



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщетаева Расщетаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-318-263-3-1
Гатилов Иван Сергеевич
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Осинцева Кристина Андреевна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1 Понятие выносливость	5
1.2 Методы и средства развития общей выносливости.....	10
1.3 Методы и средства развития выносливости и силовых качеств хоккеистов 10-12 лет.....	16
Выводы по главе 1.....	21
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ	24
2.1 Методы исследования.....	24
2.2 Анализ результатов исследования обучающихся в контрольной группе	26
2.3 Анализ результатов исследования обучающихся в экспериментальной группе	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из основных задач в процессе физического воспитания хоккеистов является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физические свойства называются врожденными (генетически унаследованными) качествами, благодаря которым возможна физическая активность человека, которая получает свое полное проявление в двигательной активности. Основные физические качества: сила мышц, скорость, выносливость, гибкость и маневренность.

В отношении динамики изменений показателей физических качеств используются термин «развитие», который описывает естественный ход изменений физического качества, а также термин «воспитание», которое означает активный и направленный эффект на рост показателей физического качества.

Одной из тенденций развития хоккея является увеличение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоких темпах не только во время одного матча, но и во время всего чемпионата или турнира. Он должен выдерживать большие тренировочные нагрузки без серьезных последствий, восстанавливать свою работоспособность в течение короткого периода отдыха во время уроков и игр.

Выносливость необходима хоккеистам не только во время соревнований, но и для выполнения большой учебной работы, чтобы не уставать от продолжительного времени разминки и быстрого восстановления. Высокий уровень общей выносливости является одним из основных свидетельств превосходного здоровья спортсмена.

В хоккее выносливость подразделяется на общую и специальную, оба вида необходимы спортсмену, чтобы справляться с нагрузками во время соревнований и тренировочного процесса. В возрасте 10-12 лет, у детей значительно увеличивается работоспособность, и можно отметить, что это самый подходящий возраст для развития выносливости.

Актуальность исследования работы состоит в том, что тренировочная и соревновательная деятельность в хоккее зависит от уровня развития выносливости и определяет эффективность этой деятельности. В данной работе представлены теоретические и практические доказательства необходимости развития выносливости в возрасте 10-12 лет.

Объект исследования: выносливость хоккеистов 10-12 лет.

Предмет исследования: развитие выносливости хоккеистов 10-12 лет.

Цель исследования: определение эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости хоккеистов в 10-12 лет.

Задачи:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.
2. Изучение понятия выносливости (общая, специальная).
3. Составление, внедрение и рассмотрение методики, направленной на развитие общей выносливости хоккеистов 10-12 лет.
4. Приведение доказательств эффективности проводимой методики.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Понятие выносливость

В современном хоккее важно умение игрока выдерживать высокий темп игры на протяжении всего турнира. Хоккеист должен уметь безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, между отдельными занятиями и играми. Отсюда следует, что эффективность тренировок во многом определяется уровнем развития выносливости хоккеистов.

Выносливость - самое важное физическое качество, проявляющееся в профессиональных, спортивных мероприятиях и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень производительности человека. Будучи многофункциональным свойством человеческого тела, выносливость объединяет большое количество процессов, происходящих на разных уровнях: от клеточного до всего организма. Однако, по результатам современных научных исследований, в подавляющем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и растительным системам его обеспечения. В теории и методах физической культуры, выносливость определяется как способность поддерживать данное, необходимое для обеспечения профессиональной деятельности, силы нагрузки и сопротивления усталости, возникающей в процессе выполнения определенной работы.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В период работы на определенном уровне мощности до первых признаков выраженной усталости;
2. При снижении производительности, возникновении усталости.

Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и умение противостоять ему, когда оно может возникнуть. Выносливость во многом зависит от функциональных возможностей органов и систем организма хоккеиста. К основным системам относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляционная и нервно-мышечная системы.

Немаловажное значение для выносливости хоккеиста играет развитие других двигательных качеств: волевых способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства, устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды.

Начав обучение важно выявлять и решать задачи посредством которых можно развивать и поддерживать свою профессиональную деятельность.

Эти задачи состоят в целенаправленном влиянии физической подготовки, обеспечивающей необходимый уровень развития работоспособности. Они решаются в процессе специальной и общей физической подготовки. Поэтому есть специальная и общая выносливость.

Под общей выносливостью понимается набор функциональных возможностей организма, которые определяют его способность непрерывно работать с высокой эффективностью, умеренной интенсивности и составляют неспецифическую основу для проявления эффективности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. Из-за высокой мощности и стабильности аэробных процессов внутримышечные энергетические ресурсы восстанавливаются быстрее, а неблагоприятные изменения компенсируются во внутренней среде тела в ходе самой работы, переносимости больших объемов интенсивной мощности, физических нагрузок с высокой скоростью и обеспечиваются

координационно-комплексные двигательные действия, а процессы восстановления в периоды ускоряются между тренировками.

Специальная выносливость – это способность поддерживать долгосрочные нагрузки, характерные для определенного типа профессиональной деятельности. Специальная выносливость - это сложное многокомпонентное моторное качество. Изменяя параметры упражнений, можно выборочно выбирать нагрузку для разработки и улучшения своих отдельных компонентов.

