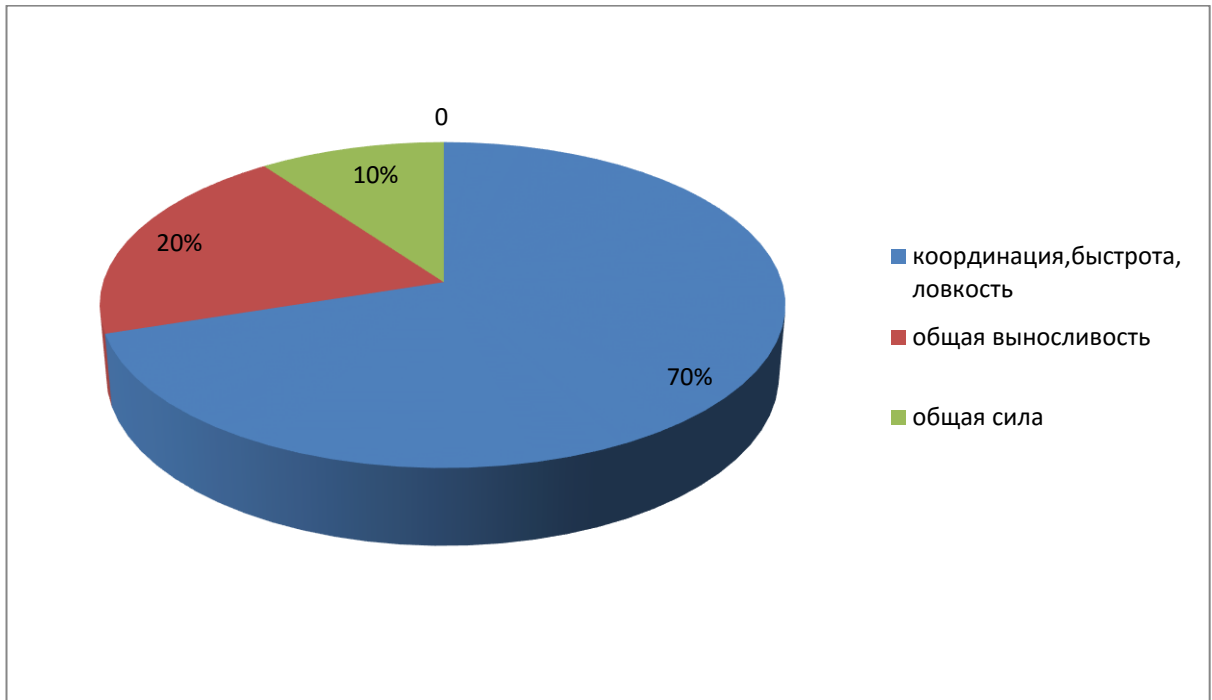


Рисунок 5 – Направленность физической подготовки 8-10 лет

Ниже приведен наглядный пример в диаграмме сравнения между группами до эксперимента, при помощи использования основных упражнений на земле и на льду ( рисунок 6).

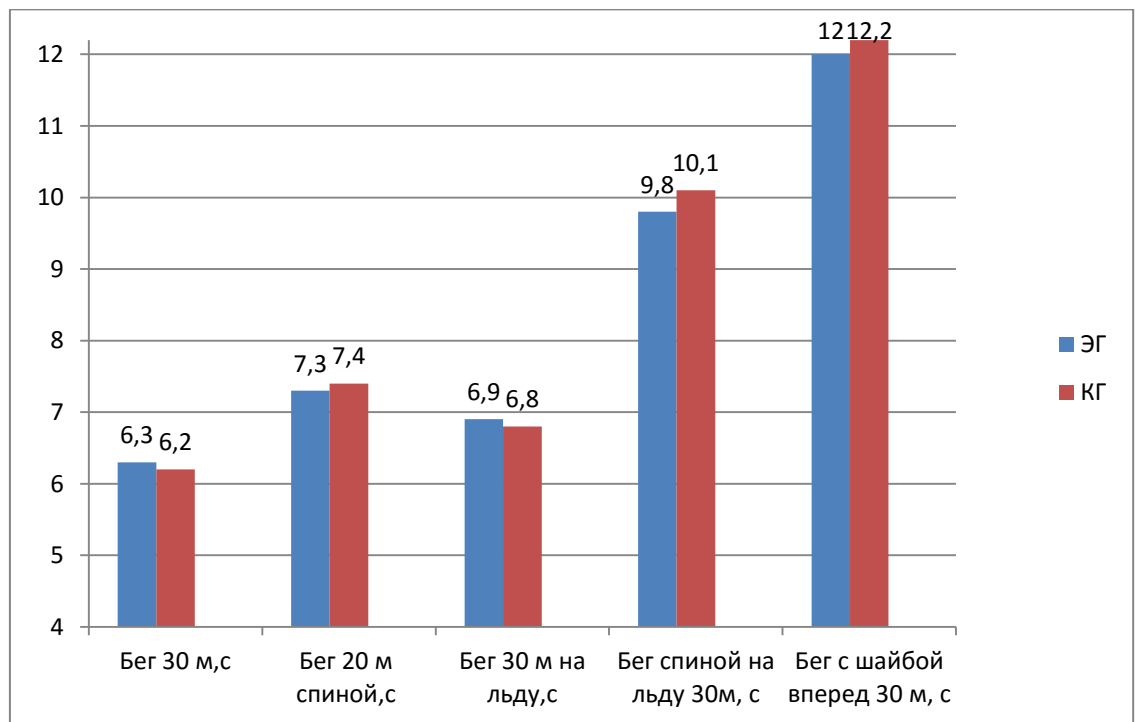


Рисунок 6 – Сравнительная диаграмма упражнений до эксперимента

## 2.2 Реализация экспериментальной методики

Проведенные теоретические и экспериментальные исследования дали возможность предложить и испытать последующую методику и программу тренировки и обучения на этапе начальной подготовки.

