



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

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

«Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент
спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

74,3 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«25» мая 2024 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков Владислав Юрьевич

Выполнил:

Студент группы ОФ-514/234-5-1

Богдановский Богдан Валерьевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент

Жабиков Владислав Юрьевич

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	6
1.1 Техничко – тактическая подготовка как условие спортивного совершенствования хоккеистов.....	6
1.2 Организационно – методические основы технико – тактической подготовки юных хоккеистов.....	17
1.3 Управление структурой тренировочного процесса по циклам.....	21
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ	33
2.1 Цели и задачи опытно – экспериментальной работы.....	33
2.2 Реализация методики технико – тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет.....	36
2.3 Результаты опытно – экспериментальной работы.....	47
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей – одна из самых популярных игр во многих странах, связанных с зимними видами спорта. Миллионы людей живут этой игрой. В России хоккей занимает ведущее место по популярности среди зимних видов спорта. Игра занимает одно из ведущих мест в общей системе физического воспитания. Впервые в Россию коньки привез Петр I лишь в конце XVII века. Спустя 100 лет они стали модным развлечением среди дворян и буржуазии. В середине XIX века в Россию пришел хоккей с мячом. Эта игра стала быстро набирать популярность в России. Именно из хоккея с мячом выросли первые звезды отечественного хоккея. Огромную роль в популяризации игры на протяжении уже более 60 лет играет противостояние хоккейных команд нашей страны (СССР, а теперь России) и команд североамериканского континента (Канады и США). Зрительский интерес определяется, в первую очередь, практически равной спортивной подготовленностью команд, как национального уровня, так и уровня клубного хоккея.

Актуальность исследования заключается в том, что для укрепления лидирующих позиций российских юношеских и молодежных команд на мировой арене необходимо совершенствовать методику подготовки хоккеистов на всех этапах многолетней работы. Значимость видов подготовки юных хоккеистов постепенно возрастает, что обусловлено направленностью, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися обстоятельствами. Однако в нашей стране при отборе хоккеистов в команды оценка технико – тактической подготовленности хоккеистов проводится в исключительных случаях. Характерной особенностью хоккея с шайбой является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке. В процессе спортивной тренировки хоккеистов доминирует технико – тактическая подготовка, парциальный вклад которой в общий объем времени всей тренировочной работы в годичном цикле, достигает до 50% .

Все вышеизложенное имеет важное значение в детско – юношеском хоккее, тенденция развития которого связана с ростом интенсивности и жесткости игры, определяющих необходимость разработки и практического внедрения перспективных технологических решений в системе спортивной подготовки юных хоккеистов.

При изучении проблемы широко рассматриваются работы ученых: В.П. Губа, А.А. Кузнецова, П. Ф. Лесгафта, А. В. Петухова, которые внесли огромный вклад в развитие физического воспитания.

Основная проблема заключается в том, что для успешного управления тренировочным процессом подготовки команды, тренер должен располагать объективной информацией о здоровье и психическом состоянии каждого спортсмена, о влиянии физических нагрузок и о вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма игроков. Высокий уровень подготовки хоккеистов во многом зависит от использования в тренировочном процессе специализированных упражнений, воздействующих как на физическую подготовленность, так и на технико – тактическое мастерство.

Цель исследования – разработать методику развития технико – тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет.

Объект исследования – процесс развития технико – тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет.

Предмет исследования – методика развития технико – тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет.

Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что эффективность технико-тактической подготовки повысится, если применить в тренировочном процессе упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики, а также специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико – тактических действий.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы,
2. Определить условия развития тактических и физических умений в спортивной команде,
3. Экспериментально определить эффективность методики технико-тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет.

База исследования: опытно – экспериментальная часть исследования проводилась на базе ОГАУ ДО ОСШ по ХОККЕЮ «ТРАКТОР» г. Челябинск, с 1 сентября 2023 года по 1 мая 2024 года.

Методы исследования:

Изучение теоретических источников (теория и методика физической культуры), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента.

Этапы исследования:

1. Теоретический этап (изучение научно – методической литературы по проблеме исследования; анализ документов планирования тренировочного процесса; разработку программы контроля уровня сформированности технико – тактических действий хоккеистов (сентябрь 2023 – январь 2024)
2. Практический этап (проведение педагогического эксперимента, внедрение программы технико-тактической подготовки и произведение оценки ее эффективности. (январь 2024 – апрель 2024)
3. Итоговый этап (проведение статистической обработки результатов исследования; осуществление систематизации полученных данных с формированием выводов; завершение оформления работы. (апрель 2024 – май 2024)

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

1.1 Техничко – тактическая подготовка как условие спортивного совершенствования хоккеистов

Современный детско – юношеский хоккей предъявляет высокие требования к технико-тактическому мастерству хоккеиста. Его спортивные действия должны отличаться целесообразностью, рациональностью, эффективностью и надежностью. Эффективность игровой деятельности во многом зависит от того, насколько многообразен технико-тактический арсенал хоккеиста и как он реализует данные возможности в сложных условиях матча при значительном силовом противодействии соперника и нарастающем утомлении.

Современные тенденции игры определяют направленность технико – тактической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней подготовки игроков. Как правило, разделы техники и тактики в теории и методике хоккея рассматриваются отдельно. Это позволяет детально разобраться в подходах совершенствования каждого из них детально. В практике спорта такое возможно только на первых этапах подготовки юных спортсменов. Затем чаще они объединяются, составляя единое целое пространство спортивного совершенствования действий спортсмена.

Понятие «техника» произошло от греческого слова «техне», что в дословном переводе означает искусство – искусство, а слово «техникос» - владеющий этим искусством. Известный теоретик хоккея В.П. Савин заключает, что в теории и методике спорта под техникой (в широком значении) принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью [10].

В то же самое время один из специалистов в области теории и методики спорта В.Н. Платонов под спортивной техникой (техникой вида спорта) понимает совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований [9].

В то же самое время в хоккее под техникой (узкое значение) принято понимать совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности [6].

Другой автор – Н.Г.Озолин – под техникой подразумевает наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов [8].

Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием [7].

Н.Г. Озолин заключает, что технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды [8].

Известный отечественный специалист в области хоккея В.И. Колосков заключает, что в хоккее техническая подготовка - сложный педагогический процесс, направленный на совершенствование технического мастерства [48].

Техническая подготовленность спортсмена — степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Она характеризуется тем, что спортсмен умеет выполнять и как он владеет техникой освоенных действий.

Однако В.Н. Платонов дополняет, что достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством [9]. Специалисты в области хоккея добавляют к вышесказанному и заключают, что техническая подготовка — одна из важных сторон системы формирования хоккеиста высокой квалификации [6]. В то же время В.Н. Платонов в структуре технической подготовленности выделяет следующие виды движений: базовые движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

На начальных этапах многолетней подготовки в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяются прежде всего совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в спортивной борьбе [34]. Он же акцентирует внимание на том, что по степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями: наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения; формированием двигательного умения; образованием двигательного навыка.

Способность к созданию отчетливых представлений о движениях является важным фактором, обуславливающим как эффективность технического совершенствования, так и реализацию освоенных умений и навыков.

Ю.Ф. Курамшин выделяет, что техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства [13]. По мере роста спортивного мастерства в процессе технической подготовки хоккеистов эти факторы ужесточаются, постепенно приближаясь к

соревновательным условиям. С ним согласен В.П. Савин, определяющий, что техника в современной игре в значительной мере обусловлена кондиционными, главным образом, скоростно – силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей, в условиях дефицита времени, пространства, противодействия соперников и на фоне утомления [10].

В настоящее время Ю.Ф. Курамшин выделяет задачи в процессе общей технической подготовки: увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта; овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП [13].

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач: сформировать знания о технике спортивных действий;

разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

преобразовать и обновить формы техники;

сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, новый прием, движение).

В.Н. Платонов дополняет и относит к основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки спортсмена, следующие: увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков; достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений – приемов, составляющих основу техники вида спорта; последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;

усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; повышение

надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях; совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно – технического прогресса [15].

В.Н. Платонов отмечает, что средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения, различные тренажерные устройства и др. [22]. В связи с этим совершенствование приемов и действий в технической подготовке В.Н. Платонов связывает с поступлением и использованием информации двух видов:

1) основной, которая поступает от двигательного аппарата - рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др. Информация о структуре движений и взаимодействии организма спортсмена с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов и рецепторов кожи; дополнительной, которая адресована в первую очередь сознанию обучаемого и осуществляется путем рассказа и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения движения с заданным, результативности двигательных действий в целом и др.

Что касается вопросов тактики, то специалисты в области хоккея определяют тактику как рациональное построение и организацию коллективных и индивидуальных действий хоккеиста при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы [48].