Для каждой профессии или групп аналогичных профессий может быть их собственная комбинация этих компонентов. Существует несколько типов проявлений особой выносливости:

- выносливость к скоординированной, силовой, быстродействующей и гликолитической анаэробной работе;

- статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях низкой подвижности или ограниченного пространства;

- выносливость для непрерывного выполнения работ средней и малой мощности, к непрерывной работе переменной мощности, а также работы в условиях гипоксии (недостаток кислорода);

- сенсорная выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия окружающей среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или усталости сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от стабильности и надежности функционирования анализаторов: моторной, вестибулярной, тактильной, зрительной и слуховой.

В спортивной практике синонимом термина аэробная работоспособность является понятие - общая выносливость.

Большое значение аэробная работоспособность имеет при продолжительной мышечной деятельности, когда мышцы полностью обеспечиваются кислородом. Велико ее значение и в восстановительный

период после нагрузок анаэробного и смешанного аэробно – анаэробного характера, а также в интервалах отдыха между упражнениями в процессе тренировочных занятий, во время остановок игры, между сменами и периодами матча. Аэробные процессы достигают своей максимальной эффективности примерно к пятой минуте после начала тренировки.

Анаэробная работоспособность имеет значение в кратковременных упражнениях высокой интенсивности, где отсутствует возможность обеспечить работающие мышцы необходимым количеством кислорода. Она влияет на энергообеспечение в кратковременных упражнениях максимальной интенсивности, но активность и емкость ее невелика, и она быстро исчерпывает себя. От анаэробной работоспособности организма зависят такие качества как сила, быстрота, спринтерская выносливость.

Скоростная и скоростно – силовая выносливость совпадает по своему значению с гликолитической анаэробной способностью организма. От уровня ее развития зависит умение хоккеиста на протяжении всей игры выдерживать быстрый темп и проявлять максимальную работоспособность, несмотря на нарастающее утомление. Гликолитическая реакция достигает своей максимальной мощности к 40-50-й секунде работы. Емкости этой реакции хватает только на несколько минут напряженной работы.

К особо важным аэробным свойствам организма относятся:

- производительность сердца, от которой зависит в значительной мере количество крови, поступающей к работающим мышцам;
- эффективность легочного дыхания;
- кровоснабжение работающих мышц, зависящее от числа капилляров в мышцах и эффективного распределения крови в органах;
- кислородная емкость крови, определяемая содержанием гемоглобина;
- содержание в мышцах миоглобина, выполняющего функции и перенесении кислорода в тканях;
- активность ферментов тканевого дыхания.

Оценивают аэробную производительность по:

- уровню максимального потребления кислорода (МПК);
- времени для достижения этого уровня;
- максимальному времени удержания данного уровня кислорода;
- уровню порога анаэробного обмена (ПАНО).

При работе в анаэробных условиях образуется значительное количество молочной кислоты, которая неблагоприятно воздействует на протекание физиологических процессов в организме, угнетает тканевое дыхание, снижает скорость сокращения мышц, вследствие чего, может возникать желание прекратить работу.

Анаэробные возможности спортсмена зависят от их волевых качеств. В хоккее анаэробная производительность имеет большое значение, а особенно такой показатель, как мощность гликолитического источника энергообеспечения. Просматривается прямая связь между квалификацией хоккеистов и их анаэробными возможностями.

В зависимости от количества мышц, участвующих в работе, глобальный (с участием более 3/4 мышц тела), региональный (если участвует от 1/4 до 3/4 мышечной массы) и местный (менее чем 1/4) выносливость также различается.

Глобальная работа вызывает наибольший рост активности сердечно-дыхательных систем организма, при его энергообеспечении большую долю аэробных процессов.

Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в ее обеспечении увеличивается доля анаэробных процессов.

Местная работа не связана со значительными изменениями состояния организма в целом, но есть значительное истощение энергетических субстратов в рабочих мышцах, что приводит к локальной усталости мышц. Чем более локальна мышечная работа, тем больше доля анаэробных источников энергии в ней с таким же количеством внешне выполняемой

физической работы. Такая выносливость характерна для большинства рабочих операций современных профессий [9].

Деятельность хоккеиста многогранна и связана с глобальной работой мышечной системы (мышцы рук, ног и туловища), в которых очень много расходуется энергия. Поэтому физиологическую основу выносливого хоккеиста следует рассматривать как процесс его энергоснабжения. В то же время игровая активность имеет выраженную переменную интенсивность (от максимума до умеренной), поэтому механизмы энергоснабжения будут разными.

Кратковременность и высокая интенсивность игровых сегментов скорости и технико-тактических действий с максимальной и субмаксимальной мощностью, требуют высокого развития анаэробного (алактатного и гликолитического) механизма энергоснабжения. В то же время в ряде игровых эпизодов (откат, позиционная защита и других) деятельность хоккеиста осуществляется в малом темпе из-за смешанных (аэробно-анаэробных) и аэробных механизмов энергоснабжения. Кроме того, аэробные процессы необходимы для восстановления (как во время игры, так и в периоды между периодами).

