

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
«_____» _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТАКУЮЩИХ
ИГРОКОВ 13-14 лет В ХОККЕЕ С МЯЧОМ**

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник _____ А.А. Джусоев

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа выполнена на 55 страницах, 5 рисунков, 4 таблицы, 1 приложение, 40 использованных источника.

Ключевые слова: техническая подготовка, игровая функция, атака, игроки, хоккеисты, совершенствование методики подготовки.

Тема дипломной работы: «Методика технической подготовки атакующих игроков в хоккее с мячом». Цель работы – опытно-экспериментальным путем проверить эффективность методики технической подготовки атакующих игроков в хоккее с мячом. Объект исследования – процесс технической подготовки хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям. Предмет исследования – методика технической подготовки в хоккее с мячом.

В работе использованы методы исследования: изучение и теоретический анализ научно – методической литературы; педагогический эксперимент; наблюдение; тестирование; метод математической статистики;

Эффективность методики технической подготовки атакующих игроков 13–14 подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы.

Результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров и преподавателей изучающим эту проблему, в целях более интенсивного совершенствования техники выполнения технических элементов атаки и повышения эффективности выполнения этих элементов в условиях соревнований спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы технической подготовки в хоккее с мячом.....	6
1.1 Специфика технической подготовки в хоккее с мячом.....	6
1.2 Игровые амплуа в хоккее с мячом.....	17
1.3 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 13-14 лет.....	20
1.4 Особенности занятий с детьми 13-14 лет.....	23
2 Методы и организация исследования.....	28
2.1 Характеристика методов исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	30
3 Теоретическое обоснование методики совершенствования техники хоккея с мячом.....	32
3.1 Техника передвижения на коньках.....	32
3.2 Техника владения мячом.....	37
3.3 Результаты исследования и их обсуждение.....	41
Заключение.....	45
Практические рекомендации.....	46
Список использованной литературы.....	47
Приложения А.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Хоккей с мячом – зрелищный вид спорта. Своих поклонников он привлекает, прежде всего, размахом катания, высокими скоростями перемещения на поле, равном футбольному (в отдельных игровых эпизодах скорость достигает 9 м/с). За 90 минут игры хоккеист, в зависимости от амплуа и накала борьбы, накатывает расстояние от 20 до 30 км, используя при этом около 30 способов катания. Это предъявляет особые требования к технической подготовке. Техника бега на коньках, маневренность, высокая игровая скорость находятся в числе приоритетных факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее с мячом. Формирование эффективной техники бега на коньках является важным компонентом учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов. Высокая игровая скорость во многом определяет выбор тактики команды, эффективность игровой деятельности в целом.

Формирование навыков эффективного бега на коньках и связанная с этим техническая подготовка требуют разработки целого комплекса средств и методов тренировки, использование которых на различных этапах тренировочного процесса хоккеистов может обеспечить оптимальную скорость бега на коньках. Хоккей с мячом относится к числу сезонных видов спорта. с соревновательным периодом, во время которого идет как формирование навыков катания, отработка технико-тактических комбинаций, так и собственно соревновательная деятельность. В остальное время подготовки, а это более полугода, у занимающихся нарушается слаженность двигательных функций, их соответствие характеру и интенсивности мышечных усилий, утрачиваются наработанные временные связи, снижается функциональная подготовка характерных для катания мышечных групп и систем организма.

Поэтому техническая подготовка является одним из главных видов подготовки в хоккей с мячом.

С учетом указанных суждений был сделан выбор темы «Методика технической подготовки атакующих игроков в хоккее с мячом».

Цель работы - опытно-экспериментальным путем проверить эффективность методики технической подготовки атакующих игроков в хоккее с мячом.

Задачи данной работы:

1. На основе анализа литературы по выбранной теме раскрыть специфику технической подготовки в хоккее с мячом, изучить технические приемы в хоккее с мячом, рассмотреть методику обучения технической подготовки в хоккее с мячом.

2. Определить показатели общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет в ходе предварительного эксперимента и подобрать оптимальную методику для данного возраста и уровня развития технического мастерства.

3. Опытно-экспериментальным путем проверить эффективность методики технической подготовки хоккеистов 13–14 лет.

Объект исследования – процесс технической подготовки хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям.

Предмет исследования – методика технической подготовки в хоккее с мячом.

Гипотезой данной работы является предположение о том, что определение эффективности выполнения технических элементов игры и внедрение предложенной методики совершенствования игры хоккеистов в нападении, используемой в разных частях тренировочного процесса, позволит выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований, повышая эффективность их выполнения.

Научная новизна: результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров и преподавателей изучающим эту проблему, в целях более интенсивного совершенствования техники выполнения технических элементов атаки и повышения эффективности выполнения этих элементов в условиях соревнований спортсменов.

1 Теоретические основы технической подготовки в хоккее с мячом

1.1 Специфика технической подготовки в хоккее с мячом

Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле [5].

К факторам, определяющим подготовку хоккеистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь: продолжительность сезона и количество игр. Игры взрослых команд могут проводиться при температуре воздуха до минус 35°C, детей и юношей – не ниже минус 30°C. Вес защитного снаряжения и коньков достигает 5–7 кг. Обычно 7–9 ведущих хоккеистов играют без замен 90 минут. Скорость ведущих игроков на отдельных отрезках достигает 35–40 км/ч, используется около 30 способов передвижения на коньках, количество технических приемов достигает за 90 минут 650 единиц, их смена происходит примерно каждые 8 секунд [8,11].

С переходом на катки с искусственным льдом стало возможным расширение соревновательной практики. Хоккеисты с октября по март проводят от 40 до 70–80 матчей, в среднем на одну неделю приходится две игры. Территориальная удаленность проводимых матчей достигает девяти часовых поясов (Хабаровск – Швеция). Игры самого престижного клубного турнира – ежегодного Кубка мира проводятся хоть и по 30 минут два тайма, но круглосуточно и на одном поле; при этом отобравшиеся команды играют трижды в день.

Высокая скорость бега на коньках в хоккее с мячом значительно важнее, чем в хоккее с шайбой: предельное удаление партнеров друг от друга может составлять не 30–35, а 75–80 метров. Игрок должен обозревать большее пространство, и у него значительно больше вариантов выбора действий при дефиците времени.

Техническая подготовка в хоккее с мячом обусловлена высокими требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности [13]. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, зрелищность, накал страстей, непредсказуемость результата, самоотдача, большое физическое и психическое напряжение. Высокая эмоциональность соревновательной деятельности способствует мобилизации всех возможностей. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, жесткостью борьбы на поле, требует большого мужества и способствует воспитанию высокого уровня волевых качеств. Высокая волевая подготовка основывается на функциональном и техническом фундаменте [4].

Техническая подготовка в хоккее с мячом составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой и мячом. Техника игроков имеет значительный индивидуальный диапазон исполнения и неразрывно связана со всеми сторонами подготовки, в первую очередь тактической. Некоторые авторы определяют эффективность игры по общему числу и разнообразию технических приемов, а также по качественным показателям их надежности, точности и эффективности. Качественные показатели техники игрока и команды в целом некоторые авторы предлагают определять процентом технического брака в игре [7].

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

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

чом. В соответствии с рисунком 1 в хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.