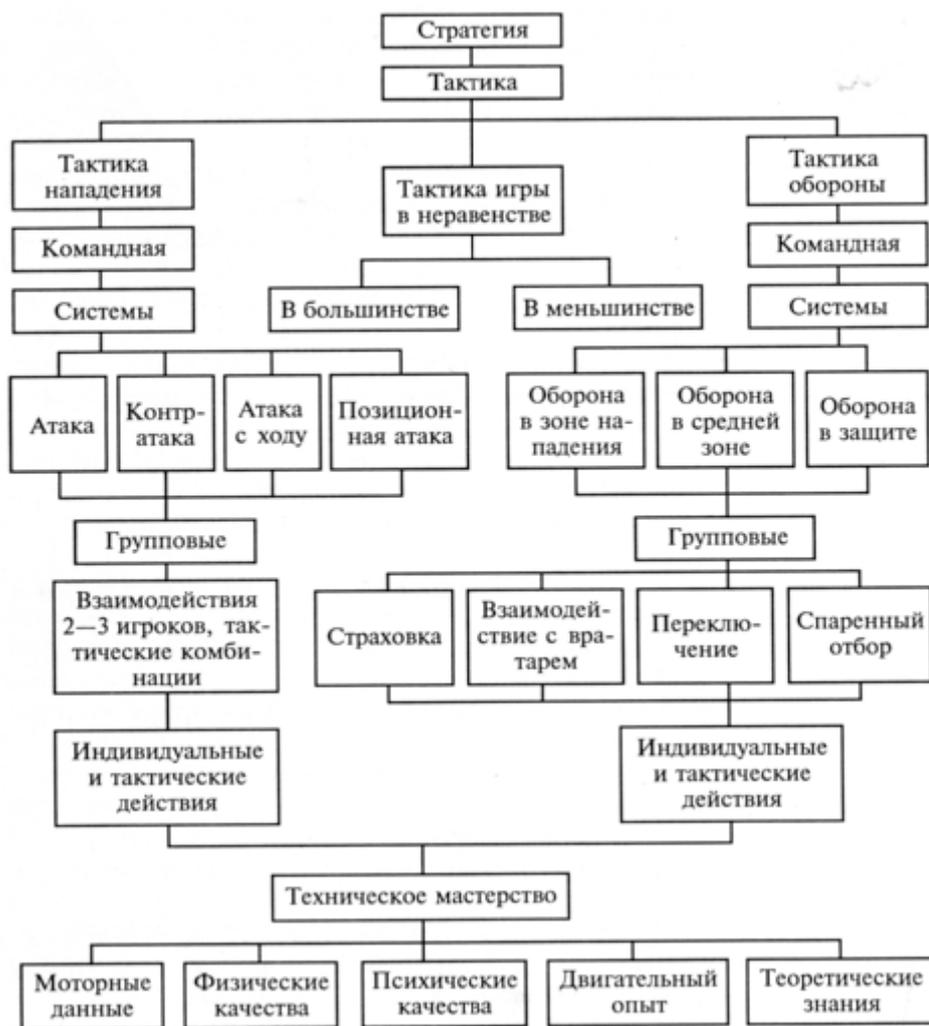


Рисунок 1 – Классификация тактики хоккея

По определению специалиста в области хоккея В.П. Савина, тактика — это греческое слово, означающее искусство построения войск и ведения боя. Тактика – одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определённых и разумных тактических построений команды. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности [18].

Н.Г. Озолин дополняет эти определения и определяет тактику как искусство ведения соревнования, в том числе и с противником, и добавляет, что в настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших спортсменов разных стран обычно находится на высоком, примерно одинаковом уровне [31].

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Высокая тактическая оснащенность команды позволяет ей рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил, состава звеньев и т.д.

В.Н. Платонов в тактической подготовке выделяет следующие основные направления: изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическую реализацию тактической подготовленности [27].

Тактическая подготовка спортсменов в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах.

В спортивной тактике находят отражение и черты различных школ спорта, принятые в этих школах морально-этические принципы [27].

В своих заключениях Ю.Ф. Курамшин выделяет общую и специальную тактическую подготовки. По его мнению, общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, а специальная тактическая подготовка – на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта [13].

Н.Г. Озолин добавляет к вышесказанному, что в специальную тактическую подготовку входит также разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков и т.д. с учетом конкретного противника. Для этого необходимо знать противника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает [28].

Особой проблемой тактической подготовки в спортивных играх является разработка таких технико-тактических игровых схем и соответствующего им построения подготовки, при которых использовались бы сильные стороны каждого игрока и сглаживались его недостатки. В этом случае в процессе тренировочной и соревновательной деятельности удастся удовлетворить как индивидуальные, так и коллективные потребности, обеспечить высокую результативность команды, которая будет сильна как коллективной игрой, так и использованием сильных сторон каждого игрока. В противном случае большое внимание на результативность команды будут оказывать слабые стороны каждого игрока которые, в конечном счете приведут к появлению технико – тактических и психологических звеньев, лимитирующих как командную, так и индивидуальную результативность.

Следующим этапом является командное взаимодействие, в процессе которого формируются технико-тактические связи между игроками и игровыми звеньями, и командное единство, в котором решаются вопросы технико-тактического взаимодействия игроков всей команды для эффективного решения командных и индивидуальных задач. При рациональном построении процесса обеспечивается достижение как командных (результативность и стабильность выступлений), так и индивидуальных целей (удовлетворение, результативность).

Помимо этого, В.И. Колосков, В.П. Климин, Ю.В. Никонов, В.П. Савин различают индивидуальную, групповую и командную тактику [12; 34; 29; 46; 38]. Именно от эффективности взаимодействия спортсменов в групповых и командных действиях, умелого сочетания отработанных тактических схем с

нестандартными решениями, использования индивидуальных возможностей каждого спортсмена для достижения конечного результата зависит, например, эффективность комбинаций в спортивных играх. Тактика игры может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Н. Г. Озолин сформулировал главную задачу тактики - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи [34]. Другие специалисты расширяют и дополняют средствами и методами решение разнонаправленных задач по тактической подготовке.

На основании вышеизложенного Ю.Ф. Курамшин все разнообразие таких задач в спорте сводит к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал [34].

Но его заключение немного расходится с мнением В.П. Савина, заключающего, что решение всех тактических задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в турнирах различного ранга. Исходя из широты стратегических задач он подразделяет их на три уровня:

- 1) генеральные, связанные с определением основных путей развития хоккея в длительном периоде;
- 2) подготовительные, определяющие построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле;
- 3) оперативные, решаемые в процессе управления ходом соревновательной деятельности [12].

Стратегические задачи реализуются с помощью тактики. Поэтому тактика выполняет соподчиненную функцию по отношению к стратегии.

Специалисты в области хоккея заключают, что тактика имеет форму, которую характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные тактические действия – это целесообразное применение игровых приёмов в зависимости от сложившейся ситуации. Индивидуальные действия могут быть с шайбой и без неё. Под групповыми тактическими действиями следует понимать согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение отдельной тактической задачи. Командная тактика представляет собой рациональное построение и использование коллективных действий 4 и более хоккеистов.

По заключению В.Н. Платонова, в основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. К ним относятся: тренировка без соперника;

тренировка с условным соперником; тренировка с партнером; тренировка с соперником [9].

Анализ педагогических наблюдений и практический опыт работы с юными хоккеистами позволил нам выделить следующие подходы к совершенствованию технико – тактического мастерства хоккеистов исследуемой нами возрастной группы:

1. На основе использования технических приемов игры.

Суть подхода заключается в том, что на этом этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных действий будущей соревновательной деятельности, увеличение диапазона вариативности, т.е. обучение технико-тактическим действиям происходит в рамках технической подготовки.

2. На основе использования тактических приемов. Происходит освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы, в которых моделируются целостные формы тактики состязаний. ТТД совершенствуются в рамках тактических действий.

3. Технико – тактический. Его суть заключается в том, что технические приемы совершенствуются в рамках тактических действий.

Многokратное выполнение тактических действий с повышенной интенсивностью содействует совершенствованию техники.

Но в то же время некоторые ученые формулируют педагогические условия (систему упражнений и методических подходов) становления спортивной тактики, которая включает следующее: создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией; необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления [9].

1.2 Организационно – методические основы технико – тактической подготовки юных хоккеистов

По действующим программам для спортивных детско – юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по хоккею с шайбой из шести видов подготовок (физической, функциональной, психологической, теоретической, технической, тактической) доля технико – тактической подготовки составляет более 40% времени на учебно – тренировочный процесс [8].