Выносливость спортсмена также зависит от экономии его активности и сопротивления организма от воздействия неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Высокий уровень выносливости позволяет хоккеисту овладевать большими тренировочными и конкурентными нагрузками, полностью реализовывать свои двигательные способности в конкурентной борьбе. Под выдержкой (в широком смысле) понимается способность человека противостоять усталости в процессе выполнения работы.

1.2 Методы и средства развития общей выносливости

Выносливость необходима хоккеистам не только для участия в играх, но и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Выносливость общая это своего рода фундамент, на котором базируется развитие других физических качеств. Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности. Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег умеренной интенсивности (особенно кроссы). Во время такой работы в значительной степени укрепляются органы и системы, улучшается их работоспособность, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем, при этом укрепляются мускулатура связок ног.

Большинство видов общей выносливости в значительной степени определяются уровнем развития анаэробных способностей организма, для которых они используют любое упражнение, в том числе функционирование большой группы мышц и позволяющее им выполнять работу с экстремальной и почти предельной интенсивностью. Эффективные средства развития общей выносливости (скорость, сила, координация и т.д.) - это специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к конкурентоспособным по форме, структуре и воздействию на функциональные системы организма, конкретные конкурсные упражнения и общие подготовительные средства.

Для увеличения анаэробной способности организма, нужно использовать следующие упражнения:

1. Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, в течении 10-15 секунд, методом последовательного повторения. Упражнения данного типа улучшают анаэробные способности алактата.

2. Упражнения, выполняемые с 90-100% интенсивности (15-30 секунд).

Данные упражнения одновременно улучшают анаэробные способности алактата и лактата.

3. Упражнения, выполняемые с 85-90% интенсивности (30-60 секунд). Эти упражнения для усиления анаэробной активности лактата.

4. Упражнения, выполняемые с 85-90% интенсивности, выполняемые в течении 1-5 минут. Упражнения для параллельного улучшения аэробных анаэробных способностей алактата.

При выполнении большинства физических упражнений их общая нагрузка на организм характеризуется следующими компонентами:

- интенсивностью нагрузки;
- продолжительностью упражнений;
- количеством повторений упражнений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется циклическими упражнениями по скорости движения, а в ациклических упражнениях - количеством двигательных действий в единицу времени (темп). Изменение интенсивности упражнения непосредственно влияет на функционирование функциональных систем организма и природу энергоснабжения двигательной активности. При умеренной интенсивности, когда потребление энергии еще не велико, органы дыхания и кровообращения без особого напряжения обеспечивают количество кислорода, необходимое для организма. Небольшой кислородный долг, который образуется в начале упражнения, когда аэробные процессы еще не полностью функционируют, оплачивается в процессе выполнения работы, а затем происходит в истинном устойчивом состоянии. Эта интенсивность упражнений называется докритической.

С увеличением интенсивности упражнения тело входит в состояние, в котором потребность в энергии (потребность в кислороде) равна

максимальной аэробной способности. Эта интенсивность упражнений называется критической.

Продолжительность упражнения обратна интенсивности его зависимости от реализации. С увеличением продолжительности упражнения с 20-25 секунд, например, до 4-5 минут, его интенсивность особенно резко снижается. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности.

Тип энергоснабжения зависит от продолжительности упражнения. Количество повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение количества повторов заставляет долгое время поддерживать высокий уровень активности органов дыхания и кровообращения. В анаэробном режиме увеличение числа повторений приводит к истощению бескислородных механизмов или их блокированию центральной нервной системы. Затем упражнение останавливается или его интенсивность резко уменьшается.

Длительность интервалов покоя имеет большое значение для определения как величины, так и, в частности, характера реакции организма на тренировочную нагрузку. Продолжительность интервалов отдыха должна быть запланирована в зависимости от задач и используемого метода обучения.

Например, при интервальной тренировке, направленной на повышение уровня аэробных характеристик, следует руководствоваться интервалами отдыха, в течение которых частота сердечных сокращений снижается до 120-130 уд / мин. Это позволяет вызывать изменения в активности циркуляторной и дыхательной систем, что в наибольшей степени способствует улучшению функциональных возможностей сердечной мышцы. Планирование отдыха паузы, основанные на субъективных ощущениях ученика, его готовность эффективно выполнить следующее

упражнение, лежит в основе варианта метода интервалов, называемого повторным.

Для разработки общей выносливости применяются:

- методы непрерывного упражнения;
- методы интервального прерывистого упражнения;
- конкурентные и игровые методы.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. В случае пассивного отдыха спортсмен не выполняет никакой работы, с активной, он заполняет паузы дополнительными видами деятельности. Метод интервалов включает в себя выполнение упражнений со стандартными и переменными нагрузками и со строго измеренными и предварительно запланированными интервалами отдыха.

Как правило, интервал отдыха между упражнениями составляет 1-3 минуты (иногда по 15-30 секунд каждый). Таким образом, эффект стажера возникает не только и не столько во время реализации, сколько в период отдыха. Такие нагрузки имеют преимущественно аэробно-анаэробный эффект на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод тренировки схемы включает в себя выполнение упражнений, которые влияют на различные группы мышц и функциональные системы типа непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг входят 6-10 упражнений («станции»), которые занимающийся выполняет от 1 до 3 раз. Конкурентный метод предполагает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости.