При постоянном снижении физического здоровья подростков и детей необходимо подготовить их, прежде чем занимать хоккеистов к полноценные тренировки. С целью данного следует добавить первоначальному этапу начальной подготовки (6-8 лет) направленность оздоровительно-корректирующую, для того чтобы в дальнейшем процессе (8-10 лет) заняться всесторонним развитием юных хоккеистов.

На оздоровительно-корректирующей стадии стоит присвоить правило активного здоровьесформирования. В его базе пребывает результат, кроме тренировочных, оздоровительных и профилактических результативных эффектов. Выполнение данного принципа происходит на основе оздоровительно-корректирующей стадии в программе начальной подготовки хоккеистов. Данный пункт гарантирует повышение запасов здоровья и снижению вероятности формирования заболеваний с применением последующих организационно-методических положений:

– неотъемлемое соотношение тренирующих и общеобразовательных влияний ритму возрастного формирования биомеханических, морфофункциональных, нейрогуморальных, соматических, нейрогуморальных систем и психики подростка и ребенка с целью полного применения парадокса чувствительности, обеспечивающего природосообразность обучающих, педагогических, тренирующих и воспитательных результатов активных занятий упражнениями физическими;

– своевременное развитие скелета и мышечной системы подростка и ребенка, обеспечивающее устранение дисбалансов в их формировании, приводящих к болезням хронического типа опорно-двигательного аппарата и позвоночника в юном возрасте, а кроме того формирующего обстоятельства

с целью бытового, спортивного и производственного травматизма;

- уместное формирование у обучающихся компонентов и типов двигательных навыков и координационных способностей, обеспечивающих большую степень культуры движений, их непринужденность и надежность в сверхэкстремальных положениях, а кроме того более быстрое приспособление к новым условиям среды;

- освоение спортсменами способы тренировки и обучения с целью перманентного физического самовоспитания и самосовершенствования;

- освоение обучающимися разумной техникой актуально значимых локомоций и понимание специфик их возрастного развития.

В данном возрасте молодые спортсмены не готовы к длительным концентрациям внимания. Дети больше склонны к действиям, не имея усидчивости. Поэтому в этом случае они не в состоянии концентрировать внимание над длительными тренерскими установками и разъяснениями упражнений. Поэтому есть необходимость на начальном этапе применять разносторонние тренировки с творческим подходом. И не стоит заниматься только одним хоккеем и разучивать двигательные действия, взятые только из этого вида спорта. Необходимо пользоваться всем спектром физической нагрузки, заимствовать из других видов спорта путем непосредственных занятий разными видами спорта. Необходимо прилагать усилия к тому, чтобы стремление ребят принимать участие в интересных и радостных упражнениях превосходило над охотой побеждать.

Должны ли молодые хоккеисты сосредоточиться только на хоккее? Чтобы учесть все вышеупомянутые факторы, один из самых больших советов, который можно бы было предложить тренерам и родителям, это не специализироваться слишком рано со своими детьми.

Например, если вы взяли двоих детей и сфокусировались на одном и каждый год играете в хоккей против другого ребенка, который зимой играл в хоккей, а затем играл в гандбол весной, в футбол летом и в лакросс осенью, то на первых порах первый ребенок будет побеждать, но в будущем второй

ребенок, имевший на раннем этапе меньше специализации будет сильнее. И вот почему!

Дело в том, что второй ребенок на первых ступенях своей спортивной карьеры занимался развитием всех качеств, приобретал всю базу двигательных навыков в отличие от первого, за счет вовлечения в разные виды спорта. Не говоря уже о том, что ребенок, который больше различными видами спорта, будет гораздо менее подвержен возникновению любых повторяющихся травм от деформации или структурных дисбалансов от постоянного выполнения одних и тех же моделей движения. Это не ошибка, почему вы видите молодых спортсменов с травмами колена в эти дни, которых вы когда-либо видели только у взрослых, это потому, что родители заставляют детей играть в хоккей и посещать школы по фигурному катанию круглый год. Повторение вызывает воспаление, воспаление приводит к сбоям в технике, а сбои в технике приводят к травме. Если вы сравните спортивные способности юного, сосредоточенным только на хоккее, вы увидите разницу как между днем и ночью с точки зрения спортивных результатов и физиологии.

Сосредоточьтесь на том, чтобы молодые люди веселились, чтобы их интересы сохранялись до достижения ими возраста.

Оставьте таланты для выявления и развития как можно позже. Подвергать молодежь как можно большему количеству различных видов спорта. Достигая и реагируя вызовы, молодые люди также должны получать удовольствие. Это не в их интересе, чтобы они беспокоились в раннем возрасте о том, собираются ли они стать профессионалами. Эта обеспокоенность может проявиться в чрезмерной тренировке и соревновании и быть контрпродуктивной.

Можно добавить, что в последнее время в нашем спорте развивалась ориентация не на качество, а на количество применяемых упражнений.

Следовательно, задачи обучения, вполне могут быть решены при более вдумчивой работе. Не стоит требовать изнеможенных повторений, работы на

износ, что в дальнейшем приводит к дорогостоящему восстановлению и дорогому лечению, если это еще в силах будет помочь спортсмену.