Анализ научно-методической литературы показал, что исследования в основном проводились на высококвалифицированных хоккеистах, в них рассмотрены, психологическая подготовка, тактическая и техническая подготовки, ценностные ориентации, биологические основы, медицинские аспекты, контроль в подготовке и отбор, а в научных исследованиях о юных хоккеистах технико – тактическая подготовка раскрыта недостаточно: например, в российских клубах при отборе хоккеистов в команды «мастеров», при анализе соревновательной деятельности оценка технико- тактической подготовленности хоккеистов проводится в исключительных случаях. То же можно сказать и в отношении работы многих ДЮСШ и СДЮШОР. Однако из обзора литературных источников можно заключить, что авторами не определены ведущие технико – тактические действия и их значимость на этапе углубленной специализации; не рассмотрены факторы, влияющие на эффективность выполнения технико – тактических действий;

не выявлены взаимосвязи ведущих технико – тактических действий с ведущими факторами;

не приведены результаты систематических наблюдений за эффективностью выполнения технико – тактических действий в условиях соревновательной деятельности;

не исследовано влияние технико – тактических действий на уровень мастерства юных хоккеистов;

не описаны схемы технико – тактической подготовки юных хоккеистов; не определена и, следовательно, не рассмотрена оценка сложности освоения технико – тактических действий в учебно-тренировочном процессе; не разработаны нормативные показатели результативности выполнения технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности.

Известно, что эффективное управление любым процессом подготовки возможно лишь на основе программы подготовки и планирования.

Планирование подготовки — основной вид управленческой деятельности тренера. План подготовки определяет формы контроля за исполнением и метод анализа результатов. Эффективность планирования во многом зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы и осуществляется оценка процесса тренировки.

В подготовке юных хоккеистов в качестве основных выделяют следующие показатели:

1. По составу команды: количество «новичков» и хоккеистов, сходных по игровым функциям и антропометрическим данным.
2. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, тренировочных занятий, часов, тренировочных сборов; распределение времени на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную, теоретическую подготовку.
3. По соревновательному режиму: количество календарных и контрольных игр; планируемые результаты (занятое место, эффективность игровых действий по основным показателям).
4. По уровню подготовленности: нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и интегральной подготовке; арсенал технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий; применяемость приемов игры и тактических действий в игре, их результативность; зачеты и экзамены по теоретической подготовке; психологическая подготовленность в баллах.

5. По подготовке хоккеистов, выполняющих функции защитников, нападающих; число «новичков» в команде [10].

По заключению В.П. Савина, план разрабатывается с учетом специфики детско-юношеского хоккея при соблюдении следующих общих принципов: учета задач и условий работы; преемственности и перспективности работы; контроля за выполнением планов с последующими внесениями корректив [10].

В.П. Савин сформулировал требования, предъявляемые к плану, который должен быть целенаправленным, т.е. планируемая деятельность должна обеспечивать достижение конкретной цели; реальным, т.е. соответствовать условиям, спортивно-техническим возможностям команды и быть выполнимым; логичным, т.е. предусматривать взаимосвязь, последовательность и преемственность его разделов; гибким, т.е. обеспечивать возможность безболезненного внесения корректив в процессе его реализации; экономичным, т.е. обеспечивать достижение цели с минимальными финансовыми затратами [10].

При планировании ТТЛ в хоккее с шайбой тренерами учитываются следующие закономерности: непрерывность обеспечивается за счет построения подготовки как круглогодичного и многолетнего процесса, где не только отдельные занятия, но и циклы находятся во взаимосвязи; цикличность и волнообразность, постепенность и направленность на максимализацию тренировочных воздействий, при органическом единстве общей и специальной технико-тактической подготовки; задачи, стоящие перед спортсменами на этапе подготовки; календарь соревнований; эмоциональная настроенность спортсменов (дозируют величину нагрузок).

Не забудем отметить, что игроки сборной являются выпускниками наших же хоккейных школ, эти воспитанники проходили соответствующий учебный процесс именно в нашей стране, под руководством наших тренеров и в условиях того УТЛ, на который ориентирует программа. На основании вышеизложенного альтернативный такому методу предлагается игровой метод. Метод, где тактическая сложность несколько опережает технические

возможности. Как только приобретаются элементарные умения, дальнейшее обучение и закрепление пройденного материала происходит в основном в игровых упражнениях с полурешенной или с нерешенной игровой ситуацией. Эффективность предложенной формы работы прошла экспериментальное обоснование в футболе [19], где показано, что такая методика имеет неоспоримое преимущество в скорости и надежности обучения.

Игровые упражнения, а также упражнения с «активным» соперником и упражнения в соответствии с типологизацией игрока для закрепления полученных навыков должны иметь специфичную направленность, предоставляя игроку реализовывать двигательные задачи именно посредством тех технических приемов, которые изучались на занятии. Для этого надо создавать условия в упражнениях, которые ставят спортсмена перед выбором определенных ТТД. Многократное повторение технических приемов именно в игровой ситуации – залог эффективного и быстрого обучения.

Важно выбрать основной элемент для обучения, сделать на него акцент, сосредоточить на нем внимание, временно упуская из поля зрения второстепенные технические приемы для данного занятия.

Представляем факторы, на которые необходимо опираться при составлении каждого учебно – тренировочного занятия: соответствие содержания УТЗ уровню подготовленности занимающихся; соответствие учебно-тренировочных средств задачам занятия; преемственность и согласованность между частями занятия; закрепление изучаемого материала в игровых упражнениях; применение разнообразных игровых упражнений для обучения технике; использование переменного метода на занятиях (рваный ритм).

1.3 Управление структурой тренировочного процесса по циклам

Управление структурой тренировочного процесса играет ключевую роль в достижении успеха в спорте. Структура тренировок должна быть разработана с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его целей и возможностей. Планирование тренировочного процесса включает в себя определение целей тренировок, выбор оптимальных упражнений и методов тренировки, установление режима отдыха и восстановления, контроль за нагрузкой и результатами. Важно учитывать, что структура тренировочного процесса должна быть гибкой и адаптивной. Это позволит спортсмену эффективно преодолевать трудности, а также быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Контроль за выполнением плана тренировок играет важную роль в управлении структурой тренировочного процесса. Регулярные обратные связи со спортсменом позволяют корректировать план тренировок в соответствии с его потребностями и результатами. Индивидуальный подход к каждому спортсмену и гибкость в планировании и контроле тренировок позволяют создать оптимальную структуру тренировочного процесса, способствующую достижению максимальных результатов.

На основе программных требований в детско-юношеском хоккее главным тренировочным циклом становится микроцикл с двумя играми в неделю (в зависимости от календаря соревнований).



Рисунок 2 – Структура тренировочного процесса

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий [15].

Цикловое планирование ТТП по дням с приоритетом на различные ТТД позволяет юным спортсменам выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не только за счет дней отдыха, но и путем целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ, что особенно важно для подрастающего организма.

В настоящее время юные хоккеисты тренируются 6-7 раз в неделю на льду. Было бы просто, если бы каждый день повторялся один и тот же комплекс упражнений (надобность в этом иногда бывает), но эффективность такой тренировки была бы невысокой. Значительно более целесообразно планирование, построение и проведение микроциклов, исходя из их преимущественной направленности. Например, в ТТП в начале недели следует отдавать предпочтение индивидуальным ТТД, в середине недели — индивидуальным ТТД и групповым ТТД с небольшой долей командных ТТД, а в конце недели, как и в зависимости от календаря соревнований, приоритет должен быть отдан отработке КТД и 2-сторонней игре.

В процессе ТТП юных хоккеистов чередуются микроциклы нескольких типов: втягивающие, предсоревновательные, соревновательные, ординарные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются микроциклы и мезоциклы. Эти микроциклы отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих микроциклов. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале года, после переходного периода. Объем ТТП в этом микроцикле небольшой (совершенствуются в основном индивидуальные ТТД). Приоритет в подготовке отдается ОФП и отработке технических приемов, в большом объеме используются 2-сторонние

игры. Основная направленность, состав средств и методов втягивающих микроциклов должны в полной мере соответствовать общей направленности тренировочного процесса конкретного периода и этапа подготовки.

Восстановительные микроциклы планируются как до или после соревновательной деятельности, так и в начале и конце недели. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. ТТП в таком микроцикле преобладает над всеми, но приоритет должен быть отдан индивидуальным ТТД и групповым ТТД. В восстановительных микроциклах также изменяется соотношение тренировочных средств в сторону увеличения количества эмоциональных упражнений, отдаленных по особенностям воздействия от соревновательных.