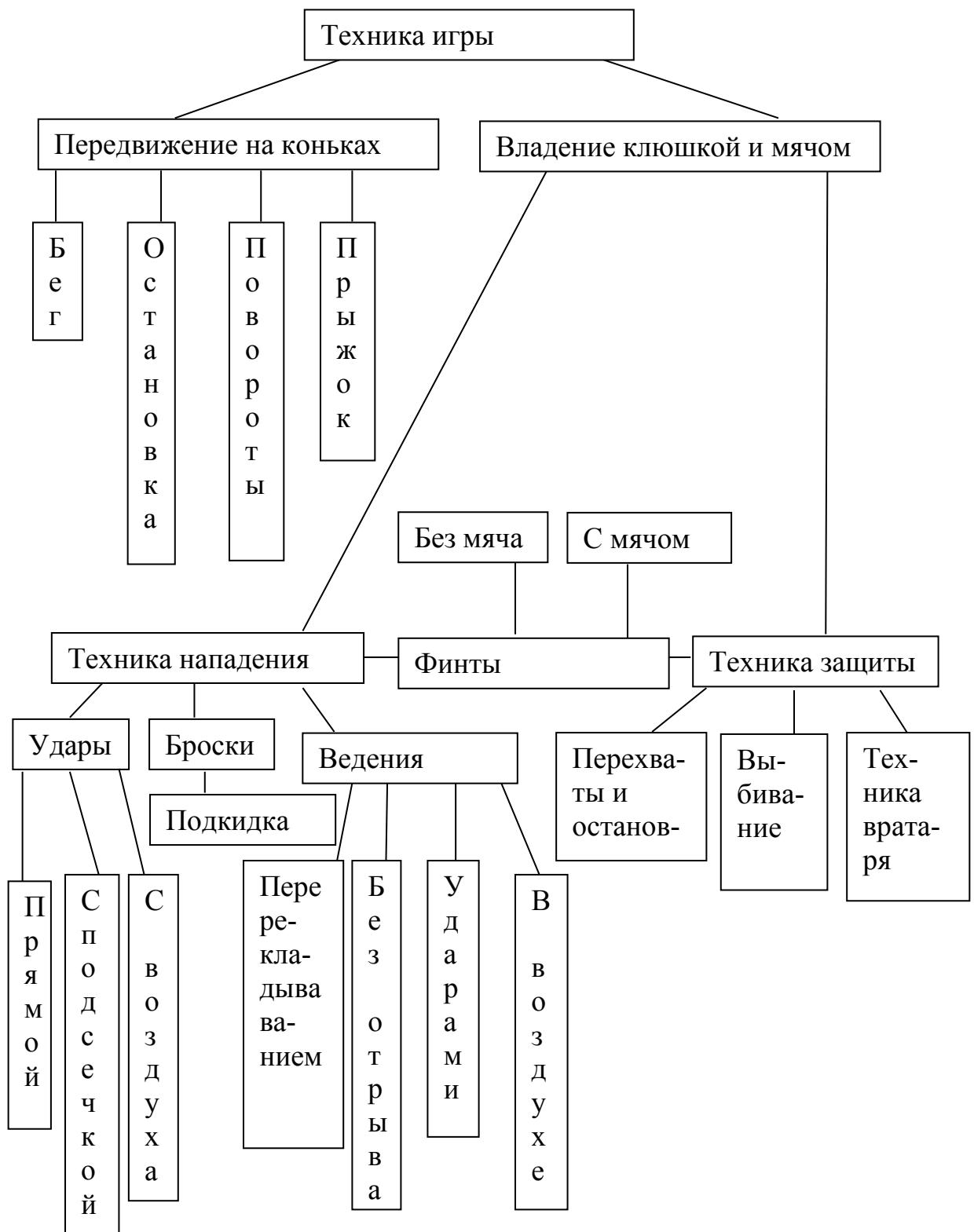


Рисунок 1 – Техника игры

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

Технические приемы в хоккее с мячом

Техническая подготовка в хоккее с мячом составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой [8].

Техника передвижения на коньках представляет способы бега на коньках такие как [12]:

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

Бег коротким (ударным) шагом обычно применяют, когда игроку нужно быстро набрать максимальную скорость в движении и с места. При беге коротким шагом, особенно в начальной фазе, туловище наклоняют вперед несколько больше, чем обычно, чтобы вынести центр тяжести вперед и создать лучшие условия для работы ног.

Ноги хоккеиста значительно согнуты, носок в момент толчка развернут до 60-70° по отношению к направлению движения. Поочередными толчками внутренней стороной лезвий коньков игрок продвигается вперед.

В момент, когда происходит скольжение на правой ноге, туловище наклоняют вправо-вперед, центр тяжести смещают в сторону опорной ноги, сгибая ее в коленном суставе примерно до прямого угла.

Левую ногу, согнутую в колене, подтягивают к правой и ставят на лед. Затем, выпрямляя правую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, отталкиваются ото льда под углом вперед-влево, перенося центр тяжести на левую ногу, и т. д. Толчок выполняют ребром конька. Во время движения руки с клюшкой отводят в сторону опорной ноги.

Для бега на коньках коротким шагом характерно частое отталкивание но-

гами, неполное разгибание ног и короткий момент скольжения [8].

Бег длинным (скользящим) шагом отличается продолжительным скольжением на одном коньке, плавным перемещением центра тяжести к опорной ноге. Толчок выполняют плавно и почти полностью разгибают опорную ногу, причем после толчка ногу поднимают со льда, выносят

к другой ноге (скользящей) и ставят впереди нее под углом 20-30° к направлению движения.

Большая скорость в беге длинным шагом достигается за счет силы толчка и максимального использования скольжения.

Удлинение шага дает возможность несколько расслабить мышцы ног и создать условия для отдыха [11].

Бег перебежкой используют при изменении направления движения. Он отличается от бега по прямой наклоном туловища вперед и в сторону поворота, а также скрещиванием ног во время скольжения и толчка. Хоккеист, выполняя поворот налево, ставит правую ногу впереди левой скрестно и делает толчок внешней стороной лезвия конька левой ноги. Скольжение происходит на внутренней стороне лезвия конька правой ноги и на внешней стороне лезвия другого конька. Таким образом, возникает фаза двойной опоры при скрещенных ногах.

Толчок левой ногой осуществляют резким выпрямлением ее. Затем игрок скользит на правой ноге, левую ногу выносит вперед, и цикл движений повторяется.

Так создается поступательное движение по дуге и достигается большая скорость передвижения. Многие хоккеисты довольно быстро передвигаются перебежкой вперед, чередуя перебежку влево с перебежкой вправо.

Более простой способ движения по дуге состоит из отталкивания одной ногой и скольжения на другой без скрещивания ног [11].

Бег спиной вперед. При беге спиной вперед туловище слегка наклонено, согнутые в коленях ноги расставлены на ширину плеч. Хоккеист, выпрямляя правую ногу и поворачивая пяткой наружу, резко разгибает ее в голеностопном суставе, отталкивается от льда внутренней стороной лезвия конька, заканчивая

толчок носковой частью.

В результате толчка хоккеист разворачивается вправо. После толчка правая нога свободно скользит, несколько отставая от левой. Причем расположение коньков сохраняется параллельным. Затем толчок выполняют левой ногой. Хоккеист поворачивается влево, продолжая скользить спиной вперед, и т. д. [1].

При этом способе ноги, как правило, не отрывают от льда, что позволяет хоккеисту сохранять лучшую устойчивость. Скорость движения зависит от частоты толчков и быстроты разгибания ноги. При другой разновидности бега спиной вперед исходное положение то же. Начав движение спиной вперед, игрок делает толчок внешней стороной лезвия конька правой ноги, одновременно проносит левую ногу скрестно перед правой и скользит на ней. Правую ногу после толчка выносят вправо и ставят на внутреннюю часть лезвия конька. Далее выполняют толчок внешней стороной лезвия конька левой ноги, скрестно пронося правую ногу и скользя на ней до того момента, как вынесут левую ногу влево для толчка, и т. д.

Торможение, остановки и повороты [8]. В процессе игры приходится не только передвигаться на коньках, но и внезапно останавливаться, выполнять повороты и торможения. Наиболее простым способом торможения и остановки является «полуплуг», но чаще хоккеисты применяют торможение на параллельных коньках. Применяя этот способ, хоккеист может выполнить полную остановку или, притормозив, изменить направление движения. Для выполнения полной остановки он делает резкий поворот налево или направо, оказываясь боком к направлению движения. При этом сгибает ноги, ставит коньки параллельно, туловище отклоняет в противоположную направлению движения сторону. Наклоном туловища можно регулировать степень торможения.

Повороты в игре выполняют переносом веса тела на соответствующую ногу при разнообразных способах торможения или делая «перебежку».