Метод игры включает в себя развитие выносливости в игре, где происходят постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод тренировки выносливости, каждый раз, когда они определяют конкретные параметры нагрузки.

Так же очень важную роль играет дыхание занимающегося, при неправильном дыхании, невозможно развить выносливость.

С учетом размеров тела, легочные объемы и емкости слабо коррелируют или вообще не коррелируют с МПК и спортивными результатами. Спортсмены с относительно небольшой ЖЕЛ могут иметь большие величины МПК и, наоборот.

У высококвалифицированных спортсменов между ЖЕЛ и МПК невысокая корреляция. Однако у спортсменов, как и у нетренированных людей, при максимальной аэробной работе дыхательный объем (глубина дыхания) достигает 50-55% ЖЕЛ.

В связи с высокой скоростью потребления кислорода легочная вентиляция в течение всего времени выполнения упражнений на выносливость исключительно велика. При одной и той же рабочей легочной вентиляции частота дыхания у спортсменов меньше, чем у нетренированных людей. Следовательно, рост легочной вентиляции у спортсменов обеспечивается за счет увеличения дыхательного объема (глубины дыхания) в большей мере, чем за счет частоты дыхания.

Этому способствуют:

- увеличенные легочные объемы;
- большая сила и выносливость дыхательных мышц;
- повышенная растяжимость грудной клетки и легких;
- снижение сопротивления току воздуха в воздухоносных путях.

Таким образом, главные эффекты тренировки выносливости отношении системы внешнего дыхания состоят в следующем:

- увеличение легочных объемов и емкостей;
- повышение мощности и эффективности внешнего дыхания;
- повышение диффузионной способности легких.

1.3 Методы и средства развития выносливости и силовых качеств хоккеистов 10-12 лет

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку.

В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной.

В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить данного рода силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений.

Необходимо учитывать специфическое развитие мышц юного хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами 10-12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования

достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры.

Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазанье и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки.

Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами, другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не "до отказа", а предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц, упражнения на растяжение с максимальной амплитудой движений в суставах).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований:

1. Обязательное выполнение разминки.
2. Прекращение выполнения упражнений при появлении болей.
3. Избежание односторонней неравномерной нагрузки для мышц.

4. При выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены).

5. Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения, в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.

6. Следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник.

7. При всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия с последующим применением упражнений для растяжения и расслабления мышц.

Хоккеист должен уметь быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, выполнять дриблинг, передавать, принимать, выполнять броски мяча и обводить соперника. Кроме-того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется двумя относительно независимыми одна от другой формами:

1. Скрытым периодом двигательной реакции.
2. Скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений.

Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно

выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек.;

- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий. Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.

3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.

4. Упражнения с теннисными мячами у стенки.

5. Игра в настольный и большой теннис.

6. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.

7. Бег в гору, с отягощениями, под уклон.

8. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.

9. Различные виды эстафет на коротких отрезках.

10. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.

11. Ведение на месте и в движении с максимальной частотой.

12. Различные виды челночного бега.

13. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период обучения 10-12 лет, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки

и.

Выводы по главе 1

Таким образом, тенденции развития современного спорта предопределяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Это в полной мере относится и к хоккею. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной

преимущественной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию. Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперниками. Но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Прибавьте к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену составов через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – становится понятно, насколько уникальна игра в хоккей. Чтобы играть в эту игру предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка. Отсюда следует, что эффективность хоккеиста в игровом и тренировочном процессе во многом определяется уровнем развития выносливости. Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и умение противостоять ему, когда оно может возникнуть. Выносливость во многом зависит от функциональных возможностей органов и систем организма хоккеиста. Кратковременность и высокая интенсивность игровых отрезков выполнения скоростно-силовых, скоростных и технико-тактических действий с максимальной и субмаксимальной мощностью требуют высокого развития анаэробного (алактатного и гликолитического) механизма энергообеспечения. В то же время в ряде игровых эпизодов (откат, позиционная оборона и др.) деятельность хоккеиста осуществляется в

невысоком темпе за счет смешанного (аэробно-анаэробного) и аэробного механизмов энергообеспечения. Кроме того, аэробные процессы имеют существенное значение в восстановлении (как в ходе игры, так и в перерывах между периодами). Выносливость спортсмена также зависит от экономизации его деятельности и резистентности организма к действию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Немаловажное значение для выносливости хоккеиста имеет развитие других двигательных качеств: волевых способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства, устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ

2.1 Методы исследования

Практическое исследование проводилось на учениках 10-12 лет, обучающихся в 3-5 классах МБОУ № 96 г. Челябинска в рамках прохождения практического задания. На базе прочитанного и изученного материала мною, в рамках предоставленных возможностей и реализации задач, указанных в введении дипломной работы, была опробована следующая методика повышения общей выносливости для хоккеистов.