Предсоревновательные микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и особенностей подготовки на заключительном этапе. В зависимости от этих причин в предсоревновательных микроциклах в отработке ТТД воспроизводятся режимы предстоящих соревнований – отрабатываются групповые и командные ТТД игра в неравных составах, вбрасывание шайбы.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой розыгрыша чемпионата России. В соревновательных микроциклах пик нагрузки приходится на дни соревнований, поэтому целесообразно непосредственно перед играми снизить нагрузку, отдать приоритет ОФП, индивидуальным ТТД с небольшой долей командных ТТД, техническим приемам, восстановительным упражнениям.

Ординарные микроциклы отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но непредельным уровнем интенсивности в большинстве занятий. В них наблюдается оптимальное сочетание физической подготовки и ТП, в которой доля индивидуальных, групповых и командных ТД примерно одинакова.

Структура микроциклов определяется особенностями детско-юношеского спорта, этапом специализации, на котором находится спортсмен, периодом микроцикла, типом самого микроцикла, индивидуальными особенностями спортсмена.

Практика показывает, что на структуру тренировочных микроциклов существенное влияние оказывают и индивидуальные особенности спортсменов. При планировании подводящих микроциклов, способствующих непосредственному подведению спортсменов к соревнованиям, особое внимание следует обращать на типологические особенности их личности. Для спортсменов с экстравертированным типом личности, склонных к чрезмерному возбуждению, целесообразны микроциклы с мягким режимом работы, небольшим объемом спринтерских упражнений, относительно невысокими нагрузками отдельных занятий. Для спортсменов с интравертированным типом личности, отличающихся инертностью, преобладанием тормозных процессов, напротив, эффективными могут оказаться микроциклы, в которых широко используются упражнения спринтерского характера, применяются занятия с широким использованием соревновательного метода [17].

Методика планирования ТП в вышерассмотренных микроциклах зависит от ряда факторов. К ним, в первую очередь, относятся особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных тренировочных занятий. Чтобы эффективно построить ТП в микроцикле, необходимо знать, какое воздействие оказывают на совершенствование ТД физические нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность процессов восстановления.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов: максимальному росту тренированности; незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию; переутомлению спортсмена [17]. Однако при построении технико- тактической подготовки в микроциклах отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
4. Развитие способности по ходу тренировок переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

В.П. Савина отмечает, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2 – й и 4 – й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6 – й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно видеть, что 1 – й, 2 – й, 4 – й и 6 – й дни микроцикла имеют технико – тактическую и игровую направленность, а 3-й - атлетическую [16].

Приоритет построения ТТП в учебно – тренировочном процессе по мезоциклам позволяет тренерам систематизировать учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей [11].

Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике подготовки спортсменов чаще всего мезоциклы состоят из 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. «Набор» микроциклов при этом меняется в зависимости от общей логики развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.

Внешними признаками мезоцикла являются: повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности или чередование различных микроциклов в определенной последовательности; смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями [14].

Структура мезоциклов закономерно видоизменяется в процессе тренировки в зависимости от изменения содержания подготовки спортсменов по этапам и периодам макроцикла [14]. В детско-юношеском хоккее следует различать втягивающие, контрольно-подготовительные, восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки с приоритетом на индивидуальные и групповые ТТД, т.к. объем командных ТТД обеспечивается за счет 2-сторонних игр.

В определенном объеме используют специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости: избирательного развития некоторых физических качеств; становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в результате эффективность последующей работы.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности

спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных упражнений (не рекомендуется при подготовки юных спортсменов), широко используются групповые и командные ТТД.

Восстановительно – подготовительный и восстановительно – поддерживающий мезоциклы: первый включает дополнительное число восстановительных микроциклов (например, 2 восстановительных и 2 ординарных тренировочных); второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа необходимы при большой продолжительности периода, насыщенного ответственными играми. Именно в этих мезоциклах приоритет полностью должен отдаваться или техническим приемам игры, или индивидуальным ТТД наравне с широким использованием 2 – сторонних игр на «полполя» или в «зоне», в небольшом объеме используются групповые ТТД.

План ТТЛ в мезоцикле предполагает четкую детализацию распределения ТТП в часовом или процентном соотношении к другим видам подготовок, а также доли индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий относительно друг друга.

Планирование ТТЛ в мезоциклах представляет собой более подробное, детальное распределение ТТД в зависимости от календаря соревнований и условий для подготовки.

Такое планирование позволяет четко зафиксировать количественные показатели, средства тренировки, динамику объема и интенсивности тренировочных нагрузок, структуру и направленность учебно – тренировочных занятий.

Основными условиями построения УТП технико-тактической направленности в мезоцикле в ДЮХ являются: соответствие тренировочных

заданий состоянию организма; чередование нагрузки, отдыха и упражнений различной направленности.

Ю.В. Никонов предлагает примерный план-график распределения времени на технико-тактическую подготовку в мезоциклах хоккеистов на этапе углубленной специализации, где отмечена «волнообразная» динамика распределения времени на технико-тактическую подготовку в годичном цикле юных хоккеистов, которая является ведущей по отношению к другим видам подготовки[8].

Несколько другой план – график распределения технико – тактической подготовки в мезоциклах соревновательного периода для групп углубленной специализации приводит В.П. Савин [14].

Опыт подготовки юных хоккеистов свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. Так, на этапе углубленной специализации в мезоциклах при совершенствовании технико-тактического мастерства широко применяются упражнения из смежных видов спорта — футбола, баскетбола, ручного мяча. Поэтому во второй половине этапа технико-тактическая подготовка становится более специализированной. Здесь определяются функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

Определенную трудность в построении ТТЛ в мезоциклах усложняет и неравномерный календарь состязаний (2 – 8 игр в месяц) и определенные противоречия в задачах спортивной подготовки. Поэтому тренеры исходят из того, что решение проблемы рационального сочетания ТТД представляет сейчас магистральную линию оптимизации ТТП.

Проведенные нами наблюдения в ведущих СДЮШОР по хоккею с шайбой России показали, что многие тренеры интенсифицируют тренировочный процесс. Однако на этапе углубленной специализации нельзя в большом объеме моделировать подготовку – происходит интенсификация тренировочного процесса (увеличение напряженности соревновательной и игровой подготовки), что вызывает определенные перенапряжения в

центральной нервной системе спортсмена). Эти перенапряжения закономерно формируются при длительном воздействии и неблагоприятном сочетании трех-четырех факторов: большого объема аналитико-синтетической работы мозга, включающей принятие трудных решений; постоянного дефицита времени, отведенного на такую работу; сложной координации двигательных действий и переключений; высокого уровня мотивации результативности действий, поведения, эмоционального напряжения [5].

Все эти факторы и связанные с ними нагрузки в ходе соревновательной и игровой подготовки требуют планомерной реализации специальных и общепринятых средств восстановления, разгрузки.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3 – 4 месяца), годового или многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов [15]. Этот цикл включает в себя целенаправленную развивающую работу, поддержание достигнутого уровня подготовленности, эффективное участие в соревнованиях и разностороннее восстановление.

По заключению специалистов в теории и практике спорта, предметом планирования тренировочного процесса в годовом цикле являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Для составления перспективного плана ТТЛ необходимо предварительно получить полную характеристику спортсменов: их физического развития, результатов выступления на соревнованиях, уровня технико-тактической подготовленности, динамики тренировочных нагрузок.

В долгосрочном плане ТТЛ находят отражение такие закономерности тренировочного процесса технико – тактической направленности, как волнообразность изменения объема и интенсивности упражнений, последовательное увеличение их количества, объема и содержания. При планировании ТТЛ в годичном цикле необходимо учитывать закономерности периодизации спортивной тренировки и руководствоваться годовыми план-графиками распределения часов по месяцам.

План технико – тактической подготовки включает в себя разделы: анализ освоения ТТД в тренировочной и соревновательной деятельности за прошедший сезон; анализ динамики (регрессии) количественно – качественных показателей ТТД; распределение объемов технико – тактической подготовки по этапам годичного цикла; распределение объемов технико – тактических действий по мезоциклам.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. На основе обзора научно – методической литературы по теме исследования, можно заключить, что анализ состояния проблемы технико – тактической подготовки в хоккее показал, что наряду с решением различных задач, на этапе углубленной специализации технико-тактическая подготовка является ведущей: ей отводится на учебно – тренировочных занятиях от 34,5 до 52,5% времени в годичном макроцикле. Поэтому разработка эффективных подходов к реализации методики технико – тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации является важнейшим условием и системообразующим фактором, определяющим эффективность многолетней подготовки юных хоккеистов.

2. Специалистами в сфере хоккея разработаны методики начального обучения техническим приемам; разработаны эффективные средства и методы совершенствования общей и специальной технико – тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов, эффективность которой определяется реализацией действий по игровому амплуа игроков, командных тактических действий, соревновательных упражнений. Специфика же детско – юношеского хоккея и его соревновательная деятельность на этапе углубленной специализации диктует необходимость первоначального эффективного освоения индивидуальных и групповых технико – тактических действий.