Отсюда – забвение проблемы обучения, которая носит якобы вторичный (второстепенный), производственный характер, поскольку «целиком охватывается всемирно глобальной темой тренировки». В реальности, тем не менее, практически никакого «охвата» никогда не происходило и не могло бы произойти, вследствие того что овладение упражнением, развитие двигательного навыка – это не совсем своего рода тренировка, а зачастую и вовсе не тренировка.

Установка на сверх нагрузки вкупе со всевозможными стимуляторами и средствами реабилитации, опора на вал – по-прежнему является главной основой подготовки атлета высшей квалификации. Для каждого, кто полагает, будто спорт – это оздоровительное занятие, укрепляющее здоровье человека, убийственно произносятся цифры нынешних нагрузок профессионального спортсмена, который обязан тяжело ежедневно тренироваться семнадцать раз в неделю, не оставляя для себя времени на образование и самообразование, культурного отдыха в нынешней ситуации. И это чудовищно выглядит, когда в данную систему подготовки вовлекаются подростки и дети.

Один единственный выход из данного заблуждения – в увеличении качества тренировочного процесса, в том числе – производительности методики обучения спортивным движениям, непосредственно там, где развитие двигательного навыка большую часть успеха.

Явно, что изучение по проблеме обучения спортивным упражнениям обязаны проходить по двум направлениям. Одно из них – исследование биомеханических основ обучения упражнениям. Без довольно углубленного, подробного знания закономерностей структурного построения и техники спортивных упражнений сколько-нибудь компетентное управление процессом развития двигательного умения невозможно априори. Более значимое положение, в связи с этим, обязано являться физическими и физиологическими базами техники спортивных упражнений, изначально с самого определения

понятия «техники» и оканчивая описанием главных эффектов и действий, обуславливающих натуру двигательного действия в спорте. В таком случае невзирая на то, что в нынешней литературе по спорту крайне много публикаций, посвященных структуре и технике упражнений, тем не менее мы имеем огромное количество вопросов, относящиеся непосредственно к практике и теории обучения физическим движениям. Второе направление, вызывающее наиболее детального исследования, собственно, методология обучения упражнениями.

Дети младшего возраста начинают активно пользоваться различными спортивными инструментами, происходит активное освоение спортивной техникой, что приводит к активному формированию трудолюбия. Но есть и антагонист – понимание собственной неумелости.

Данная угроза, подстерегающая юного спортсмена, заключается в эмоциях не адекватность восприятия. При этом ребенок испытывает отчаяние от собственной неумелости использовать весь накопленный технический арсенал и лицезрит себя повергнуто неудачей. Желательно видение данной проблемы тренером и должным образом понимания в процессе обучения.

При вытекающих обстоятельствах кризис в младшем школьном возрасте содействует желанию ребенка учиться трудиться. В связи с находящейся вокруг атмосферы, способов обучения у него формируется либо вкус к труду, тренировке или ощущение неполноценности, как в плане применения возможностей и средств, таким образом в плане своего статуса среди сверстников.

Данные особенности психического и физического развития организма детей устанавливают необходимость работать по низкоинтенсивным тренировочным программам, где особую роль придает создание веселью и забавам и непринужденной атмосферы. Большая часть спортсменов младшего школьного возраста ни как не в состоянии совладать с психологическими и физическими требованиями высокоинтенсивных нагрузок.

Тренировочные программы для молодых хоккеистов обязаны быть направлены на многогранное физическое развитие.

Самое главное, что ни в коем случае нельзя забывать, что в этом возрасте интенсивно развиваются координационные способности, гибкость и быстрота.

Координация – это совокупность двигательных навыков и умений, требуемых для высокого качества выполнения движения. Скоростные и силовые способности, выносливость и гибкость представляют своего рода базу для развития двигательных навыков, а развитие высокой координации необходимо для формирования и совершенствования двигательных способностей ребенка. Спортсмен, обладающий в высокой мере развитой координацией движений абсолютно всегда быстрее осваивает соответствующий двигательный навык и способен исполнять его на должном уровне. Те молодые спортсмены, которые более развиты, координировано, всегда будут тратить гораздо меньше сил и энергии чем те спортсмены, которые в меньшей степени развиты в этом аспекте. Из этого и получается, что хорошо развитая координация приводит к формированию ловкости и достижению в большей мере наивысшей производительности движений.

Для развития координации, ловкости используются ряд разнообразных интересных упражнений. В свою очередь интересных для тренера в плане творчества (таблица 3).

Таблица 3– Упражнения на координационной лесенке

Упражнения на развития координации, ловкости. Пример на координационной лесенке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах в каждый квадрат лицом и спиной</li> <li>2. Прыжки наружу лесенки и в квадрат через раз, лицом и спиной</li> <li>3. Прыжки на одной ноге</li> <li>4. Забегания с внешней стороны лесенки и выбеганием на другую сторону</li> <li>5. Забегание поочередно ногами на 4 счета</li> <li>6. Прыжки с разворотом на 180 градусов</li> <li>7. Прыжки со скрещиванием ног</li> <li>8. Прыжки через один квадрат лицом и спиной</li> <li>9. Прыжки коньковой имитацией</li> <li>10. Прыжки в каждый квадрат с футбольным мячом в руках</li> </ol>
--	---

В хоккее изменения скорости или быстрые и решительные изменения направления приводят к перерыву, счету или оборонительной остановке, которые могут изменить импульс всей игры.

Ловкость - это совершенно уникальный атрибут, который требует множества физических и когнитивных качеств, таких как взрывная сила, стартовая скорость, время реакции и быстрое принятие решений.

Основная цель - создать наиболее полную разбивку хоккейных тренировок по ловкости на современном рынке и дать понять, каковы наиболее важные компоненты ловкости (как физические, так и когнитивные) и как вы можете создать оптимальную ловкость в себе. или ваши товарищи по команде организовано и понятно.