Основные приемы техники владения клюшкой и мячом — это удары, бросание мяча, остановка, ведение мяча и финты.

Удары [12] по мячу применяют при взятии ворот соперника и передачах.

Выполняют их по неподвижному, катящемуся и летящему мячу следующими способами: прямой, подсечкой и с воздуха. Эти разновидности ударов получили названия от способа выполнения и положения крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом.

Положение игрока и перемещение отдельных звеньев тела при тех или иных ударах чрезвычайно разнообразны. Однако можно выделить некоторые основные положения, общие для всех ударов [13]. Для нанесения удара по мячу клюшку держат двумя руками: более сильная рука - за конец ручки, а другая располагается рядом с ней, держит клюшку подхватом (иногда она может перемещаться по ручке несколько к середине). Таким образом, клюшку держат при ударах справа и слева.

Замах клюшкой удобнее производить в сторону, одноименную руке, расположенной ближе к середине рукоятки (если правая рука держит за конец ручки, то замах клюшкой и удар по мячу легче делать слева).

По направлению движения замах клюшкой можно выполнить движением вверх и в сторону (чтобы кисти рук оказались над плечом игрока, а крюк клюшки за головой) либо более горизонтальным движением назад сторону (когда кисти оказываются на уровне пояса, а крюк клюшки сзади и немного выше плеч).

При горизонтальном замахе сила удара увеличивается с поворотом туловища, а при замахе вверх - поворотом плеч с наклоном туловища. После удара клюшкой продолжают движение в направлении полета мяча. Удар по мячу клюшкой во многом зависит от амплитуды замаха и положения мяча по отношению к игроку и цели.

Обычно при ударах с места игрок встает боком к цели, ноги на ширине плеч, мяч у середины крюка клюшки. Такое положение является основным.

Прямой удар наиболее прост [17]. Игрок держит клюшку двумя руками и становится боком к цели, туловище наклонено вперед, ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленях. Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки у середины крюка. В момент нанесения удара в середину мяча плоскость крюка подходит к нему под прямым углом к поверхности льда. При

замахе клюшку отводят назад сторону, центр тяжести тела смещается в сторону той ноги, куда направлен замах. При нанесении удара игрок поворачивается в направлении полета мяча, тяжесть тела переносит на другую ногу, клюшка движется к мячу вперед-вниз. Этим ударом пользуются при всех передачах партнеру, когда соперник не может перехватить мяч, и при завершающих ударах по воротам.

Удар подсечкой очень распространен [8]. Выполняют его с замахом клюшкой по воздуху и, не отрывая ее от льда. После удара мяч летит над льдом. Положение клюшки до замаха, положение рук, ног и туловища здесь тоже, что и при прямом ударе. Но поскольку мяч несколько сдвинут к цели, крюк клюшки подносят к нему отклоненным и как бы подсекают его. При этом удар наносится ниже средней линии мяча. Чем дальше мяч сдвигается к цели, тем больше отклоняется крюк клюшки назад, тем выше его полет. Высота полета зависит и от силы удара.

Удар подсечкой - один из основных завершающих ударов по воротам. Применяют его и при передачах на средние и дальние расстояния, когда направление передачи перекрыто соперником (особенно при игре по заснеженному льду, когда скольжение мяча плохое).

При ударе подсечкой не отрывая клюшку от льда туловище больше наклонено вперед, ноги согнуты в коленях до прямого угла.

Клюшку ставят без замаха, отклоняя крюк назад и двигая его по льду в направлении мяча и цели. Подсеченный мяч летит над льдом.

Отсутствие замаха позволяет выиграть время: удар или передача мяча партнеру происходит неожиданно для соперника.

Удар с воздуха (с лёта) - наиболее сложный из всех ударов по движущемуся мячу и требует совершенной координации движений [12]. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением.

В современном хоккее удар с лёта применяют главным образом при завершающих ударах по воротам: они неожиданы для вратаря и выполняются с

большой силой.

Резаные удары [24]. При выполнении резаных ударов соприкосновение крюка клюшки с мячом происходит со смещением в сторону, в результате мяч получает вращение. Чем сильнее он вращается, тем больше изменяется направление (дуга) полета.

Резаные удары по мячу используют при выполнении штрафных ударов и ударов по воротам, а также при передачах на средние и длинные расстояния. Осуществляют их главным образом ударом подсечкой. Удар подсечкой очень распространен [18]. Выполняют его с замахом клюшкой по воздуху и, не отрывая ее от льда. После удара мяч летит над льдом. Положение клюшки до замаха, положение рук, ног и туловища здесь то же, что и при прямом ударе. Но поскольку мяч несколько сдвинут к цели, крюк клюшки подносят к нему отклоненным и как бы подсекают его. При этом удар наносится ниже средней линии мяча. Чем дальше мяч сдвигается к цели, тем больше отклоняется крюк клюшки назад, тем выше его полет. Высота полета зависит и от силы удара. Удары эти сложны по технике и требуют от игрока точного расчета.

Бросание мяча клюшкой [20] по характеру выполнения отличается от ударов: клюшка некоторое время как бы сопровождает мяч.

Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и длинные расстояния над льдом, а также при взятии ворот, когда нет времени сделать замах и произвести удар. Он позволяет экономить время, точно рассчитать направление и силу полета мяча.

При бросании мяча клюшкой игрок занимает гораздо более низкое положение, чем при ударе: ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед и в сторону замаха. Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки, а другой - подхватом около ее середины. Игрок стоит вполоборота к цели. Мяч находится у ноги, стоящей ближе к цели, на расстоянии длины клюшки и у середины крюка.

Клюшку отводят в обратную сторону невысоко над льдом. Крюк клюшки подводят под мяч (он как бы вкатывается в него), а затем коротким ускоряющимся движением выбрасывают в нужном направлении. Можно бросить и вра-

щательным движением. Движение клюшкой здесь также начинается с подведения крюка к мячу, но при этом тело игрок поворачивает к цели, центр тяжести тела переносят на ногу, находящуюся впереди. После того как мяч оказался на середине крюка, клюшку вместе с мячом отрывают ото льда и некоторое время продолжают с ускорением двигать вперед над льдом. В заключительный момент мяч выбрасывают в нужном направлении с поворотом крюка. При этом руку, держащую клюшку за конец рукоятки, быстро отводят назад, кистью поворачивая конец рукоятки (а вместе с ним и плоскость крюка) к цели. Рука, держащая клюшку за середину, продолжает поступательное движение вперед. Достигнутое ускорение усиливает полет мяча и дает возможность скрыть направление броска мяча.

Бросок мяча клюшкой выполняют подведением крюка под мяч с последующим быстрым движением вверх-вперед. Применяют его для переброски мяча через соперника и передачи партнеру для удара по воротам при пробитии штрафных ударов вблизи ворот[6].

Остановка мяча [11]. Этот прием выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая конька ото льда). Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной рукой или двумя (одной за конец рукоятки, другой - примерно за середину). Мяч останавливают, ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклонив его навстречу мячу. Мяч, движущийся в стороне, останавливают с выпадом, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы рук.

Остановка мяча может быть полной, когда мяч останавливается неподвижно, и неполной, когда после соприкосновения с крюком он изменяет направление и скорость движения. В большинстве случаев игроки пользуются неполными остановками мяча.

Ведение мяча [3]. Существуют способы ведения с перекладыванием клюшки, без отрыва клюшки от мяча, короткими последовательными ударами, в воздухе.

Ведение мяча с перекладыванием клюшки [17], следует

считать основным способом. Крюк клюшки перекладывают с одной стороны мяча на другую довольно часто и быстро, в момент изменения направления движения мяча. Этот способ ведения выгоден тем, что позволяет сохранить постоянный контроль над мячом, затрудняет сопернику ориентировку при отборе мяча, дает возможность в любой момент изменить направление ведения, а также произвести передачу или бросок почти без подготовки.

Ведение без отрыва клюшки от мяча обычно используют, когда ведущего мяч сбоку игрока соперник атакует с другой стороны. Игрок держит клюшку одной рукой, туловище наклонено несколько в сторону, противоположное плечо слегка выдвинуто вперед.