3. Анализ данных позволяет определить, что на уровне детско – юношеского хоккея не рассмотрены особенности планирования технико – тактической подготовки в микроциклах различной направленности; не выявлены ведущие технико – тактические действия и их значимость на этапе углубленной специализации; не выявлены факторы, влияющие на эффективность выполнения технико-тактических действий; отсутствуют научно обоснованные группы упражнений и комплексные упражнения в соответствии с игровым амплуа и объемом их применения; не

проанализированы результаты систематических наблюдений за эффективностью выполнения технико – тактических действий в условиях соревновательной деятельности; отсутствует оценка сложности освоения технико-тактических действий в учебно – тренировочном процессе; не разработаны нормативные показатели эффективности выполнения технико – тактических действий в процессе соревновательной деятельности и схемы технико-тактической подготовки юных хоккеистов; группы упражнений по направленности, их соотношения в мезоциклах и годичном макроцикле, а также соотношения действий по амплуа программными требованиями не предусмотрены.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ

2.1. Цели и задачи опытно – экспериментальной работы

Наше исследование проходило на базе ОГАУ ДО ОСШ по ХОККЕЮ «ТРАКТОР». Расположена по адресу — Академика Макеева, 39, г. Челябинск, в исследовании принимала участие команда 2011 – 2013 г. р., 15 мальчиков от 11 – 13 лет.

Целью опытно – практической работы: экспериментальная проверка методики технико-тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет, занимающихся в секции хоккея.

Задачи опытно – практической работы:

- 1.) Подбор контрольных испытаний для изучения уровня технико – тактической подготовки хоккеистов
- 2.) Определение уровня технико – тактической подготовленности до начала эксперимента.
- 3.) Определение уровня технико – тактической подготовленности после окончания эксперимента.
- 4.) Обработка полученных результатов.

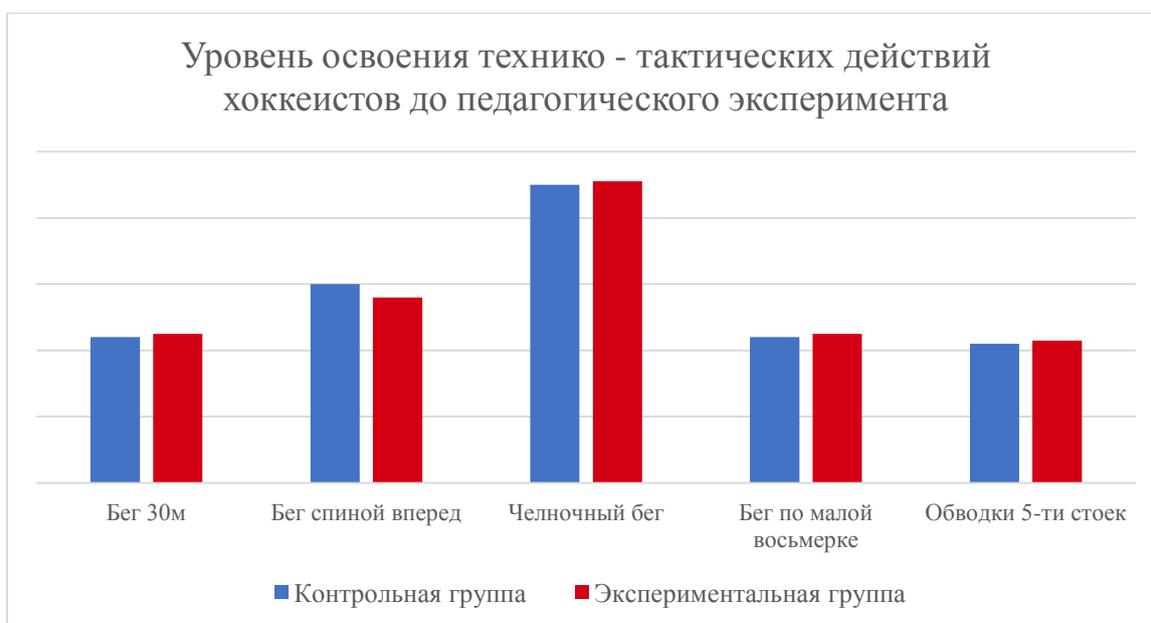


Рисунок 3 – Уровень освоения технико – тактических действий хоккеистов до педагогического эксперимента.

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2023 – по январь 2023 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков в количестве по 12 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Изучали литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, планировали педагогический эксперимент.

На втором этапе педагогического исследования (с января 2024 – по апрель 2024 гг.) проводили основной педагогический эксперимент. Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой методике, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной методике экспериментально - оптимизированного содержания с применение различных средств, методов и методических приёмов. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 5 раз в неделю, длительность каждого тренировочного занятия – 60-85 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (апрель 2024 - по май 2024 гг.) решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического

исследования, оформляли квалификационную работу и готовили презентационный материал и доклад к защите

Для математической обработки данных использовался t-критерий Стьюдента и определялась достоверность различий [44]. Завершающим этапом эмпирического исследования стала обработка полученных результатов и формулирование выводов по работе. При произведении расчетов в работе прежде всего применялась формула расчета средней арифметической величины (1):

где – средняя арифметическая величина;

Σ – знак суммирования;

– результаты измерений;

– объем выборки (количество измерений).

В работе также использовалась формула вычисления ошибки средней арифметической (2):

где — ошибка средней арифметической;

– среднее квадратическое отклонение;

– количество измерений.

Среднее квадратическое отклонение рассчитывалось по формуле;

Для определения статистической значимости различий средних величин использовался t-критерий Стьюдента.

В процессе подготовки юных хоккеистов использовалась предложенная нами методика технико – тактической подготовки, включающая упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики. Стаж занятий спортсменов в группе составил в среднем 7 – 8 лет. Занятия, продолжительностью 1 – 1,5 часа проводились 5 раз в неделю. В учебно – тренировочном процессе применялась методика технико-тактической подготовки, включающая специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

2.2. Реализация методики технико – тактической подготовки хоккеистов 11 – 13 лет

Для определения уровня развития общей физической подготовленности у юных хоккеистов были использованы тесты:

- отжимание (кол-во раз);
- тройной прыжок (м);
- челночный бег 6х9 (сек);
- бег 20 м спиной вперед (сек);
- бег 30 м (сек).

Специальную физическую подготовленность на льду определяли по контрольным испытаниям (тестам):

- бег по малой восьмерке лицом вперед (сек).

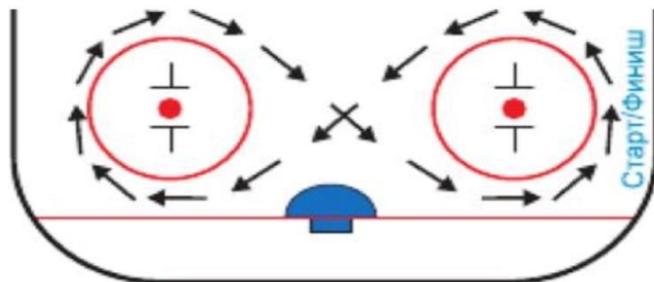


Рисунок 4 – схема выполнения контрольного теста

Иорданская Ф.А. отмечает: «Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (сек) и техника передвижения» [6]. – бег с шайбой спиной вперед 30 м (сек); Кафка Б.: «Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед.

Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (сек). – обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек);



Рисунок 5 – Обводка стоек с последующим броском

Коновалов В.Н. обращает внимание: «Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом (рисунок 2). Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется 24 завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (сек). На выполнение теста даются три попытки» [21]. Схема выполнения контрольного испытания (теста) представлена на рисунке 4.

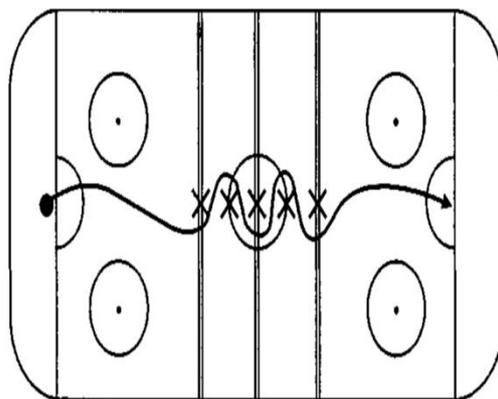


Рисунок 6 – схема выполнения контрольного испытания

– слаломный бег с шайбой; Коновалов В.Н. пишет: «Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения» [21]. – слаломный бег без шайбы, схема выполнения контрольного испытания представлена на рисунке 5.