Что такое ловкость?

Способность спортсмена-хоккея изменить начальное направление на заранее определенное место и пространство на льду (или на трек / поле, поскольку на суше мы проводим большую часть тренировок на ловкость) известна как «Изменение скорости движения»

Тем не менее, именно перцептивно-когнитивная способность реагировать на стимулы, такие как защитники или движение шайбы, в дополнение к физической способности изменять направление, дает истинное определение ловкости.



Во многих видах спорта, особенно в хоккее, у спортсменов нет ни времени, ни свободного пространства для достижения истинных уровней максимальной скорости во время игры.

Постоянный хаос реакции на игру и игры на поверхности, столь же маленькой, как стандартизированный каток, требует, чтобы хоккеисты замедлялись, а затем ускорялись в другом направлении как можно быстрее, сохраняя или восстанавливая как можно больше импульса.

Эта перестройка импульса спортсмена может происходить во время наступательной, оборонительной или вратарской задачи. Ловкость и кинестетическая осознанность тела актуальны для всех хоккейных спортсменов.

Многочисленные исследования показали, что время отклика нижней части тела спортсмена может отличаться в зависимости от того, является ли требование атлета (тактическая ситуация) атлета наступательным или оборонительным.

Точная причина такого различного времени отклика еще не известна, однако стратегия обработки (которая варьируется в зависимости от пола и окружающей среды) может влиять на время, необходимое хоккеисту для физического и когнитивного реагирования на ситуацию.

Как ни странно, ученые выдвинули гипотезу, что наступательный ответ требует, чтобы информация перемещалась по обоим полушариям мозга, тогда как защитный ответ позволяет обработке происходить только на одной стороне.

Это может звучать ошеломляюще, но вывод на удивление здравый смысл. Точно так же, как вы тренируете левую и правую части тела, спортсмены-хоккеисты должны использовать упражнения, которые требуют обработки в обоих полушариях мозга. Это создает «баланс» в вашей умственной ловкости, что сразу же приводит к большему равновесию в вашей физической ловкости.

Чтобы получить быстрый предварительный просмотр, это означает, что при разработке упражнений для повышения производительности маневренности целесообразно обеспечить движение некоторых упражнений в противоположном направлении.

Например, тренеры очень часто используют упражнения типа «двигаться в направлении, указанном мною», но теперь мы понимаем, что столь же важно использовать упражнения типа «движение в направлении, противоположном тому, на которые я указываю» чтобы обеспечить максимальную осведомленность о наступательной и оборонительной ловкости.

Несмотря на сходство, наступательная и оборонительная ловкость - это две разные вещи; и когда они разбиты до самого высокого уровня специфичности, тренировки немного отличаются друг от друга.

Обладая этим мощным знанием того, что мозг по-разному обрабатывает наступательные и защитные реакции, мы должны учитывать среду и тактические ситуации, которые возникают, и тренировать не только физические пути ускоренного сокращения мышц, но также и перцептивно-когнитивные пути.

Помимо этого, мы должны включить способы тренировать каждое качество в логической, прогрессивной манере, чтобы обеспечить непрерывное развитие, чтобы мы не просто собирали кучу случайных когнитивных и физических упражнений и притворялись, что называем это хорошо разработанной хоккейной программой.

Вы должны знать, как проверить ловкость, как измерить ловкость, а затем определить, какие факторы будут наиболее эффективными для этого спортсмена, чтобы вы могли улучшить ловкость с максимально возможной скоростью.

Сказав все это, острый ум - ничто без острого тела. Мы не можем упускать из виду важность биомеханики, силы, мощи, мобильности и всех других физических качеств, которые поддерживают производительность

ХПК. Это было бы неполным подходом, и это не то, чем мы занимаемся здесь, на хоккейной тренировке.

Несмотря на то, что координация, необходимая для повышения квалификации в ловкости, может исключить его из базового учебного протокола обучающихся, которым не хватает базовой координации и силы. Необходимо помнить, что координация страдает по мере утомления тела, поэтому работу с ловкостью следует выполнять на ранних стадиях тренировок с отягощениями или выполнять «тренировки» полностью в свой собственный день.

Балансирование – это умение спортсменов удерживать баланс туловища и осуществлять его контроль положение в пространстве, что дает возможность контролировать устойчивость в период выполнения движения. Данное качество представляется актуально важным в большинстве игровых видов спорта, в свою очередь и в хоккее, где сохранение баланса тела и его устойчивость весьма значимы при исполнении игроком движения.

Хотя и подобные двигательные навыки в большой степени формируются отличительными чертами организма, все же их можно развивать с поддержкой высокого уровня спортивного мастерства.

Развивать и формировать координационные способности возможно в младшем школьном возрасте, когда тело ребенка легко поддается формированию, в том числе и физических качеств. Тренируясь при помощи правильно составленных разнообразных программ, у детей формируется и развивается прочная база для развития и совершенствования многих способностей и навыков, что в будущем гарантированно приводит к высоким спортивным результатам.

Главной целью развития и формирования координационных способностей представляется достижение способности выполнять с каждым последующим разом все более сложные упражнения.

Тренерам и родителям необходимо развивать у детей навыки в спринте, балансировании, метании, прыжках, ловле, лазании, гимнастике,

плавании. В ходе освоения этими навыками необходимо повышать сложность элементов техники и упражнений, и следовательно усложнять обстоятельства их выполнения. Так же необходимо обучать ребенка новым техническим элементам, свойственным выбранным вида спорта. К тому же, условия к качеству их исполнения необходимо увеличивать со временем.