Для проверки эффективности выбранной методики развития общей выносливости для хоккеистов в каждом из 3-5 классов были сформированы две различных группы по 10 человек - контрольная и экспериментальная. Ученикам, находящимся в контрольной группе, предлагалось заниматься следующими видами упражнений, развивающих выносливость – кроссовый бег на короткую и длинную дистанцию. Ученики экспериментальной группы действовали по выбранной мною методике развития, а именно – развитию общей выносливости для хоккеистов посредством внедрения игрового метода.

Данное исследование проводилось мною в период прохождения преддипломной практики с 13.04.2024 г. по 16.05.2024. В каждом классе было проведено 8 занятий, в течении 35 дней согласно расписанию уроков физической культуры у обучающихся гимназии.

Находящимся ученикам в экспериментальной группе, посредством практического введения игрового метода, предлагалась игра в виде своеобразного формата игры футбол, а именно, по специально придуманным для развития общей выносливости правилам на ограниченной площадке размером 60 на 30 метров. Продолжительность этого упражнения такая же, какая была предложена контрольной группе для

кроссового бега. В рамках методики группе предлагались следующие условия игры: разделение команд по пять человек в каждой с определенным условием наличия игрока в воротах – в них должен был находиться игрок, располагающийся во время игрового момента ближе всех остальных к воротам. Гол команде засчитывался тогда, когда все ее игроки пересекали середину игровой площадки. Для мотивации учащихся экспериментальной группы, в целях получения наилучших результатов для оценки проводимой методики, а также максимальной отдачи учеников во время занятия, команде победителей проставлялась оценка пять, а также предоставлялась возможность выбора категории группы на следующем уроке физической культуры. Очень важным хочется отметить факт того, что абсолютно все ученики, оказывающиеся в команде выигравших, хотели снова принимать участие в занятиях в рамках проводимого мною игрового метода.

Ученикам, находящимся в контрольной группе, наряду с учениками, находящимися в экспериментальной, действующей по проводимой методике, помимо выполнения неоднократных в течение восьми занятий упражнений по развитию выносливости, основой которой являлся бег и упражнения на развитие ловкости, проводилась фиксация пульса в течение двух раз, а именно в середине и окончании их занятий. Также у учеников контрольной группы помимо пульса замерялось и расстояние, которое они преодолели за определенное, отведенное им время. Окончание занятий для данной группы производилось по сигналу учителя (свистку). Дистанция была определена мною заранее и составляла 3000 метров. Погрешность при определении дистанции составляла 5-10 метров, поскольку ученики после свистка по инерции проходили незначительное расстояние вперед, а не производили свою остановку на месте.

У экспериментальной группы замер пульса фиксировался мною два раза в течении проводимого на площадке игрового времени, а после высчитывался средний пульс у двух команд. Пульс фиксировался для того, чтобы не выйти за пределы средней интенсивности. Если пульс был больше

155 - 160 ударов в минуту, то игрокам предлагалось сбавить темп. Такая ситуация наблюдалась, у бегающих по кругам кросс. У игроков, которые играли в футбол, таких прецедентов не было. До и после эксперимента проводилось тестирование, на дистанции 3000 метров. Данные по проведению эксперимента приводятся ниже.

При первоначальном формировании (разделении) групп, учитывались следующие условия: - в экспериментальную группу включались игроки более техничные, которые при игре в футбол проявляли свою активность. Также учитывалось время бега на тестовой дистанции 3000 метров во втягивающем мезоцикле. В экспериментальной группе участвовали игроки, у которых результат бега на 3000 метров был лучше, чем у игроков, которые были выбраны в контрольную группу. В контрольную группу, соответственно были включены игроки, которые не проявляли активности при игре в футбол, а также в тесте на 3000 метров показали результаты ниже, чем игроки экспериментальной группы. Хронометрирование проводилось до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах с помощью электронного секундомера. В экспериментальной группе хронометрирование проводилось персонально, а в контрольной группе комбинированно. В течении эксперимента хронометрирование общее, в контрольном тестировании – персональное.

2.2 Анализ результатов исследования обучающихся в контрольной группе

Для обучающихся, находящихся в контрольной группе, в целях улучшения показателей общей выносливости использовался непрерывный (дистанционный) метод, характеризующийся выполнением упражнения при частоте сердечных сокращений в пределах 150 +- 10 ударов в минуту. Механизм энергообеспечения аэробный. Данный метод тренировки заключается в том, что выполняются передвижения без изменения

интенсивности. Под равномерностью понимаем одинаковую интенсивность на протяжении всего упражнения. В качестве основного упражнения для улучшения общей выносливости учеников группы было выбрано упражнение – кроссовый бег по ровной поверхности на длинную дистанцию (круг вокруг футбольного поля). Данные эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты равномерного бега контрольной группы