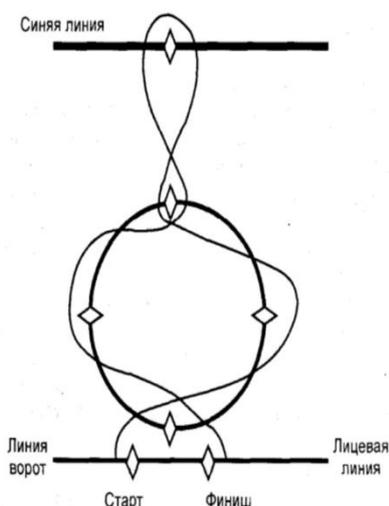


Рисунок 7 – схема выполнения контрольного испытания

Коновалов В.Н. обращает внимание: «Тест «слаломный бег без шайбы» используют для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек) и техника выполнения» [21].

Для развития общей физической подготовленности у юных хоккеистов мы использовали различные средства, как отмечает Жигарёва О.Г.: «Общая физическая подготовка для юных хоккеистов улучшает двигательные и физические качества, способствует усовершенствованию техники катания на коньках и игры. Она строится на выполнении упражнений соревновательного характера, самостоятельной подготовке, участии в спортивных играх. Наиболее важен этот момент на начальном этапе подготовки, постепенно ОФП уходит на второй план, первое место занимает специальная подготовка. Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий» [21].

Упражнения, развивающие общую физическую подготовку юных хоккеистов: – бег «цепочкой». По сигналу прыжки с поворотами туловища влево и вправо;

– бег «цепочкой» с кувырками назад (по сигналу), после старта свободный бег;

– бег вперед двумя параллельными «цепочками». По сигналу двое первых меняют направление бега на 180° и пристраиваются в конец «цепочки»;

– бег вперед двумя параллельными «цепочками». По сигналу игроки принимают положение «упор лежа на животе», затем быстро стартуют (5-10 м), после чего снова переходят на свободный бег;

– бег, по сигналу прыжок вправо (толчком левой ноги) с касанием правой рукой пола, то же влево;

– бег, по сигналу подпрыгнуть вверх. После приземления кувырок вперед и опять бег;

– свободный бег, по сигналу прыжок вверх с поворотом на 360° вправо и влево, и снова бег.

Игроки разделены на две команды. На ограниченной площади члены одной передают (ногами) друг другу мяч; другая команда пытается мяч отобрать. Десять непрерывных передач поощряются очком. Соревнование. Эстафета с называнием номеров. Игроки под номерами делятся на команды из 5 человек. Спортсмены, номера которых называет тренер, стартуют, пробегают между расставленными игроками («слалом») и возвращаются каждый на свое место.



Рисунок 8 - Эстафета

Прибежавший первым получает очко для команды. Как отмечает Гришина Ю.И. в своих работах: «Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности, поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-

временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико – тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально – подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов» [2]. Специальную физическую подготовленность тренировали, используя следующие упражнения:

- ведение шайбы, держа клюшку перед собой одной рукой.
- ведение шайбы «рубкой» малой амплитуды (клюшку все время держать обеими руками).
- ведение шайбы «рубкой» малой и большой амплитуды.
- попеременное ведение шайбы коньком и клюшкой.
- ведение шайбы «рубкой» при скольжении спиной вперед.
- ведение шайбы «рубкой», в середине поворот и скольжение спиной вперед.
- отработка перемещений от ворот и обратно.

Игроки делятся на пары и встают друг против друга по длинному борту поля. У каждого шайба. По сигналу стартует определенный игрок с шайбой, объезжает стоящего и возвращается. Делает полный поворот (360°) вокруг стоящего. Скольжение: туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед. Соревнование рядов на быстроту ведения шайбы. Соревнование, кто пройдет с шайбой наибольшее расстояние. Отработка перемещения по квадрату вратарями. Цель - отработка ведения шайбы в движении. Для вратарей - отработка перемещения по треугольнику. Игроки из-за ворот стартуют с шайбой друг за другом, «восьмеркой» объезжают круги для вбрасывания возле ворот и продолжают вести шайбу между стойками вдоль поля, объезжают стойки «слаломом» (шайбу бросают с одной стороны стойки, а

объезжают стойку с другой). Игроки делятся на пары. У каждой свои шайба и площадь (круг для вбрасывания или площадь за линией ворот). Игрок, владеющий шайбой, старается удержать ее как можно дольше, прикрывая корпусом перед нападающим соперником. То же, но в тройках: один ведет шайбу, двое других пытаются ее отобрать.

Игроки делятся на группы (по 5-6 человек). Один из них владеет шайбой и ведет ее в разных направлениях на определенной площади (трети поля), стараясь удержать как можно дольше. Остальные пытаются отобрать шайбу. Игроки, разделенные на пары, посылают друг другу шайбу на короткое расстояние (4-8 м), а потом и на большее расстояние, поперек всего поля. Передачи в парах - соревнование. Пара стремится обменяться шайбами наибольшее число раз в течение 1 минуты (сигнал свистком). Ведение шайбы (иногда шайбу может заменять теннисный или крокетный мяч, мяч для хоккея на траве) - в спортзале, на асфальтовой или бетонной площадке, на теннисном корте: на месте - «рубка» с малой или большой амплитудой; «слаломом» (между расставленными стойками); против защищающегося игрока - проброс с «удобной» или «неудобной» руки; прикрытие при нападении защитника.

Передача и прием шайбы: с места в сторону с «удобной» и «неудобной» руки; при ходьбе или в спокойном беге парами между расставленными стойками.



Рисунок 9 – Передача шайбы партнеру

Броски (с доски): с места, «щелчок», с ложным замахом с «удобной» и «неудобной» руки, после двух трёх шагов. Основы комбинаций - при помощи других игр, но с использованием правил хоккея: отработка основ организации игры; «малый» футбол (пять против пяти) на хоккейном поле с малыми воротами, гандбол, баскетбол, хоккей на траве. Деятельность вратаря: основная стойка; стойка и перемещения; уменьшение угла «обстрела»; прием и отражение шайбы стоя, рукой (без клюшки и с клюшкой), на корпус, ногами (при отработке этого элемента используют теннисные мячи и ракетки либо специальное оборудование - выстреливающий станок). Вратарь одет по всей форме, но без коньков.

Ведение шайбы:

- на месте «рубкой» с малой амплитудой в сторону (клюшку необходимо постоянно держать двумя руками);

- на месте «рубкой» с большой амплитудой (при движении в сторону «нижняя» рука отпускает клюшку, придавая движению клюшки с шайбой большую амплитуду);

- «рубкой» вперед и назад; накрытием (одной рукой); не отрывая клюшку от льда (одной рукой);

- при скольжении лицом вперед «рубкой» с малой и большой амплитудой; – «рубкой» при скольжении спиной вперед; при скольжении по дуге вправо и влево; при поворотах;

- против защитника – проброс с «удобной» (малая амплитуда) и «неудобной» (большая амплитуда) руки; против защитника (с обводкой его);

- прикрытие шайбы корпусом при нападении защитника сбоку;

- прикрытие шайбы корпусом при скоплении игроков или в единоборстве у борта.

Передача и прием шайбы: – передача на месте в сторону, перпендикулярно, с «удобной» и «неудобной» руки, по льду, по воздуху, махом, «щелчком»;

– остановка шайбы (клюшкой, коньком, рукой);

– передача в движении, когда передающий и принимающий перемещаются в одном направлении и в разных направлениях;

– передача в движении, когда пасующий стоит, а принимающий движется;

– передача в движении, когда пасующий движется, а принимающий стоит;

– передача через свободное пространство, на свободное место, против защитника, ударом о борт;

– оставление шайбы («паровоз»).

Броски:

– с места, «щелчком», «щелчок» после ложного замаха, по льду, верхом, с «удобной» и «неудобной» руки;

– в движении, в движении из-под защитника; в движении после применения силового приема; обманное движение (спереди и со стороны), дриблинг;

– вталкивание шайбы в ворота после их объезда; «прыгающий» («лягушка»).

Атака, отбор шайбы клюшкой или корпусом: – атака соперника с шайбой прямо; отбор шайбы клюшкой или при помощи силового приема; атака соперника, владеющего шайбой, со стороны;

– выталкивание шайбы клюшкой; отбор шайбы, поднимая клюшку или блокируя соперника, владеющего шайбой;

– атака соперника, владеющего шайбой, из скольжения спиной вперед; выбивание шайбы клюшкой;

– отбор шайбы «метелочкой», действуя бедром или плечом;

– атака соперника, владеющего шайбой, при попытке нападающего уйти от защитника;

– выбивание шайбы; попытка овладеть шайбой, ловя ее, опускаясь на колено (или на оба), в падении в сторону.

Оборона в средней зоне (свободно и кучно): в зоне защиты, перед воротами и у синей линии.