На каждой тренировке юные спортсмены обязаны тренировать свои координационные способности, ловли и балансирования не менее 8-12 мин. Надлежащие упражнения разумно проводить в начале тренировки, после разминки, в то время когда хоккеисты полны сил и легче обучаются (таблица 4).

Таблица 4 – Примерная схема тренировочного занятия юных хоккеистов

Часть	Направленность	Упражнения	Продолжительность
1	Разминка	• Бег трусцой, растяжка	5 мин
2	Упражнение на координацию движений/балансирование	• Специально-подготовительные упражнения • Упражнение на развитие глазомера и двигательной реакции • Упражнение на развитие пространственной ориентации • Упражнение на простое балансирование	10-15 мин
3	Забавные игры	• Отработка специфических двигательных навыков для эффективного передвижения на коньках	20-30 мин
4	Заключительная часть	• 2-3 эстафеты • Легкая растяжка	5 мин

Быстрота – качество являющееся, бесспорно, важным для многих видов спорта, где надо уметь двигаться и реагировать молниеносно, быстро бегать, либо стремительно изменять направление своих движений.

Понятие «быстрота» содержит в себе три компонента. Первый – время двигательной реакции (на определенный сигнал). Второй – количество времени на выполнения одиночного движения (движения конечностями). Третий компонент – быстрота движений рук и ног, быстрота бега [27].

В свою очередь для каждого направления спорта имеются свои методы тренировочного воздействия скоростных навыков. Тем не менее, тренеры и родители смогут помочь детям развить данные спортивные качества с поддержкой добавочных физических упражнений на тренировку быстроты.

Тренировочный комплекс упражнений на развитие быстроты, координации в форме эстафет (таблица 5).

Таблица 5 – Комплекс упражнений в виде эстафет

Комплекс упражнений на развития быстроты, ловкости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из положения лежа на животе по свистку встать и с ускорением добежать до фишки ( 10-15 м) лицом и спиной.</li> <li>2. Из положения, сидя спиной в площадку</li> <li>3. Из положения, лежа на спине и с ускорением спиной вперед</li> <li>4. Из положения с колен, встать и ускориться</li> <li>5. Из положения с колен, встать сделать 3 прыжка на месте и ускориться</li> <li>6. Из положения, стоя спиной в площадку сделать прыжок на 180 градусов в каждую сторону и ускориться</li> <li>7. Из положения, стоя лицом в площадку сделать прыжок через первый барьер и под в торой подлезть и ускориться</li> <li>8. Из положения стоя спиной в площадку , сделать разворот с приемом футбольного мяча и пасом и ускориться</li> <li>9. Из положения с колен с мячом, встать и ускориться с ударами мяча об пол</li> <li>10. Из положения лицом в площадку с мячом в руках, быстрый шаг с ведение мяча восьмеркой через ноги.</li> </ol>
---	--

В ходе тренировочного процесса на льду, были применены следующие упражнения (таблица 6,7).

Таблица 6 – Упражнения на технику катания

№	Техника катания. Ловкость	6 лет	8лет	10лет
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	-
2	Перемещение боком, переступание	+	+	+
3	Вращение в движении не отрывая ног от льда на	+	+	+
4	Прыжки отталкиванием двумя ногами	-	+	+
5	Бег спиной вперед крестными шагами	-	+	+
	Техника катания. Маневрирования			
1	Повороты по дуге, не отрывая коньков от льда	+	+	+
2	Повороты по дуге переступанием	+	+	+
3	Слаломное движение не отрывая коньков	+	+	+
4	Бег спиной вперед с переступанием	-	+	+
5	Переход в движении с лица на спину и обратно	-	+	+
	Техника катания. Старт-торможение			
1	Скольжение на одной ноге, после толчок другой	+	+	-
2	Торможение полуплугом	+	+	-
3	Торможение спиной вперед плугом	+	+	+
4	Торможение спиной вперед на одной ноге	-	+	+
5	Торможение внешним ребром на одной ноге	-	-	+

Таблица 7 – Упражнения на технику владения клюшкой и шайбой

№	Техника владения клюшкой, шайбой. Ведение шайбы	6 лет	8 лет	10 лет
1	Основной способ хвата клюшки	+	+	-
2	Широкое ведение шайбы	+	+	+
3	Короткое ведение шайбы	+	+	+
4	Ведение шайбы, восьмерка	-	+	+
5	Ведение шайбы спиной	-	+	+
	Прием- передача шайбы			
1	Прием и передача шайбы с удобной стороны	+	+	+
2	Прием и передача с неудобной стороны	-	+	+
3	Прием передачи шайбы в касание	-	-	+
4	Передача шайбы подкидкой	-	-	+
5	Передача шайбы коньком	-	-	+
	Бросок			
1	Бросок шайбы с разгоном с двух сторон	-	+	+
2	Кистевой бросок с двух сторон	-	+	+
	Отбор шайбы			
1	Выбивание шайбы клюшкой	-	+	+

С целью развития быстроты, движений верхней части тела рекомендовано выполнять броски бейсбольными и теннисными мячами. Такие типы упражнения положительно воздействуют на скорость движений молодых хоккеистов.

Наставник всегда может иметь возможность совмещать работу над специальными двигательными навыками с отработкой скоростных упражнений, во время тренировочного процесса юных спортсменов. К примеру, выполняя бросковое упражнение мяча в стенку и чередуя с работы ног (набивания по мячу ногами). Данные стандартные комбинационные упражнения для развития скорости движения и быстроты бега. На этой возрастной стадии, дети имеют отличную предрасположенность на развитие и формирования скоростных способностей в тренировках. Тем не менее всегда необходимо скрупулезно все планировать и реализовывать постепенно[27] (таблица 8).