Ведение мяча ударами (толчками) - это ряд последовательных несильных ударов клюшкой по мячу. Осуществляют их плоскостью крюка, причем мяч отходит от клюшки на незначительное расстояние (0,5-1,5 м). К такому способу ведения прибегают, когда вблизи нет соперника, а также на неровном и заснеженном льду, где мяч трудно удержать около клюшки.

Ведение мяча в воздухе применяют редко. Выполняют его короткими ударами (подбиванием) мяча снизу вверх плоскостью крюка. Клюшку держат одной рукой за конец, другой - подхватом за середину. Основное движение осуществляют рукой, держащей клюшку за середину, сгибая ее в локтевом суставе.

Финты [20]. Их применяют при обводке соперника, при передачах, ударах, остановках мяча и передвижениях.

Финты выполняют клюшкой, клюшкой и мячом, туловищем. Они эффективны в том случае, если проводятся неожиданно, быстро и вблизи соперника. Игроки, хорошо владеющие фнтами, способны ввести соперника в заблуждение, заставляя принимать ложное решение.

Финт с изменением скорости. Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. Соперник, видя это, также замедляет ход.

Финт туловищем. Игрок, владеющий мячом, встретив на своем пути

соперника, делает движение туловищем в одну сторону (как будто хочет обойти его с этой стороны), а затем быстро меняет направление и уходит от него.

Финт клюшкой. К игроку, владеющему мячом, приближается соперник. Игрок делает замах клюшкой, как будто хочет выполнить сильный удар. Соперник, видя это, останавливается, чтобы закрыть телом ворота или задержать мяч после удара, а игрок с мячом уходит или передает мяч партнеру.

Применение финтов очень разнообразно, а выполнение их зависит от индивидуальных особенностей хоккеистов [15].

1.2 Игровые амплуа в хоккее с мячом

Каждая из участвующих в игре команд, по общему правилу, должна выставить на поле 11 игроков, включая вратаря. В хоккее с мячом широко применяются удаления игроков в качестве наказания за допущенные нарушения правил, однако при этом на поле в составе каждой из команд должно оставаться не меньше 7 игроков (если кто-то из них нарушит правила - применяются отложенные штрафы, когда новый нарушитель покидает поле только после возвращения кого-либо из удаленных ранее игроков после отбытия штрафа). Как и в хоккее с шайбой, игроки могут быть заменены в любой момент и неограниченное количество раз, но замена должна осуществляться только в специально отведенной зоне у флага, стоящего на краю центральной линии и в присутствии судьи на поле или судьи-секретаря. Как и в футболе, *полевые игроки* имеют одно из трех амплуа - защитник, полузащитник или **нападающий**. Функция защитника - остановить продвижение игроков другой команды к воротам своей команды. Функция нападающих - продвинувшись к воротам другой команды, забить гол. Функция полузащитников - быть связующим звеном между обороной и нападением. Однако, ни сами амплуа, ни специальные полномочия игроков каждого амплуа, ни тем более соотношение присутствующих на поле игроков каждого амплуа правилами не установлено. Правила хоккея с мячом фиксируют лишь специфичный статус *вратаря*. Вратарь - единственный игрок, ко-

торый не использует клюшку. Вратарь - единственный игрок, имеющий право брать мяч рукой (но только в пределах своей штрафной площади). Вратарь - единственный игрок, имеющий право играть, не только стоя на коньках, но и совершая падения и прыжки на лед. Форма вратаря по своему цвету должна отличаться от формы полевых игроков. Правила также устанавливают, что в составе каждой команды должен быть *капитан*, который наделен дополнительными правами и обязанностями. К примеру, капитан обязан выводить команду на поле и первым приветствовать игроков другой команды и зрителей, и является единственным игроком команды, имеющим право просить объяснений у судей (правила специально оговаривают - «в вежливой и корректной форме»). На левой руке капитан должен иметь повязку, цвет которой должен быть контрастным по отношению к цвету его формы.

Характеристика нападающих игроков

Ловкость - характеристика нападающих.

Для нападающих

1. Влияет на выигрыш вбросывания.
2. Позволяет поймать мяч в средней зоне.
3. Уменьшает вероятность получить травму.

Скорость - характеристика нападающих.

1. Определяет вероятность того, что нападающий пройдет защитника, если он угадал его намерение.
2. Увеличивает вероятность поймать пас в средней зоне (влияет соотношение ловкости защитника и нападающего)

Сила броска - характеристика нападающих.

1. Влияет на возможность пробить вратаря.
2. Если вратарь не угадал, то влияет соотношение реакции к силе броска. (50% вероятности примерно в случае двойного превосходства реакции).
3. Увеличивает вероятность добить мяч.
4. Влияет на возможность нанести травму вратарю.

Точность броска/паса – нападающих.

1. Влияет на возможность сделать точный пас.
2. Снижает вероятность перехвата мяча вратарём соперника.
3. Влияет на приём мяча (2-й и 4-й этапы), против блокировки броска защитником
4. На срабатывание этого показателя влияет соотношение стабильности вратарей

Интуиция - характеристика нападающих.

Для нападающих

1. Позволяет добивать отражённый вратарём мяч.

Мастерство - характеристика нападающих. *Для нападающих*

1. Влияет на возможность нанести бросок сразу же при входе в зону.

Мораль - командная характеристика.

1. Незначительно влияет на все игровые действия

2. Особое влияние оказывает на действие мастерства (предположительно)

Удача - командная характеристика

1. Незначительно влияет на все игровые действия

2. Особое влияние оказывает на действие либо при атаке ворот соперника, либо при защите собственных ворот (предположительно)

Настроение- характеристика всех игроков.

Понижение/повышение настроения зависит от неудачных/удачных действий игроков, повышается лидерством (только во время игры)

- 1.Характеристика каждого игрока, определяет все игровые действия, как удачные так и неудачные.
- 2.Может очень сильно влиять при большой разницы настроения с соперником, в соответствующую сторону.
3. Максимальное значение +5, минимальное -5.
4. Взаимообратная характеристика. На неё влияют успешные действия игроков (гол, выигранное единоборство) в положительном направлении. При пропущенном мяче проигранном единоборстве происходит понижение настроения,

как у игрока совершившего данное действие, так и у всей команды.

5. Зависит от реального времени, никак не привязана к количеству игр. После игры настроение стремится к нулю, с истечением промежутков времени уменьшается/увеличивается приближаясь к своему стабильному состоянию.
6. В свою очередь взаимообратно влияет на ловкость полевых игроков и на стабильность вратаря.

Лидерство- характеристика всех игроков

- 1.При помощи этого параметра можно менять настроение игрока в положительную сторону.
2. Влияет только на настроение.

Потенциал- характеристика всех игроков

- 1.Характеристика каждого игрока, определяет скорость набирания всех предыдущих характеристик, чем выше потенциал, тем быстрее игрок набирает статы (Например, при силе броска 20 и потенциале 60 для +1 нужно забить 27 голов! При силе 20, но потенциале 120 - всего 10 голов)
- 2.Потенциал высвечивается в характеристиках начиная с Юниорской Лиги.
3. Чем выше текущая характеристика, тем больше результативных действий необходимо сделать игроку для ее повышения.
4. Применение допинга снижает потенциал, 1 применение снижают потенциал на единицу

1.3 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 13-14 лет

«Учет возрастных особенностей имеет первостепенное значение. Каждому возрасту свойственны определённые функциональные особенности и возможности, обусловливающие выбор спортивной специализации и допустимые величины физических нагрузок. Необходимо предусматривать возможность получения наиболее важных для данного возраста оздоровительных результатов. Особенно пристального внимания требуют юные спортсмены» [4].

«Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы. Возраст 13-14 лет можно отнести ко **второму этапу** («этапу спортивного совершенствования») подготовки. Он посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляются совершенствование полученных основ техники и тактики с акцентом на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств, применительно к хоккею с мячом» [12].

«В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учёта особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды» [38].