Защита в зоне атаки - атака соперника, владеющего шайбой, двумя игроками и подстраховывающим (2-1-2); защита в зоне атаки – атака соперника, владеющего шайбой, двумя игроками и двумя подстраховывающими (2-2-1);

защита в средней зоне - оборона синей линии; оборона в зоне защиты; комбинации атаки и защиты после вбрасывания в зоне защиты, средней зоне и зоне атаки.

Основные системы игры - системы силового давления; быстрой контратаки; игры в численном большинстве и в численном меньшинстве: 5-4, 5-3, 6-4.

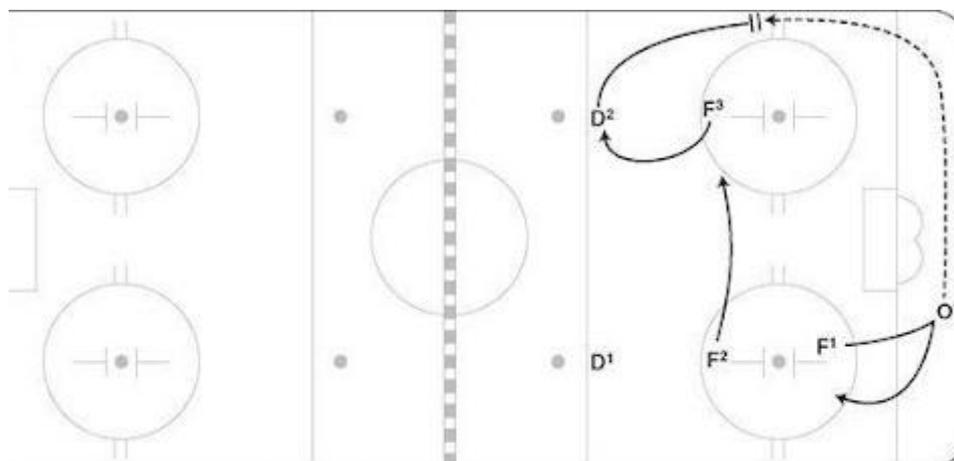


Рисунок 10 – схема давления 1-2-2

Цель - сконцентрировать внимание хоккеистов, подготовить команду к тренировке психически и физически. Построив команду, знакомят игроков с основными задачами тренировки и проводят с ними разминку (чтобы разогреть мышцы). Диапазон выполняемых упражнений постепенно следует

расширять до максимума. Эффективность движений можно увеличивать, используя гантели, гриф штанги или клюшку.

Упражнения для воспитания силы в подготовительной части тренировочного занятия должны носить всесторонний характер. Их основное содержание - скорость и динамика. Дисько Е.Н. отмечает, что для каждой тренировки необходим детальный письменный конспект. Разминать необходимо все части тела (порядок - сверху вниз: от мышц шеи и верхних конечностей «через» туловище к нижним конечностям). Задача специальной разминки - подготовить организм в соответствии с требованиями основной части занятия [3]. В основной части тренировки для обозначения направления движения игроков при выполнении упражнений необходимы стойки или пирамиды. В тренировках на воздухе можно использовать колышки с флажками.

Для отработки точности броска необходимы резиновые мишени разных форм (лучше всего висячие). Их можно вырезать, например, из списанных резиновых транспортерных лент, предусмотрев отверстия для подвешивания на борт, на ворота или на стену.

2.3 Результаты опытно – экспериментальной работы

Технико – тактическая подготовка хоккеистов 11 – 13 лет оценивалась с помощью контрольных упражнений. Оценивалась индивидуальная технико – тактическая подготовка и уровень владения групповыми технико-тактическими действиями.

В ходе педагогического эксперимента мы изучили соматометрические и функциональные показатели юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп.

По состоянию здоровья мальчики контрольной и экспериментальной групп относились к основной группе здоровые, что является хорошим показателем при организации и проведении педагогического эксперимента. Соматометрические показатели контрольной и экспериментальной групп мало чем отличались, это дает возможность сделать вывод, что группы покажут достоверные результаты в контрольных испытаниях (тестах). Мы изучали динамику уровня общей физической подготовленности, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебнотренировочного процесса юных хоккеистов.

После педагогического эксперимента результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы, динамика отображена на рисунке 6.

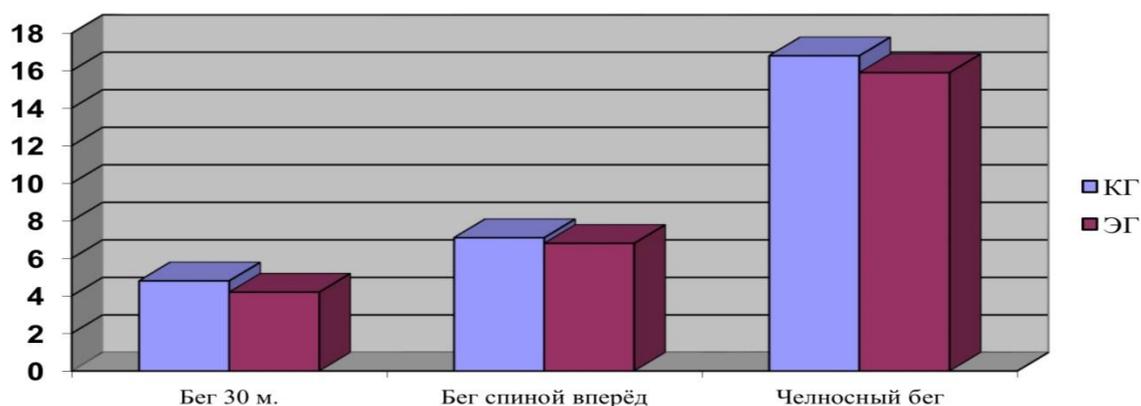


Рисунок 11 – результаты контрольного испытания

Результаты контрольного испытания бег 30 м в контрольной группе составил 5,2 сек. а в экспериментальной 4,8 сек. Тест бег 20 м спиной вперед в контрольной группе результат был 6,4 сек, в экспериментальной группе 5,9 сек.

Специальную физическую подготовленность у юных хоккеистов на льду в ходе педагогического эксперимента мы определяли по следующим показателям: – челночный бег 6х9 (с);

- бег 30 м (с);
- бег по кругу (с);
- бег спиной вперед 30 м (с).

Результаты контрольных испытаний (тестов) на льду представлены на рисунке 7 и таблице 1.

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	P
Челночный бег 6х9 (сек)	15,9±0,3	16,8±0,3	≤0,05
Бег 30 м (сек)	4,2±0,1	4,8±0,3	≤0,05
Бег по кругу (сек)	18,7±0,2	19,2±0,3	≤0,05
Бег спиной вперед 30 м (сек)	6,8±0,1	7,1±0,3	≤0,05

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний на льду.

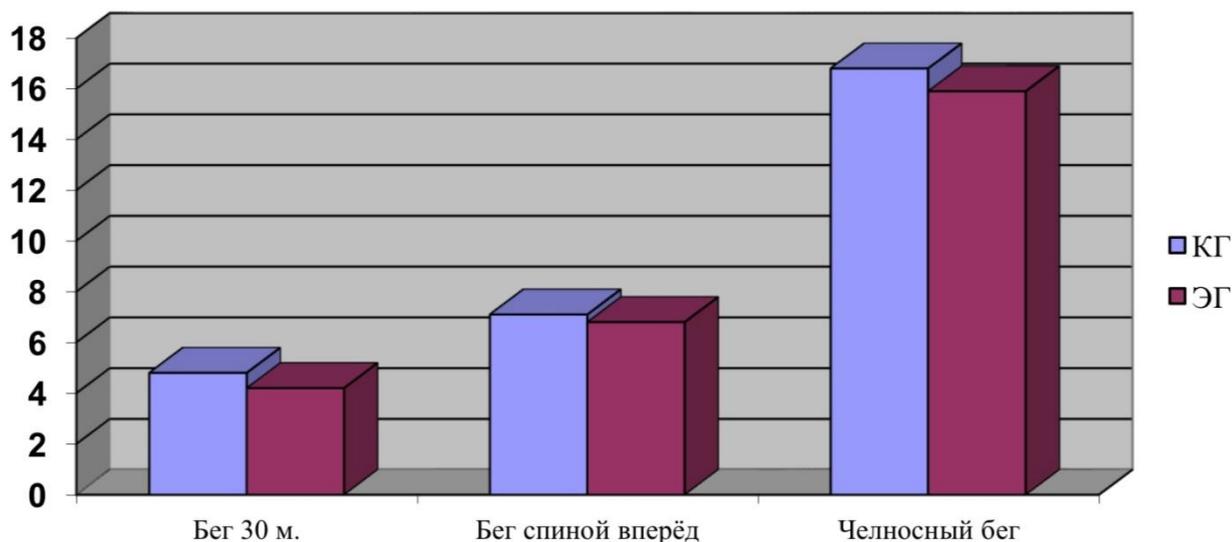


Рисунок 12 – динамика результатов контрольных испытаний

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе результаты теста «челночный бег» составил 16,8 сек, а в экспериментальной группе 15,9 сек, бег на 30 м результаты контрольной группы 4,8 сек, экспериментальной группы 4,2 сек. Динамика результатов специальной физической подготовленности экспериментальной группы, свидетельствует о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях. Показатели в тестах по специальной физической подготовке на льду в значительной степени определяются уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Результаты специальной физической подготовленности на льду представлены на рисунке 8 и таблице 2.

