

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  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-11 ЛЕТ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ д-р п. н., профессор А.Ю. Близневский

Выпускник \_\_\_\_\_ Н.С.Эрбес

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М.А. Рульковская

Красноярск 2017 г.

## **РЕФЕРАТ**

**Актуальность исследования.** Быстрый рост спортивных достижений и связанная с этим интенсификация тренировочного процесса, снижение возраста чемпионов и рекордсменов, а также ранняя специализация во многих видах спорта выдвигают более высокие требования к подготовке юных спортсменов на этапе начальной специализации в различных видах спортивной деятельности(М.С.Бриль (1980), Н.Ж.Булгакова (1982), В.И.Шапошникова (1984), А.А.Гужаловский (1986), Р.Н.Дорохова(1994,2002), В.М.Волкова (1997,2002), Л.П.Матвеева(1999), Л.В.Волкова(2001,2002), В.П.Губа (2003,2005,2008,2009), Г.Г.Папаян(1983)).

**Цель исследования** – проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на обучение техники выполнения удара хоккеистов 9-11 лет.

**Объект исследования:** тренировочный процесс хоккеистов 9-11 лет.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений, направленный на обучение техники выполнения удара хоккеистов 9-11 лет.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть теоретические особенности обучения удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.
2. Подобрать комплекс упражнений, направленный на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.
3. Экспериментально-опытным путем проверить эффективность подобранного комплекса, направленного на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.

**Гипотеза исследования:** предположение о том, что комплекс, направленный на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет позволит улучшить технику удара юных хоккеистов.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
1 Теоретические особенности обучения удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.....	6
1.1 Особенности обучения хоккею детей в возрасте 9–11 лет.....	6
1.2 Морфо-функциональные особенности детей в возрасте 9–11 лет....	10
1.3 Техника выполнения удара со средней дистанции в хоккее с мячом детьми 9–11 лет	20
2 Организация и методы исследования.....	29
2.1 Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	31
3 Особенности обучению удара по мячу хоккеистов 9–11 лет .....	42
3.1 Определение основных задач в овладении техникой хоккея с мячом .....	42
3.2 Работа по общей физической подготовке .....	43
3.3 Подготовка и проведение занятий на льду.....	52
3.4 Анализ результатов исследования и их обсуждение .....	55
Заключение .....	64
Список использованных источников .....	66

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования. Быстрый рост спортивных достижений и связанная с этим интенсификация тренировочного процесса, снижение возраста чемпионов и рекордсменов, а также ранняя специализация во многих видах спорта выдвигают более высокие требования к подготовке юных спортсменов на этапе начальной специализации в различных видах спортивной деятельности (М.С.Бриль (1980), Н.Ж.Булгакова (1982), В.И.Шапошникова (1984), А.А.Гужаловский (1986), Р.Н.Дорохова(1994,2002), В.М.Волкова (1997,2002), Л.П.Матвеева(1999), Л.В.Волкова(2001,2002), В.П.Губа (2003,2005,2008,2009), Г.Г.Папаян(1983)).

При работе с различными коллективами, прежде всего, исходят из подготовленности занимающихся. Особенno это важно в работе с командами по месту жительства, в общеобразовательных школах, ДЮСШ и СДЮСШОР по хоккею с мячом.

Индивидуальные тактические действия изучают первыми и одновременно с освоением техники игры.

Обучение должно быть максимально приближено к игровой обстановке.

Большое значение в игре имеет умение правильно выбрать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрыть опекаемого игрока. Для этого в занятия включают упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты.

В дальнейшем осваивают приемы обыгрывания противника с помощью передач, ведения, обводки, отбора мяча и финтов.

Действия игроков совершенствуются в игровых упражнениях и двусторонних играх, где игроки получают специальные задания (играть в определенной зоне, использовать те или другие удары и т.д.).

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Затем постепенно увеличивают количество участвующих во взаимодействии игроков.