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8
	25 мин.	26 мин.	27 мин.	28 мин.	29 мин.	30 мин.	31 мин.	32 мин.
	ЧСС	ЧСС	ЧСС	ЧСС	ЧСС	ЧСС	ЧСС	ЧСС
	дист	дист	дист	дист	дист	дист	дист	дист
1	156	144	150	144	150	150	150	152
	4360	3630	4900	4125	4530	4950	4900	5750
2	144	144	162	138	144	150	152	154
	3960	3960	4620	3960	4590	4800	5230	5750
3	153	144	162	158	156	162	162	162
	4400	4620	4900	5380	5370	5940	5610	5700
4	156	144	152	156	156	156	158	160
	4020	4290	4600	4620	5370	5380	5280	5600
5	150	150	150	159	159	162	162	158
	4640	4620	4900	5280	5280	5580	5600	5800
6	153	150	159	162	156	160	160	160
	3630	3300	4010	3630	4110	4350	5230	5100
7	144	150	150	156	156	162	162	158
	4530	4230	5280	5580	5900	5580	5600	5800
8	153	156	162	158	138	150	162	162
	5110	4720	5940	6270	4620	6270	6930	6000
9	150	138	152	138	150	144	154	158
	4020	4120	4900	5330	4590	4950	5280	6000
10	144	144	150	147	156	150	148	154
	3730	3960	5280	5280	5370	5760	4920	5500

Из данной таблицы следует, что на первом занятии при среднем ЧСС всей группы - 150,3 уд/мин (складывались все показатели группы и делились на количество испытуемых) средний пробег группы составил 4240 метров, за время – 25 минут. Средняя скорость бега составила 169,6 м/мин. На последнем (восьмом) занятии средняя ЧСС всей группы - 157,8 уд/мин средний пробег – 5700 метров за 32 минуты. Средняя скорость бега – составила 178,1 м/мин.

При сравнении результатов скорости бега в начале и конце эксперимента можно сделать вывод, что несмотря на увеличение дистанции и времени работы циклического характера, скорость бега изменилась в сторону увеличения, что способствует выводу о том, что обучающимся и находящимся в данной группе стало легче выполнять работу близкую к интенсивности повышенной. До и после эксперимента было проведено тестирование обеих групп. Предлагалось пробежать 3000 метров. Результаты контрольной группы приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты теста бега на 3000 м до и после эксперимента контрольной группы

№ п/п	время до эксперимента	время после эксперимента	Δt
1	14 мин. 58 сек.	15 мин. 28 сек.	+30"
2	14 мин. 34 сек.	13 мин. 43 сек.	-51"
3	15 мин. 10 сек.	13 мин. 07 сек.	-2'11"
4	13 мин. 45 сек.	13 мин. 10 сек.	-35"
5	14 мин. 34 сек.	13 мин. 19 сек.	-1'15"
6	18 мин. 07 сек.	17 мин. 02 сек.	-1'05"
7	14 мин. 53 сек.	13 мин. 02 сек.	-1'51"
8	13 мин. 05 сек.	11 мин. 44 сек.	-1'21"
9	15 мин. 27 сек.	14 мин. 08 сек.	-1'19"
10	14 мин. 30 сек.	13 мин. 46 сек.	-44"

По данным таблицы можно заметить, что произошло уменьшение времени бега в проводимом тесте на длинную дистанцию 3000 метров. Средняя разница – 1 минута 22 секунды.

2.3 Анализ результатов исследования обучающихся в экспериментальной группе

Как уже говорилось мною в разделе 2.1 дипломной работы, для проверки эффективности выбранной методики, помимо контрольной группы, состоящей из 10 обучающихся, также была отобрана экспериментальная группа с таким же количеством учеников, в которой проводимый мною метод реализовывался посредством своеобразного формата игры футбол, а именно, по специально придуманным для развития общей выносливости правилам на ограниченной площадке размером 60 на 30 метров играли две команды в каждой из которых состояло по 5 человек (условия игры прописаны в разделе 2.1). Механизм энергообеспечения аэробно – анаэробный.

Также, как и в контрольной группе, у обучающихся и находящихся в экспериментальной, ЧСС поддерживалась на уровне (140-160) ударов в минуту. Контроль ЧСС производился 2 раза за время игры, а именно, в середине и конце выполнения игрового упражнения.

Как и было задумано при разработке методики, время игры от занятия к занятию увеличивалось соответственно (25,26,27,28,29,30,31 и 32 минуты). До и после эксперимента, как и в контрольной группе, для получения всех данных и сверки результатов между группами, был проведен контрольный тест в беге на длинную дистанцию 3000 метров. Результаты теста приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты теста бега на 3000 м до и после эксперимента экспериментальной группы

№ п/п	время до эксперимента	время после эксперимента	Δt
1	12 мин. 19 сек.	11 мин. 08 сек.	-1'11"
2	12 мин. 21 сек.	11 мин. 14 сек.	-1'07"
3	13 мин. 30 сек.	12 мин. 03 сек.	-1'27"
4	14 мин. 08 сек.	13 мин. 02 сек.	-1'06"
5	13 мин. 20 сек.	12 мин. 54 сек.	-26"
6	12 мин. 48 сек.	12 мин. 16 сек.	-32"
7	12 мин. 28 сек.	12 мин. 58 сек.	+30"
8	14 мин. 32 сек.	13 мин. 20 сек.	-1'12"
9	12 мин. 57 сек.	12 мин. 33 сек.	-24"
10	14 мин. 07 сек.	13 мин. 52 сек.	-15"

По данным таблицы можно заметить, что произошло уменьшение времени бега в проводимом тесте на длинную дистанцию 3000 метров. Средняя разница – 43 секунды.