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	P
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	21,4±0,1	22,3±0,2	≤0,05
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2	7,9±0,7	≤0,05
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	6,9±0,1	7,6±0,9	≤0,05

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний на льду.

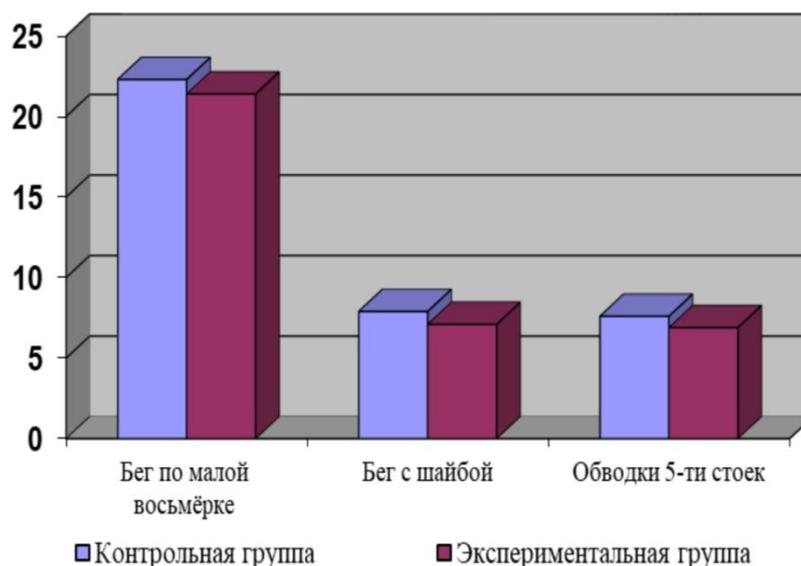


Рисунок 13 – результаты контрольных испытаний

Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы подтверждает выдвинутую гипотезу, что высокий уровень физической подготовки позволит юным хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и будет являться основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

В контрольном тесте «слаломный бег на коньках без шайбы» результат юных хоккеистов составил 12,2 сек, а в экспериментальной группе 11,5 сек., в контрольном тесте «слаломный бег на коньках с шайбой» результаты контрольной группы 12,9 сек, экспериментальной группы 12,3 сек. Результаты представлены в таблице 6. Анализ результатов показывает, что юные хоккеисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с юными хоккеистами контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. В конце педагогического эксперимента динамика результатов общей и специальной физической подготовленности экспериментальной группы свидетельствует о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях.

2. Показатели в тестах по специальной физической подготовке на льду в значительной степени определялись уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей юных хоккеистов.

3. Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы подтверждают выдвинутую гипотезу, что высокий уровень физической подготовки позволит юным хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и будет являться основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа научно – методической литературы, сформулированы подходы к методике технико-тактической подготовки юных хоккеистов и их недостатки при ее реализации, наиболее распространенные в современном детско – юношеском хоккее: копирование методики подготовки высококвалифицированных хоккеистов;

нацеленность на соревновательную деятельность и интенсификацию подготовки; отсутствие исследований в организации ведущей подготовки при многолетней подготовке юных хоккеистов; недостаточный объем применения тренировочных упражнений в соответствии с игровым амплуа игроков; в тренировочном процессе часто не просматривается методическая последовательность и преемственность средств и методов в зависимости от целей, задач и этапов по мере роста технико – тактической подготовленности; недостаточная доля индивидуальной теоретической подготовки при совершенствовании технико – тактической подготовленности юных хоккеистов; приоритет на командные тактические действия; отсутствие нормативных показателей к технико – тактической подготовленности хоккеистов.

Процесс совершенствования технико – тактического мастерства включает в себя три основных направления: совершенствование командных технико – тактических действий; совершенствование групповых технико – тактических действий; совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства.

Структура технико – тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного хоккея.

В нашей работе проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была предложена методика по технико – тактической подготовке юных

хоккеистов 11 – 13 лет, занимающихся в секции хоккея. Техничко – тактическая подготовка осуществлялась двумя методами: изолированно от игры и в процессе двухсторонней игры.

Для определения эффективности предложенной методики было проведено определение уровня технико – тактической подготовки до начала эксперимента и после его окончания с помощью специальных тестов.

Анализ подученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико – тактической подготовки юных хоккеистов 11 – 13 лет позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амплеева В. В. Психология общения в спорте. Учебно-методическое пособие. – Тольятти: ПВГУС, 2012. –132 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник. – М.: Аспект Пресс, 2014. –363 с.
3. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 250 с.
5. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
6. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. - М.: Советский спорт, 2015. - 178 с.
7. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 152 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Академия, 2002. – 264 с.
9. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов / В.И. Колосков, В.П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с.
10. Аухадеев А. Ф. Исследование психологического климата и ценностноориентационного единства малой группы. – Казань, 2008. – 410 с.
11. Савин, В.П. Хоккей : учеб. / В.П. Савин. - М. : Физкультура и спорт, 1990.-320 с.
12. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - 864 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
15. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учеб. / В.П. Савин. - М. : Академия, 2003. - 400 с
16. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – Учебное пособие, 2001. - 207 с.
17. Зайцев, В.К. Глобализация атаки - тактика опережающих построений игры в хоккее : учеб. пособие / В.К. Зайцев. - М.: РГАФК, 2000. – 45 с.
18. Зайцев, В.К. Теория и практика профессионального спорта : функционально-силовая подготовка хоккеистов / В.К. Зайцев, А.Н. Филиппенко. -М.: РГАФК, 2001. - 151 с.
19. Губа В. П. / Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований. Монография. – М.: Спорт, 2016. – 233 с.
20. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учеб.-метод. пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб. : Академия хоккея, 2006. - 45 с.
21. Губа В. П. / Попов Г. И. / Пресняков В. В. / Леонтьев М. С. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов. Монография. – М.: Спорт, 2020. – 324с.
22. Губа В. П. / Булыкина Л. В. / Ачкасов Е. Е. / Безуглов Э. Н. Сенситивные периоды развития детей: определение спортивного таланта. Монография. – М.: Спорт, 2021. – 176 с.
23. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.– М.: Советский спорт, 2015. – 178 с.

24. Двали Г. М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2012. — 432 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер 2012. – 352 с.
26. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов 21 века. Научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 447 с.
27. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИНФРА-М, 2007. - 208 с.
28. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. - 95 с.
29. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 374 с.
30. Литвак Б. Г. Разработка управленческого решения. Учебник. – Изд-во Дело АНХ, 2008. – 440 с.
31. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста : учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М. : СпортАкадемПресс, 2000. - 141 с.
32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004.-480 с.
33. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев и др. - М. : Советский спорт, 2006. - 101 с.
34. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
35. Смирнова Э. Е. Повышение результативности системы менеджмента качества и системы экологического менеджмента в

производственной деятельности российских компаний. Монография. – М.: Перо, 2018. – 146 с.

36. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620 с.

37. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. – 520 с.

38. Твист, П. Хоккей : теория и практика : пер. с англ. / П. Твист. - М. : Астрель, 2005. - 288 с.

39. Тарасов, А.В. Хоккей с шайбой / А.В. Тарасов. - М. : Физкультура и спорт, 1951.- 174 с.

40. Сурина-Марышева, Е.Ф. Комплексный контроль в системе управления подготовкой хоккеистов (психофизиологические основы) : учеб.-метод. пособие / Е.Ф. Сурина-Марышева, С.П. Завитаев. - Челябинск : УралГУФК, 2009.-44 с.

41. Усков В. А. Педагогическая технология программированной тактико - технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта : дис. д-ра пед. наук. – М.:, 2004. – 400 с. .

42. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ.

43. Спортивные игры : техника, тактика, обучение : учеб. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2001. - 520 с.

44. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский цент "Академия", 2013. – 479 с.

45. Цыпнятова К. М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста. Молодой ученый. — 2014. — No4, — 1129-1132 с.

46. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 105с.

47. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 80 с.

48. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.

49. Учимся играть в хоккей. Ступень D. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.

50. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств: учебно-методическое пособие / В.Н. Коновалов [и др.]. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 188 с.