«При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и, опять же, сенситивные фазы развития того или иного физического качества представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше, чем у мальчиков и юношей» [10,35].

«12-14 лет – начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног ещё не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падения на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличение ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растёт мышечная сила. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создаёт предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организма не в состоянии. Такая особенность не даёт возможности целенаправленно развивать специальную выносливость» [18,21,34].

«Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспри-

нимается как тяжёлая. Развивается сосредоточенность, виды памяти и логическое мышление. Подростки более уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более чёткими и уверенными. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и совершенствования тактике игр» [2,26,40].

1.4 Особенности занятий с детьми в хоккее с мячом

Занятия хоккеем с мячом оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие занимающегося, на укрепление его здоровья, улучшение физического развития. Однако это возможно только при соблюдении основных условий:

- правильное построение процесса тренировки и участие в соревнованиях с учетом условий жизни, типовых и индивидуальных возрастных особенностей подростка или юноши;
- систематический врачебно-педагогический контроль.

К занятиям по хоккею с мячом допускаются дети, подростки и юноши в возрасте от 10 до 18 лет. В зависимости от возраста, степени физического развития, состояния здоровья и подготовленности создают группы и команды: дети 10-12 лет, подростки 13-14 лет, юноши 15- 17 лет.

В учебно-тренировочной работе следует руководствоваться следующими методическими положениями.

Закрепление технических приемов и основ тактики должно проводиться по возможности в условиях, близких к игре. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем сочетая одни приемы с другими, составляя определенные комбинированные игровые упражнения.

Одновременно с изучением и совершенствованием техники игры проходит изучение основ тактики (передачи мяча, выбор места и индивидуальные дей-

ствия игрока). Здесь решающее значение имеют подготовительные игры и командная игра по упрощенным правилам уменьшенными составами (по 5-7 человек в команде) на малых площадках.

К 14-летнему возрасту следует постепенно подвести ребят к двусторонним играм полными составами с распределением игровых функций. На этом этапе нужно предусмотреть товарищеские игры и соревнования полными составами на полях уменьшенных размеров (60x40 или 75x50 м).

Хорошее овладение техникой и основами тактики игры в младшем возрасте создает предпосылки для роста спортивного мастерства в последующие годы. Дети и подростки 10-14 лет легче овладеваются техническими или тактическими приемами игры в целом и значительно труднее усваивают отдельные детали движений. Они стремятся возможно быстрее овладеть изучаемым материалом, не обращая должного внимания на отработку деталей, и особенно движений, связанных с игрой без мяча (передвижения по площадке, исходные положения и т. п.). Только кропотливая работа педагога, соответствующий подбор и последовательность упражнений в технике и тактике, выбор методов и создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям помогут преодолеть эти трудности.

Обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах. В практике работы с детьми и подростками нередко имеют место случаи, когда преподаватели пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период врабатываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленней и эмоциональней (примерно 7-10 мин).

Немаловажную роль в формировании технических навыков играют правильная организация занятий, количество и состояние инвентаря и оборудова-

ние хоккейной площадки.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых занятиях ознакомить их с простейшими приемами техники: ударом по мячу клюшкой, остановкой мяча, передачей и ведением мяча, а также с выбором места при нападении и защите.

В учебных играх, на которые в уроке отводится 25-30 мин., ведется совершенствование техники, тактики, формируются представления о тактике игры в хоккей с мячом в защите и нападении. Подготовительные игры с командами уменьшенного состава на малой площадке (мини-хоккей с мячом) помогают совершенствовать технику и тактику игры.

Одновременно с совершенствованием техники и тактики осваивают системы игры (главным образом старшие возрастные группы – 14-17 лет), а также тактику в отдельные моменты игры (при начальном, штрафном и угловом ударах).

Совершенствование технических приемов игры происходит не только индивидуально, но и в более сложных, комбинированных и главным образом игровых упражнениях и двусторонних играх.

Игровые упражнения позволяют совершенствовать технические и тактические навыки в меняющихся условиях, вырабатывать взаимосвязь и взаимопонимание между игроками с помощью передач, перемещений и активных индивидуальных действий. Тактическая подготовка имеет индивидуальную и групповую направленность.

Индивидуальные тренировки преследуют такие цели:

- развить умение правильно определить свое участие и обязанности в освоении той или иной тактической комбинации;
- развить умение быстро и правильно оценить обстановку на поле, чтобы применить наиболее целесообразные средства для нейтрализации сопротивления соперника;

- научить правильно выбирать тактические средства в различных условиях игры (против ветра, при различном состоянии льда, заснеженном поле, против определенного соперника и т. п.);
- научить правильно применять в игре основные тактические комбинации (особенно при участии в них игроков без мяча);
- устранить ошибки и добиться высокой степени совершенства в тактических умениях.

Групповые тренировки направлены на освоение передач, взаимосвязи, взаимостраховки, взаимопонимания между игроками.

Число участвующих в игровых упражнениях может быть различным. Размеры площадок, ограниченных бортиками, также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнения и количества занимающихся.

Особое внимание в занятиях с детьми, подростками и юношами следует уделять воспитанию, тщательно продумывать план общей физической подготовки и специализации в хоккее с мячом, дозировку нагрузки. Занимающийся четко должен выполнять режим и систематически осуществлять закаливающие мероприятия, среди которых особо должно быть выделено закаливание водой.

Тренировки подростков и юношей следует организовывать на основе всесторонней общей физической подготовленности. Очень важно, чтобы тренеры не только стремились добиться высокого класса игры своих учеников, но и воспитывали их культурными, дисциплинированными, высокообразованными гражданами нашей страны.

Тренировочная работа с детьми 13-14 лет

Учебно-тренировочный этап обучения.

Возраст 13–14 лет. Задачи и преемственная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
- освоение базовых объемов общей физической подготовки;

- воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований II юношеского разряда;
- формирование личностных качеств спортсмена;
- совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.

Особо: воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, фартлеки юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25–35 минут безостановочно на ЧСС до 140–170 ударов в минуту.

Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения в парах, с амортизаторами, упражнения на трибунальных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

2 Методы и организация исследования

2.1. Характеристика методов исследования

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В процессе работы, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

1. Анализ литературных данных включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно – нормативные документы, связанные с вопросами физического воспитания учащихся средних классов ДЮСШ по хоккею. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса значения внимания в тренировочном и соревновательном процессах хоккеистов [12].

Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы. Помимо этого анализировались труды ведущих специалистов в области физического воспитания (Ашмарин Б.А., Беляев А.В., Зациорский В.М., Марков К.К.) и соответствующие программно-нормативные и инструктивные документы. В результате проведённого анализа и обобщения материалов про-

ведённых исследований были определены задачи работы.

2. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса хоккеистов 13 - 14 лет без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

3. Контрольные испытания. Специальные тесты. Удары по воротам в движении (удары с радиуса (кол-во попаданий из 10 с каждой стороны), обвод 5 стоек змейкой (30 м) с мячом с ходу, бег на коньках (100м) с ходу и прямой удар по воротам после выполнения бега 30 м до стойки, огибание ее и бега спиною вперед (количество попаданий)).

4. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. В качестве педагогического эксперимента мы использовали тесты, описанные выше для определения быстроты учащихся младшего школьного возраста.

5. Методы математической статистики. Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а) Показатели среднего арифметического X

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б) Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}, \quad (2)$$

в) Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

где δ – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

г) Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n – объем выборки, \sum – сумма, x, y – экспериментальные данные, s_x, s_y – дисперсии.

2.2. Организация исследования

Эксперимент был проведен на базе МАОУДОД «СДЮСШОР» по хоккею с

мячом г. Красноярска. Для применения методики были выбраны занимающиеся 2003-2004 года рождения. Занимающиеся были поделены на две группы, по 10 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы). Подбор групп осуществлялся на основе результатов показанных учащимися во время сдачи контрольных нормативов в конце 2017-2018 года. Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год: сентябрь-май по общей и специальной физической подготовке.

Тренировочный процесс в контрольной и экспериментальной группах имел схожесть и различие признаков.