Тренировочный процесс в данной группе строился на основе игрового метода, который реализовывался средством игрой в футбол. Это позволило изменить стандартную методику подготовки хоккеистов в плане улучшения выносливости.

Анализ полученных результатов позволил проследить изменения в группах и дать ответ на вопрос об эффективности разработанной нами методике. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии методики на работоспособность спортсменов. Это подтверждается результатами наших тестирований.

Сравнительный анализ динамики результатов спортивной подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования показывает, что достоверное улучшение общей выносливости

на конец эксперимента наблюдается в обеих группах, что свидетельствует об эффективности классической методики тренировок.

В экспериментальной группе, обучающиеся которой занимались посредством игры в футбол также дало результат в развитии физического качества общей выносливости. В конце эксперимента был проведен тест – бег на длинную дистанцию 3000 метров. В экспериментальной группе произошло уменьшение времени бега на 43 секунды в среднем по группе, что подтверждает эффективность проводимой мною методики.

Более того, согласно мнению обучающихся, игра в футбол гораздо легче переносится ими чем длительный кроссовый бег. Также в футбол гораздо интереснее играть, в нем помимо выносливости и борьбы за победу развивается еще и ряд других качеств, такие как: ловкость, координация, игровое мышление, скоростно-силовые качества, маневренность, а также психологическая устойчивость. Футбол – это игровой и командный вид спорта, в котором все направлено на соиздание между партнерами по команде для достижения общей цели, что так же присуще для такого вида спорта как хоккей.

Следовательно, тренируясь и развивая общую и специальную выносливость для хоккея по игровой модели футбола находясь вне льда, как показала разработанная и проведенная методика на обучающихся 3-5 классов МБОУ Гимназии № 96 возраста 10-12 лет, можно весьма успешным образом, что подтверждают результаты приведенных контрольных мною тестирований.

Выводы по главе 2

Таким образом, для решения поставленных нами задач были исследованы контрольная и экспериментальная группы. В экспериментальную группу включались игроки более техничные, которые при игре в футбол проявляют активность. Также учитывалось время бега на тестовой дистанции 3000

метров во втягивающем мезоцикле . В экспериментальной группе участвовали игроки, у которых результат бега на 3000 метров был лучше, чем у игроков, которые были выбраны в контрольную группу. В контрольную группу, соответственно были включены игроки, которые не проявляли активности при игре в футбол, а также в тесте на 3000 метров показали результаты ниже, чем игроки экспериментальной группы. На основе исследований литературных источников и методической литературы была разработана методологическая основа тренировочного процесса, которую мы использовали в экспериментальной группе. Тренировочный процесс в данной группе строился на основе игрового метода, который реализовывался средством игрой в футбол. Это позволило изменить стандартную методику подготовки хоккеистов в плане улучшения выносливости.

Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной методике. По истечении предсезонных сборов мы провели контрольные тесты в этих группах. Анализ полученных результатов позволил проследить изменения в группах и дать ответ на вопрос об эффективности разработанной нами методике.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии методики на работоспособность спортсменов. Это подтверждается результатами наших тестирований.

Сравнительный анализ динамики результатов

спортивной подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования показывает, что достоверное улучшение общей выносливости на конец эксперимента наблюдается в обеих группах юных хоккеистов, что свидетельствует об эффективности классической методики тренировок предложенной мной. Однако в экспериментальной группе, которая занималась по равномерному методу посредством игры в

футбол тоже дало результат в развитии физического качества общая выносливость. В конце эксперимента был проведен тест – бег на 3000 метров. В экспериментальной группе произошло уменьшение времени бега на 43 секунды в среднем по группе, что подтверждает эффективность данной методики. Более того игра в футбол, гораздо легче переносится, чем кроссовый бег. В футбол гораздо интереснее играть, в ней помимо выносливости развиваются еще и другие качества такие как: быстрота, сила, ловкость, координация, скоростно-силовые качества, прыгучесть, игровое мышление, психологическую устойчивость. Футбол-это игровой и командный вид спорта, так же как и хоккей.

Следовательно, мы можем судить о том, что разработанная нами методика является прогрессивной. И результат контрольных тестирований свидетельствуют об этом. Тем самым мы частично подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хоккей – это командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве между собой двух команд, которые стремятся забросить шайбу наибольшее количество раз в ворота соперника чем он сам, и при этом как можно меньше пропустить в свои. Хоккей требует от спортсмена больших энергетических ресурсов организма, большой выносливости и высокой координации движений. С каждым годом данный вид спорта набирает все больший уровень популярности, а также, в связи с применением в данном виде спорта различных инновационных методов внедряемых для улучшения командных показателей в целях победы, высокий уровень подготовки хоккеистов во всех качествах присущих такому виду спорта как хоккей.

Вопрос правильности построения тренировочного процесса остается открытым и в то же время весьма разнообразным, как и в любом другом виде спорта, поскольку перед тренерами и спортсменами ставится задача получить максимально высокие спортивные результаты и достижения, и ориентируясь на различные источники информации, личный опыт игры в хоккей и авторитеты, каждый считает и внедряет свое видение в данный вид спорта по-своему, для достижения поставленной задачи.