Таблица 8 – Примерная модель тренировок на развитие скорости реакции и быстроты движений у юных спортсменов

Виды двигательной активности	Длительность выполнения/ протяженность дистанции	Количество повторов упражнений	Интервалы для отдыха (мин)
Беговые упражнения с выполнением разворотов разного типа, изменением траектории движения, ускорением и торможением движений	5-15 м	4-8	2-3
Упражнения для развития быстроты	10-50 м	4-6	3-4
Эстафеты	10-15 м	3-5	2-3
Игры	20-30 мин	1-2	-

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее талантливых детей, обладающих потенциалом к достижению высоких результатов к выбранном виде спорта. Направленность спортивного отбора представлена в таблице 9.

Таблица 9 – Направленность спортивного отбора, ориентации начальной подготовки

Спортивный отбор и ориентация		Этап многолетней подготовки
Этап	Задачи	
Первичный (учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, спортсмены групп начальной подготовки учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности)	Установление целесообразности спортивного совершенствования в конкретном виде (группе видов) спорта: повышение эффективности работы учреждений дополнительного образования, позитивная социализация личности ребенка, успешные занятия «своим» видом спорта позволяют максимально раскрыть природные задатки, полноценно постичь понимание результатов вложенного труда и уверенность в своих силах, накопить потенциал социальной активности и толерантности, что обеспечивает профилактику «ухода» от антисоциального поведения, снижает риск формирования вредных привычек: табакокурение, алкоголь, наркотики. Ребенок, да и любой человек, делает хорошо и с удовольствием то, что ему нравится, что у него получится, а это - проявление задатков, генетической предрасположенности. Не нужно ребенка заставлять петь, если он хорошо рисует и т. д.	Начальный (увеличение запасов здоровья; гармонизация физического формирования и развития физической подготовленности с учетом исходных недостатков (оздоровительного действия) и требований вида спорта; формирование интереса к спортивным занятиям; овладение общими и специальными двигательными умениями и навыками; развитие основных двигательных качеств и способностей)

Спортивная ориентация – формулировка многообещающих течений достижения спортивного мастерства на высшем уровне, основанное на исследовании возможностей атлетов, персональных особенностей формирования мастерства.



## 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Реализация обновленного программно-методического обеспечения начальной подготовки юных хоккеистов обусловила сдвиги в показателях физической (общей и специальной) и технической подготовленности (таблица 10).

Полученные результаты показывают, что молодые спортсмены экспериментальной группы значительно превзошли своих сверстников из контрольных групп по всем показателям, отражающим координационные и скоростные способности, технику скольжения на коньках и специальную выносливость.

Таблица 10 – Динамика показателей подготовленности хоккеистов опытных групп в процессе начальной подготовки ( $X \pm m$ )

Показатели	Группы	Начальная подготовка		Различия (конечные данные)	
		Исходные данные	Конечные данные	В группах	Между группами (P)
Бег 30 м, с	ЭГ	6,3±0,2	5,0±0,1	<0,01	>0,05
	КГ	6,2±0,2	5,2±0,1	<0,01	
Бег 20м спиной вперед, с	ЭГ	7,3±0,3	6,2±0,2	<0,01	>0,05
	КГ	7,4±0,4	6,4±0,2	<0,05	
Отжимание, кол-во раз за 30 с	ЭГ	21±1	26±1	<0,01	>0,05
	КГ	22,±1	25±1	<0,01	
Бег 30 м на льду, с	ЭГ	6,9±0,4	5,0±0,2	<0,01	<0,05
	КГ	6,8±0,5	5,4±0,3	<0,01	
Бег спиной вперед 30 м по льду, с	ЭГ	9,8±0,9	7,0±0,4	<0,01	<0,05
	КГ	10,1±0,9	7,8±0,6	<0,05	
Бег по кругу на льду, с	ЭГ	26,1±1,1	19,0±0,9	<0,01	<0,05
	КГ	26,0±1,2	20,1±1,1	<0,05	
Бег с шайбой вперед 30 м, с	ЭГ	12,0±1,0	8,1±0,8	<0,01	<0,05
	КГ	12,2±1,1	8,8±1,0	<0,05	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

P – различия по Стьюденту;

тестирование на льду проводилось в конце первого года обучения  
(после овладения навыками катания на коньках).

Согласно признакам многофункциональной подготовки отмечены следующие переменны:

В опытной группе фактически закреплено точное увеличение значимостей накопленного признака производительности расходования адаптационных запасов (163,8-186,3%), проверки Генча (способность респираторной системы) вплоть до (23,8-39,0%), впоследствии (53,3-78,9%) и в этап восстановления (24,5-38,0%) в последствии обычной перегрузки, уменьшение величин ЧСС (способности сердечно-сосудистой системы) в спокойствии (6,5-11,5 %) и в этап возобновления в последствии нагрузки (12,9-13,2 %).

Полученные результаты между группами, в конце эксперимента, можно наблюдать в сравнении между ними (рисунок 7).