Исследование проходило в три этапа:

1-й этап (май 2018 – сентябрь 2018г) – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов физического воспитания хоккеистов 13- 14 лет. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы и т д. Анализировались программы ДЮСШ по хоккею, а также программы зарубежных и отечественных авторов (и др.) [4].

2-й этап (сентябрь 2018 – март 2019) - подготовительный, посвящен подготовке условий для проведения эксперимента. Проводились беседы с тренерами, занимающимися различных районов г. Красноярска, педагогическое наблюдение за спортсменами в процессе тренировочных занятий. Было проведено предварительное исследование для определения физической подготовленности испытуемых и эффективности выполнения атакующих элементов игры. Разработана методика технической подготовки атакующих игроков. Все результаты были обработаны и представлены в соответствующих таблицах. Всего принимало участие 20 хоккеистов 13 - 14 лет.

3-й этап (январь – апрель 2019) – обобщающий, включает в себя обработку и обсуждение полученных данных, завершение написания выпускной квалификационной работы.

3 Теоретическое обоснование методики совершенствования технике хоккея с мячом

3.1. Техника передвижения на коньках

В начале нашего исследования мы рассмотрели техники передвижения на коньках и владения мячом и клюшкой при решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют *бегу на коньках* [23].

Техника бега на коньках в хоккее с мячом включает в себя различные способы перемещения навыками бега на коньках по прямой ограничиться нельзя. Кроме этого базового навыка хоккеист должен овладеть всеми способами перемещения на коньках: стартами, остановками, опорными вращениями вокруг продольной оси, скольжением по окружностям различного диаметра в любых направлениях лицом и спиной вперед, выполнением элементов с безопорной фазой.

Очень важно научиться автоматически безошибочно и рационально выбирать тот или иной прием владения коньком. Качественное выполнение остановок требует от хоккеиста отличного владения ребрами коньков, умелого принятия определенной позы, наиболее оптимального для каждого конкретного способа торможения. Хоккеист должен обладать достаточной устойчивостью, чтобы иметь возможность вести мяч, совершать передачи, удары по мячу, видеть при этом и соперника, и партнера [14].

Для выполнения поворотов, скольжения по дугам разной кривизны требуется уверенное владение ребрами коньков, умение уравновешивать центробежную силу путем смещения центра тяжести вовнутрь дуги, умение выполнять эти элементы на различной скорости. В хоккее элементы должны быть выполнены в возможно быстром темпе, без сбоя ранее имеющейся скорости движения. При необходимости хоккеист должен преодолеть определенную высоту в прыжке (перепрыгивание через игрока, бортик).

Остановки приобретают особый смысл в хоккее [24]. Здесь требуется их наибольшее разнообразие, особенно высоко ценятся внезапность исполнения, неожиданные сочетания различных вариантов. Опорные вращения вокруг продольной оси значимы в хоккее при обводках, ведении мяча, перестроениях, до и после ударов. Смысл исполнения таких движений в необходимости увернуться от соперника, выполнить какой-либо финт, т.е. для решения тактических задач.

Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

Примерные упражнения [18]:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком). Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
10. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180° .
11. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения [14]:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.

2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке стоечек.
7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.
9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
- 12.Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
- 13.Повторный бег 4х25 м с интервалом 10—30 сек.
- 14.Бег по вытянутой и малой восьмерке.
- 15.«Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.

Удары по мячу изучаются в такой последовательности [16]:

с места по неподвижному мячу;

с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);

в движении по неподвижному мячу;

в движении по катящемуся мячу;

с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему мячу, ле-

тящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения [17]:

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.

2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).

3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения.

8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения [20]:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.

2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование.

3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.

4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока от льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки[25].

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.

Нужно, прежде всего, добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара [23].

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на прида-
ние мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катя-
щегося мяча [26].

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка, и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения [21]:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его

клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.

Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огороженного бортами (20x20 м), два игрока - внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину [24].

3.2. Техника владения мячом

Рекомендуется начинать со способа с перекладыванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и т. п.) и сопротивлением партнера. **При ведении мяча** следует обращать внимание на следующие моменты [25]:

- большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;
- клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения [29]:

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ведение мяча по коридору.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча по ломаной линии.
5. Обводка стоек в различных обстановках.
6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость.
7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.
8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.
9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.

Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).

10. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.

11. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.

Обучение ведению мяча другими способами ведется в той же последовательности [18].

Обучение фингам начинают с фингов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финга, сохранению равновесия и выполнению элементов финга с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.

При обучении фингам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование фингов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

Примерные упражнения [30]:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют рез-

кий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые про-двигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка.

4. Бег по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый ры-вок с ним.

5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».

6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

Обучение отбору мяча [27]. Этот прием изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусто-ронних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при пе-рехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего, изучают пе-рехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сто-рону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игро-ка.

Примерные упражнения [24] :

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюш-кой.

2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1-2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.

3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.

4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок - выпад.

5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся рас-полагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выпол-

няют выбивание или отбор мяча.

6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.

Обучение технике игры вратаря [18]. На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.

Вратарь должен, прежде всего, научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах. Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения [17]:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч.

2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.

Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.

3. Несколько игроков с 12-15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.

4. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.

5. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.

6. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле [28].

3.3 Результаты исследования и их обсуждение

Мы провели эксперимент на 20 испытуемых хоккеистах 13- 14 лет, занимающихся в СДЮСШОР с целью определения эффективности выполнения технических элементов атаки: удары по воротам в движении, обвод 5 стоек змейкой (30 м) с мячом, бег на коньках (100м) и прямой удар по воротам после выполнения бега 30 м до стойки, огибание ее и бега спиной вперед (количество попаданий). Результаты предварительного эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты определения показателей эффективности выполнения элементов атаки контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	KГ	ЭГ	t экс-	t (таб)
	X±m	Y± m	пер.	
удары по воротам в движении (слева), раз.	5,4±0,2	5,5±0,2	0,32	2,23
удары по воротам в движении (справа), раз.	5,6±0,3	5,8±0,2	0,60	2,23
обвод 5 стоек змейкой (30 м) с мячом с хода, сек.	5,6±0,1	5,6±0,2	0,10	2,23
бег на коньках (100м) с хода, сек.	8,3±0,1	8,4±0,2	0,28	2,23
прямой удар по воротам после выполнения бега 30 м до стойки, огибание ее и бега спиной вперед, сек	7,4±0,2	7,1±0,2	1,05	2,23

Как видно из таблицы 3 показатели по эффективности выполнения элементов атаки экспериментальной группы значительно не отличаются от показателей контрольной на начало эксперимента. Затем мы поделили исследуемых на 2 группы и после внедрения методики повторно протестировали спортсменов. Результаты повторного эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты определения показателей эффективности выполнения элементов атаки контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты	KГ	ЭГ	t экс- пер.	t (таб)
	X±m	Y± m		
удары по воротам в движении (слева), раз.	6,4 ±0,2	7,0 ±0,1	2,25	2,23
удары по воротам в движении (справа), раз.	6,6 ±0,2	7,4 ±0,2	2,91	2,23
обвод 5 стоек змейкой (30 м) с мячом с хода, сек.	5,1 ±0,2	5,5 ±0,1	2,95	2,23
бег на коньках (100м) с хода, сек.	8,2 ±0,1	8,0 ±0,1	2,86	2,23
прямой удар по воротам после выполнения бега 30 м до стойки, огибание ее и бега спиной вперед, сек	8,1 ±0,2	8,8 ±0,2	2,60	2,23

В результате проведенного исследования и повторного тестирования были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей в ЭГ. Это говорит о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике. Эффективность применения методики очевидна, это видно из полученных результатов, которые показаны в приведенных ниже диаграммах на рисунке 2 и рисунке 3), в процентном соотношении выигранных и проигранных мячей и игр команды до и после внедрения методики на рисунке 4 и на рисунке 5.