На основе анализа научно-методических литературных источников, был сделан вывод о том, что в тренировочный процесс хоккеистов для развития всех игровых качеств, в том числе, общей выносливости, целесообразно было бы включать игровой метод, что, безусловно уже имеет отражение в практике и позволяет спортсменам значительно улучшать свои результаты.

После проведения опытно-экспериментального исследования в рамках прохождения мною преддипломной практики, а также итоговых приведенных мною в работе контрольных тестов, можно сделать вывод о том, что обе группы (контрольная и экспериментальная) улучшили уровень

своей выносливости по сравнению с изначальными показателями общей выносливости. А значит, данный метод является эффективным.

Для достижения поставленной цели исследования был выполнен ряд задач, а именно:

1. Произведен анализ научной литературы по теме исследования.
2. Изучено понятие выносливости (общая, специальная).
3. Составлена, внедрена и рассмотрена методика, направленная на развитие общей выносливости хоккеистов 10-12 лет.
4. Приведены доказательства эффективности проводимой методики.

В ходе анализа литературных источников и изучения опыта в развитии физических свойств и качеств хоккеистов, развитии общей выносливости, выявлен факт того, что это качество необходимо хоккеистам не только для успешного участия в играх, но и для выполнения ими большого уровня объема тренировочной работы. Общая выносливость хоккеиста является базисом, платформой, на которой можно строить процесс развития ряда других физических и иных качеств.

Таким образом, не исключая другие методы развития общей выносливости хоккеистов, в том числе для тех кому 10-12 лет, можно говорить о том, что игровой метод развития является весьма эффективным, интересным и в то же время доступным и простым для своего использования во время тренировочного процесса для хоккеистов, который, в свою очередь, может являться существенным моментом развития их общей выносливости, базы, на которой держится весь уровень их подготовки в течение всей спортивной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №1. – С. 31-33.
2. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп: методические рекомендации / А. Ю. Букатин. – М. : ФиС, 2020. – 70 с.
3. Дадыгин, С. В. На пути к вершине: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. – М. : Просвещение, 2021. – 160 с., ил.
4. Исаев, А. А. Это и есть хоккей. – 2-е изд., перераб. и доп. / А. А. Исаев. – М.: Мол. Гвардия, 2020. – 143 с., ил.
5. Горянов, Л. Б. Рыцари атаки / Л. Б. Горянов. – М.: Физкультура и спорт, 2023. – 128 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2019. – 368 с. Подробнее.
7. Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 96 с.
8. Исаев, А. А. Это и есть хоккей / А. А. Исаев. – М.: Молодая гвардия, 2019. – 143 с., ил.
9. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 256 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 271 с.

11. Мацку, И. Золотые клюшки / И. Мацку. – Москва, Прага: Физкультура и спорт; Олимпия, 2017. – 216 с., ил.
12. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2022. – 36 с.
13. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие /
А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2023.
– 40 с.
14. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]:
учебник для вузов/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов.- 4-е изд., стер.-
Москва: Академия, 2019.
15. Немов Р. С. Психология: учебник для бакалавров/ Р.С. Немов.-
Москва: Юрайт, 2022
16. Никандров В.В. Психология: учебник /В.В.Никандров. - М.: Проспект, 2017
17. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.,2018
18. Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М. : Молодая гвардия, 2017. – 254 с., ил.
19. Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 80 с., ил.
20. Савин, В. П. Хоккей: учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2021- 320 с., ил.
21. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб.

Пособие для вузов/ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина.- 6-е изд., стер.-М.: Академия, 2018

22. Савенков, Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки. Спортивный психолог. -2016. - № 2. - С. 44-51.

23. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Спортивный психолог. - 2017. - № 1. - С. 37-42

24. Скрипалев, В. С. И снова холод полюбить. / В. С. Скрипалев. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 191 с., ил.

25. Соловьев, В. Е. Хоккей с мячом / В. Е. Соловьев. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 110 с., ил.

26. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Terra Спорт, 2017. – 125 с.

27. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2021. - 120 с

28. Спасский, О. Д. Хоккей. – 2-е изд. доп. / О. Д. Спасский. – М.: Физкультура и спорт, 2023. – 175 с., ил.

29. Старшинов, В. И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства / В. И. Старшинов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 85 с., ил.

30. Тарасов, А. В. Детям о хоккее / А. В. Тарасов. – М.: Советская Россия, 2017. – 208 с., ил.

31. Тарасов, А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 127 с., ил.

32. Тарасов, А. В. Хоккей без тайн / А. В. Тарасов. – М.: Молодая гвардия, 2018. – 269 с., ил.
33. Тартаковский, М. С. Уроки физической гармонии / М. С. Тартаковский. – М.: Молодая гвардия, 2023. – 110 с., ил.
34. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий /
Б. М. Теплов. - М.: АПН РСФСР, 2018. – 536 с.
35. Тихонов, В. В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты / В. В. Тихонов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 80 с.