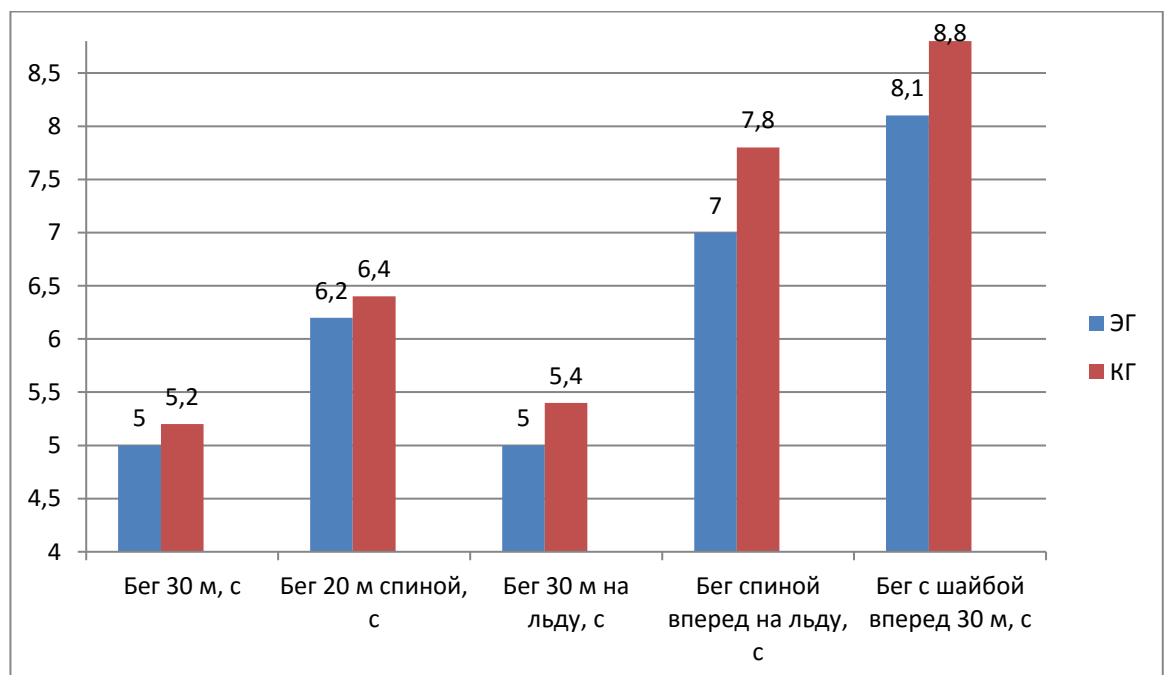


Рисунок 7 – Сравнительная диаграмма упражнений после эксперимента

Сведения перемены обусловлены, во- первых, вследствие совокупности опытно-экспериментальных групп многоплановой устремленности исходной подготовки, во-вторых, непосредственным и подстегивающим организма молодых спортсменов, в-третьих, высочайшей восприимчивостью ( из-за

невысокого уровня адаптированности) организма молодых спортсменов к разным преподавательским влиянием (обучающим, развивающим, оздоровительно-улучшающим).

Значимой составляющей нашей методики, помимо, примененных педагогических воздействий, являлись стратегии и средства психолого-педагогические воздействия. К стратегиям относятся:

- формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к занятиям хоккеем. С данной целью использовалось средство: встречи с профессиональными игроками. Суть заключалась в организации встреч с профессиональными игроками г. Москвы и московскими воспитанниками, которым удалось поиграть в командах КХЛ и ВХЛ. На таких встречах они рассказывали о своей игровой карьере, о том, как они начинали заниматься спортом, какими были их первые шаги. Помимо встреч и бесед, игроки дарили начинающим хоккеистам своего рода различные сувениры: победные шайбы с различных турниров, вымпелы, спортивные значки и собственные клюшки. Все это воздействовало на молодых хоккеистов с положительной стороны, даря множество положительных эмоций, что играло неотъемлемую значимость в формировании устойчивой заинтересованности и положительного мотивирующего воздействия к занятиям хоккеем.

- создание здорового морально-психологического климата в группах. Осуществление предоставленной стратегии психолого-педагогического влияния выполняется при поддержке такого методического способа как: составление плана общих командных мероприятий вне учебно-тренировочного процесса (выезды на природу, игры в футбол, волейбол с родителями, посещения русских бань после игр, просмотры фильмов). Все это содействовало установлению дружественных отношений и созданию здорового микроклимата в детско-юношеской команде.

- развитие доверительного характера отношений с молодыми спортсменами. Как выявил, проведенный опрос детских специалистов – хоккейных тренеров, что общение заключается лишь в указаниях

тренерского процесса. Так как больше половины передаваемого материала доходит не словами, а при помощи взглядов мимики, жестов, пантомимики и других действий, в ЭГ при общении с хоккеистами мы скрупулезно следили за передачей вербальных и невербальных сообщений.

Главной долей инновационной методики было воздействие на формирование компонентов подготовленности молодых спортсменов к спортивной работе на начальном этапе в учебно-тренировочном процессе. На фоне игрового приема организации занятий был применен комплекс специальных приемов и методик. Для формирования операционально-деятельностного компонента применялись следующие методические приемы: акцент упражнений с учетом возрастных способностей наших хоккеистов, увеличение общей выносливости с применением подвижных игр. Для ценностного компонента - вариация составов, персональные домашние задания, прием чередования. Специально для когнитивного элемента - введение (использование значительного объема знаний, приобретенных в процессе занятий хоккеем, понятий и терминов).

Из этого следует, что представленные материалы проведенного эксперимента в полной мере являются, убедительны и подтверждают неоспоримое превосходство усовершенствованной программы и методики начальной подготовки юных хоккеистов, в сравнении с имеющейся.

## **Выводы по второй главе**

1 Спортивная ориентация – представляет собою многообещающую направленность достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении перспектив и способностей спортсменов, индивидуальных специфик развития их мастерства.