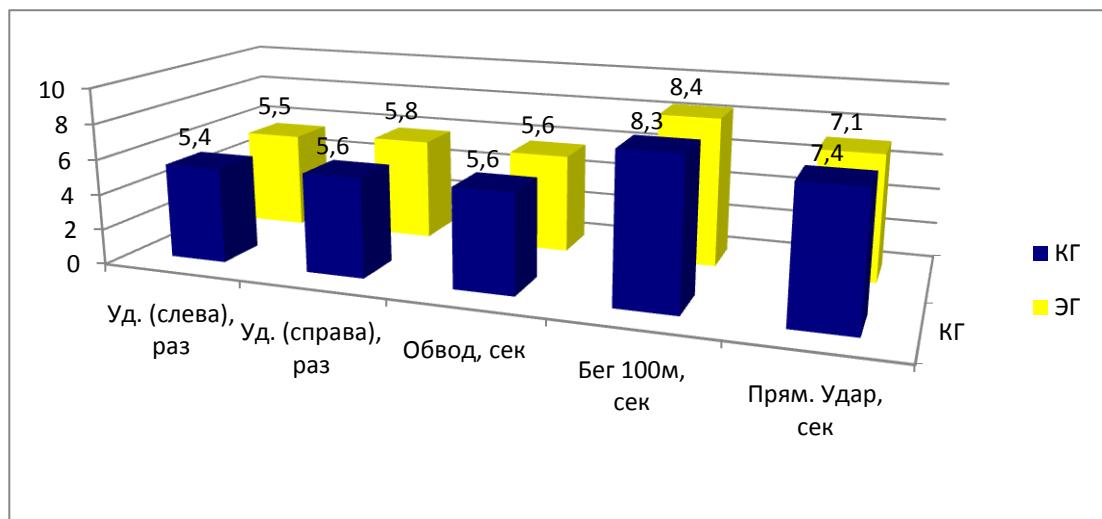


Рисунок 2 – Показатели тестов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

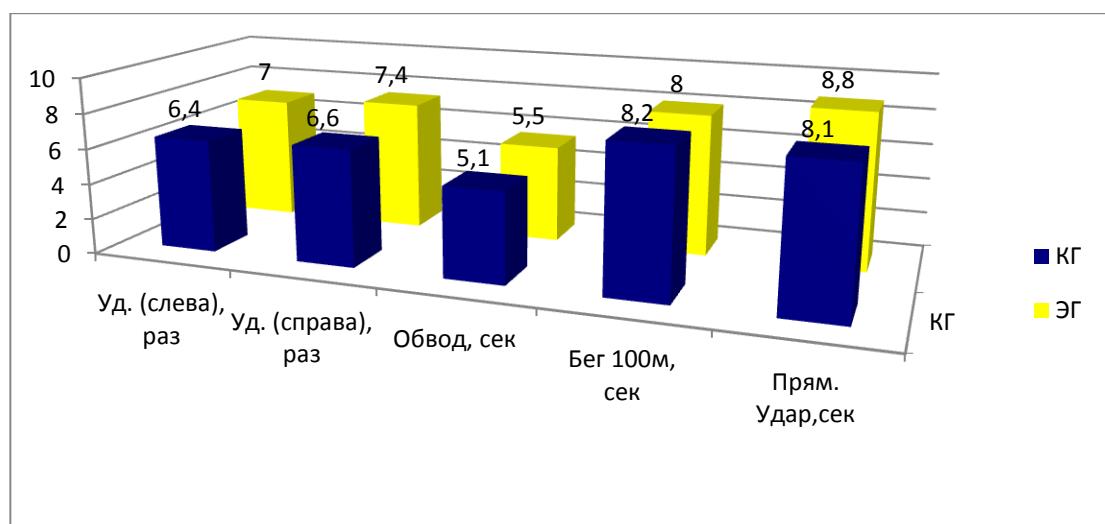


Рисунок 3 – Показатели тестов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Как видно из рисунка, в экспериментальной группе произошли более существенные сдвиги всех показателей по сравнению с контрольной группой.

В результате выступления команды «Енисей Красноярск» в игровом сезоне 2018-2019, количество проведенных игр было 50 (проигранных-20, выигранных-30).

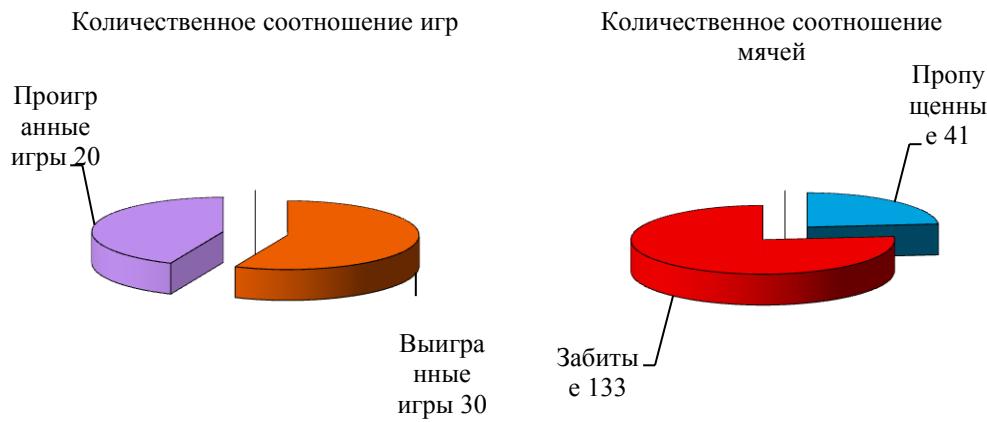


Рисунок 4 – Количественное соотношение выигранных и проигранных мячей и игр команды до внедрения методики

После внедрения нашей методики в течение игрового сезона наблюдается улучшение показателей по выигранным играм и забитым мячам.

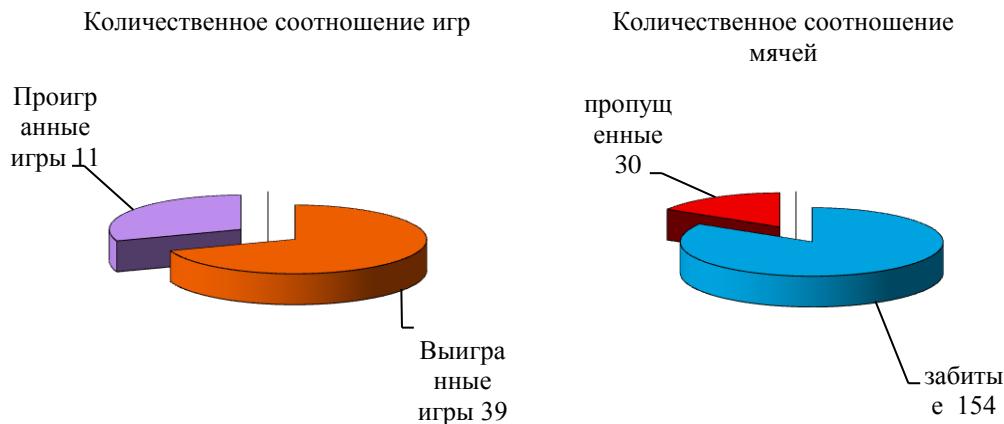


Рисунок 5 – Количественное соотношение выигранных и проигранных мячей и игр команды после внедрения методики

Итак, в процессе анализа показателей, полученных в результате исследования предложенной методики, нами было выявлено, что комплекс специальных упражнений направленных на совершенствование техники игры в нападении, повысил показатели подготовки хоккеистов экспериментальной группы в данном техническом элементе, по сравнению с общепринятой методикой контрольной группы, что подтвердило нашу гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Техника игроков имеет значительный индивидуальный диапазон исполнения и неразрывно связана со всеми сторонами подготовки. Некоторые авторы определяют эффективность игры по общему числу и разнообразию технических приемов, а также по качественным показателям их надежности, точности и эффективности. Качественные показатели техники игрока и команды в целом некоторые авторы предлагают определять процентом технического выполнения элемента.

2. Методика совершенствования технической подготовки основывается на специальных упражнениях подобранных для техники атаки на коньках и техники владении клюшкой и мячом. Для совершенствования техники перемещения в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов. Методика состоит из специально подобранных упражнений для повышения эффективности основных технических элементов нападения: удары по воротам в движении, обвод 5 стоек змейкой с мячом, бег на коньках и прямой удар по воротам после выполнения бега 30 м до стойки, огибание ее и бега спиной вперед.

Направленность предложенной методики совершенствования игры хоккеистов в нападении такова, чтобы посредством этих упражнений и методических приёмов, проводимых в разных частях тренировочного процесса, выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований.

3. Экспериментально-опытным путем проверена эффективность предложенной методики совершенствования игры в нападении хоккеистов 13-14 лет в учебно-тренировочном процессе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо использовать определённые методические приёмы и организацию проведения упражнений, чередование упражнений для развития физических качеств, чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике и тактике, а также соединение качеств и способностей с приёмом игры.

2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки достигается совершенствованием технических приёмов в рамках тактических действий и путём многократного выполнения тактического действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

3. Очень важно применять обширный состав средств, методов тренировки и предложенную методику на отдельные виды подготовки, в различных частях тренировки, добиваться, чтобы всё, что изучает спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства. Диагностика уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов позволяет судить о возможностях спортсмена, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи.

4. В процессе совершенствования необходимо добиваться:

- эффективности выполнения различных приемов передвижения на коньках, рациональности, легкости, непринужденности, экономичности;
- вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приемы, переключаясь на другие, в соответствии с быстро меняющейся игровой обстановкой;
- высокой скорости передвижения, быстроты маневра;
- надежности (устойчивости к сбивающим факторам).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2006.-324с.
2. Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник.2005. С. 43–49.
3. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2003.- 62 с.
4. Виноградов, В.А., Епихин, Г.П., Понугаев В.Г., Семиразумов, В.И. Хоккей с мячом: Учебное пособие для КФК. Изд. 2. М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Всеволодова Ю.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 10.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Просвещение, 1981.
7. Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний. – Л.: Наука, 1973.
8. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 2002.- 24 с.
9. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. -38 с.
10. Зиганшин, О.З. Педагогический контроль в процессе подготовки юных спортсменов в хоккее с мячом // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной науч. конференции 18–20 марта 2007 г., Хабаровск: ДВГАФК. С. 36.
11. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе под-

готовки в ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005.- 22 с.

12. Козловский, В.И., Олейников, В.Д. Анализ и оценка игры в хоккей с мячом. М.: Физкультура и спорт, 2008.-413с.

13. Козловский, В.И. Учебное пособие по организации и планированию учебно-тренировочного процесса в командах мастеров по хоккею с мячом М.: МОГИФК, 2006.- 6с.

14. Колосков, В.И., Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 2012. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР

15. Костка, В. Современный хоккей. М.: Физкультура и спорт, 2006.-165с.

16. Краевский, Н.Н. Подготовка резерва – актуальная проблема в хоккее с мячом // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2008. С.12–13.

17. Лекции по теоретическому курсу физического воспитания. - М., 1999. -284 с.

18. Лысенко В.В. Михайлина Т.М., Долгова В.Л., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учеб. пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.

19. Лысов, Б.В., Крачевский, Н.И. Подготовка резервов – актуальная проблема в хоккее с мячом // Хоккей. 2016. С. 44–46.

20. Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 2013.-56с.

21. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. -63 с.

22. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /В.Г.Бауэр, Э.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.: Гос. комитет РФ по физической культуре и туризму, 2005.- 32 с.

23. Осипов, В. 100-летие русского хоккея с мячом // Русский хоккей, 2008. № 1.

24. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 2014. -85с.

25. Павленко, В.Ф. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 2013. -25с.
26. Павленко, В.Ф. Мастерское катание: Методические рекомендации. Хабаровск: ДВГАФК, 2004.-30с.
27. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 2007.- 26 с.
28. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 2004.-212с.
29. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 2005.- 23 с.
30. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.-346с.
31. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. - М.: Академия, 2002. - 152 с.
32. Савин, В.П. Исследование скоростной подготовки хоккеистов // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2012.-415с.
33. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб.заведений.М.:Академия, 2014-450с.
34. Сапин М.П., Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека. -М., 1997.- 170 с.
35. Сарсания,С.К Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия.К., 2006-286с.
36. Селуянов,В.И. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия.К., 2006-286с.
37. Физическое воспитание: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. -М., 1994.-288 с.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 480 с.
39. Шишенков, В.М. Хоккей с мячом: Учебник для высших учебных заведений. М.: Академия. - 2005-432с.
40. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. - М., 1993.-396 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ А МЕТОДИКА ДЛЯ ЭГ

1 неделя

Понедельник.

1. Техническая имитация
2. Прыжковая имитация.
3. Перекаты с ноги на ногу.
4. Выполнение левого виража, после набора скорости.
5. Выполнение правого виража, после набора скорости.
Упражнения применялись в вводной части тренировки.

Вторник.

1. Единоборства 2 в 1 (Атакующие игроки против оборонительных).
2. 1 в 1.
3. 3 в 2.
4. Верховые передачи мяча на 30-40 метров в движении.
- 5 . Передачи мяча на 30-40 метров.
Упражнения выполнялись в основной части тренировки.

Среда.

1. На определенном отрезке отталкивание-скольжение, постепенно увеличивая прокат и сокращая число отталкиваний.
2. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов.
3. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую.
4. То же с подскоками на двух, с крестными шагами.
5. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.

Упражнения выполнялись в основной части тренировки.

Четверг.

1. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой.
2. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.

3. Прокат широким скользящим шагом в посадке.
4. Скольжение по виражу толчком одной ноги (поочередно каждой).
5. Скольжение по виражу на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре.

Упражнения применялись в основной части тренировки.

Пятница.

1. Удары в движении из-за радиуса (С двух сторон).
2. Штрафные удары.
3. Дриблинг с препятствиями.
4. Дриблинг на месте.
5. Удары по воротам после выполнения левого и правого виража.

Упражнения выполнялись в заключительной части тренировки

2 неделя.

Понедельник.

1. Техническая имитация.
2. Прыжки с одной на другую ногу.
3. Перекаты с ноги на ногу.
4. Прокат на правой ноге.
5. Прокат на левой ноге.
6. Прокат с разворотами на 360° .

Упражнения выполнялись в вводной части тренировки. Прокат каждого упражнения составлял 50 метров

Вторник.

1. Верховые передачи в движении на 40-50 метров (В заранее обозначенный участок поля).
2. Передачи в движении на 40-50 метров.
3. 1 в 1 (Атакующие игроки против оборонительных).
4. 2 в 2.
5. 3 в 2.

Упражнения применялись в заключительной части тренировки. Упражнения выполнялись в 3 подхода каждое упражнение.

Среда.

1. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием.
2. Прокат спиной вперед на левой ноге.
3. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.
4. Прокат спиной вперед на правой ноге
5. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов.

Упражнения применялись в вводной части тренировки.

Четверг.

- 1.Бег спиной вперед переступанием по дуге.
- 2.Бег спиной вперед переступанием с крестными шагами.
- 3.Повороты в движении спиной вперед по дуге вправо, влево.
4. Выполнение этих элементов в различной последовательности и в сочетании с другими приемами передвижения, владения клюшкой и мячом.
- 5.Прыжки с поочередным разворотом коньков на 180° вправо и влево.

Упражнения применялось в основной части тренировке.

Пятница.

- 1.Перепрыгивания с мячом через клюшки, разложенные на льду с интервалом 3 м одна от другой.
- 2.Дриблиング змейкой.
- 3.Удары по воротам с двух сторон
- 4.1 в 1.
- 5.2 в 2.

Упражнения применялись в основной части тренировки.

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

«28 » июня 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТАКУЮЩИХ ИГРОКОВ 13-14 лет В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Научный руководитель

к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник

А.А. Джусоев

Нормоконтролер

М.А. Рульковская

Красноярск 2019