2 Полученные результаты исследования свидетельствуют, что молодые хоккеисты экспериментальной группы существенно повысили свои показатели согласно в сравнении со сверстниками из контрольной группы, отображающие координационные и скоростные способности, технику скольжения на коньках и специальную выносливость.

3 Имеющиеся показатели общей физической подготовленности в обеих группах на этапе начальной подготовки, достоверны и фактически одинаковы с положительными сдвигами (отсутствуют статистически важные отличия среди групп в конце начальной подготовки).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обновленная программа начальной подготовки и методика ее реализации осуществляется в две стадии.

Первая, из которых проходит с 6-8 лет. Данная стадия несет оздоровительно-корректирующее воздействие на организм юных спортсменов. Таким образом, данная стадия обеспечивает полноценную подготовку к следующей стадии.

На второй стадии разносторонней подготовки, осуществляемой с 8-10 лет, происходит развитие профилирующих качеств и способностей.

Были задействованы и применены такие методы воздействия как: наглядный, словесный и практический.

Данная подготовка, реализованная в обновленной методической программе начальной подготовки спортсмена, обеспечивает значительное повышение показателей специальной подготовленности. Что отображается в таких двигательных навыках как: координация, скорость, специальная выносливость, техника скольжения на коньках. Согласно данным показателям хоккеисты из экспериментальной группы, значительно превосходили хоккеистов из контрольной группы.

Согласно полученному результату, фактически по всем показателям общей и функциональной физической подготовленности (за исключением величины артериального давления), в свою очередь которые отображают уровень развития основных двигательных способностей и качеств, возможности основных функциональных систем организмов молодых спортсменов из опытных групп были выявлены сопоставимые и достоверные положительные сдвиги.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, М. М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: канд. пед. наук / М. М. Андреев. – М., 2011. – 26 с.
2. Артемов, В. А. Детская экспериментальная психология / В. А. Артемов. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 256 с.
3. Афанасьев, С. Большое хоккейное созвездие / С. Афанасьев. – М.: Спорт, 2010. – 149 с.
4. Ашмарин, Б. А. теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Бальсевич, В. К. Здоровье формирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
6. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
7. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
8. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В. П. Бисярина. – М.: Медицина, 2014. – 224 с.
9. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. / Т. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
10. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
11. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций / А. А. Горелов. – Белгород, 2009. – 124 с.

12. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 280 с.
13. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В. П. Губа. – М.: Тера Спорт, 2003. – 225 с.
14. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2012. – 450 с.
15. Ким, В. В. Любительский спорт как придаток международных производительных монополий / В. В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 7. – С. 8–15.
16. Ким, В. В. Философия и социология спорта в XXI веке: «Круглый стол» журнала «Теория и практика физической культуры» / В. В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 51–52.
17. Колузганов, В. М. Педагогические аспекты игровой деятельности юных хоккеистов / В. М. Колузганов // Хоккей: Ежегодник. – М., 1984. – С. 54–58.
18. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
19. Кузнецов, А. А. Настольная книга детского тренера А. А. Кузнецов. – М.: Произдат, 2011. – 408 с.
20. Кузьмин, Е. Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболисток 15-16 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Е. Б. Кузьмин. – Набережные Челны, 2009. – 165 с.
21. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. – М.: Спорт, 2015. – 328 с.
22. Куликов, Л. М. Управление подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне / Л. М. Куликов, В. М. Болотов, В. В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 27–31.



23. Марочкина, Н. В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста (на примере художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. В. Марочкина. – Тамбов, 2012. – 25 с.

24. Матвеев, Л. П. К теории построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11–20.

25. Петришина, О. Л. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста / О. Л. Петришина, Е. П. Попова. – М.: Просвещение, 2010. – 232 с.

26. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

27. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

28. Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов / В. В. Рыбаков, И. Н. Алешин, Ю. Г. Мартемьянов, В. Деменьшин // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 34–36.

29. Островская, И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / И. М. Островская. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2013. – 236 с.

30. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А. П. Матвеева / А. Ю. Патрикеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.

31. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

32. Савин, В. П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

33. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М.: Academia, 2013. – 432 с.
34. Семенов, В. М. Основания к обновлению системы спортивной подготовки в борьбе: методология, теория и их практические приложения / В. М. Семенов. – Челябинск: Уральская академия, 2009. – 372 с.
35. Сергеев, А. В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов разных амплуа на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Сергеев. – Тула, 2010. – 156 с.
36. Смит, А. М. Хоккей. Настольная книга для тренера / А. М. Смит. – М.: Астрель, 2010. – 224 с.
37. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
38. Старов, М. И. Психолого-педагогическое взаимодействие субъектов в формировании и развитии духовно-нравственных отношений подростков профильных спортивных классов: монография / М. И. Старов, Т. Н. Глазкова. – Тамбов, 2012. – 151 с.
39. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. – М., 2000. – 54 с.
40. Суслов, Ф. П. Соревновательная подготовка и календарь соревнований. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов. – М.: СААМ, 1995. – 179 с.
41. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена : Методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 193 с.
42. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки : учеб.пособие / О. А. Григорьев, А.В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, А.А.Лотоненко. – М., 2010. – 183 с.
43. Туманян, Г. С. Методология разработки многолетних учебных про-

грамм для различных видов спорта (на примере спортивной ходьбы) / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 37–40.

44. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: изд-во Человек, 2012. – 96 с.

45. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: изд-во Человек, 2012. – 80 с.

46. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: изд-во Человек, 2012. – 84 с.

47. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: изд-во Человек, 2012. – 84 с.

48. Фельдштейн, Д. И. Современное детство: проблемы и пути их решения / Д. И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 2(19). – С. 28–32.

49. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.