Изучение взаимодействия в защите начинается с подстраховки, а в дальнейшем переходят к переключению.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких ученых как: Е.В.Акайкина, Л.В. Байбординова, Т.Н.Леонтьева, А.А.Бишаева, А.Н.Блеер, Д.Бокум, Ю.С.Борейша, Е.А. Борейша, Е.В. Дорохов, Е.А. Усачёва.

**Цель исследования** – проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на обучение техники выполнения удара хоккеистов 9-11 лет.

**Объект исследования:** тренировочный процесс хоккеистов 9-11 лет.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений, направленный на обучение техники выполнения удара хоккеистов 9-11 лет.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть теоретические особенности обучения удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.

2. Подобрать комплекс упражнений, направленный на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.

3. Экспериментально-опытным путем проверить эффективность подобранного комплекса, направленного на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет.

**Гипотеза исследования:** предположение о том, что комплекс, направленный на обучение удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9–11 лет позволит улучшить технику удара юных хоккеистов.

**Методы исследования:** В работе использовались теоретические и экспериментальные методы исследования.

Практическая база исследования - КГАУ ДО "СДЮСШОР "ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ "ЕНИСЕЙ" г.Красноярска.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать в обучении хоккеистов удара мячом с средней дистанции в возрасте 9 – 11 лет.

## **1 Теоретические особенности обучения удара со средней дистанции в хоккее с мячом в возрасте 9-11 лет**

### **1.1 Особенности обучения хоккею детей в возрасте 9–11 лет**

Подготовка хоккеистов сложный и многогранный процесс, у детей 9–11 лет этот процесс обусловлен двумя группами факторов: ребенок этого возраста способен воспринять различные педагогические методы обучения, имеющиеся в его арсенале, и тренирующие воздействия; на этом возрастном этапе закладывается основа постепенного совершенствования физических данных будущего взрослого человека.

Многолетние тренировки в ДЮСШ включают в себя ряд возрастных этапов:

- 1) Предварительные подготовки (дети 7–8 лет);
- 2) Начальная специализация (9–11 лет);
- 3) Углубленная специализация (12–15 лет);
- 4) Спортивно-совершенствование (16–18 лет).

На каждом из этапов ставятся определенные задачи и цели, присущие только этому этапу. Осуществляется распределение нагрузок, подбор средств методов обучения, совершенствования и контроля, учитывая возрастные особенности детей.

На этапе предварительной подготовки основными задачами являются:

- 1) Укрепление здоровья юных хоккеистов;
- 2) Выявление одаренных способных хоккеистов;
- 3) Овладение техникой естественных движений (метания, прыжки, бег, спортивная ходьба и др.);
- 4) Обучение основам тактики и техники игры;

- 5) Воспитание быстроты, ловкости, гибкости;
- 6) Повышение интереса к данному виду спорта;
- 7) Воспитание дисциплины, коллективизма, трудолюбия и других неменее важных качеств.

Обучение юных хоккеистов включает в себя широких круг средств общей физической подготовки, и основной акцент направлен на развитие гибкости, ловкости и быстроты движений. Физическая подготовка хоккеистов направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем.

Процесс обучения на этом этапе включает в себя формирования навыков выполнять действие только в общих чертах. А также углубленное разучивание, которое формирует умение выполнять действие с заданной точностью. Процесс обучения включает в себя и закрепление и дальнейшее совершенствование действий и навыков, а также умение использовать достигнутые результаты в различных условиях. Большое значение придается умению правильно планировать обучение и правильно использовать такие приемы как: анализ техники выполнения приема, рассказ, показ, исправление ошибок, закрепление технических приемов и т.д.

Спортивную тренировку юного хоккеиста надо рассматривать как процесс всестороннего развития личности спортсмена, гармонию его физических, морально – волевых, духовных, умственных качеств, а также овладение разнообразными навыками и умениями и отношение спортсмена к труду, учебе и быту.

Физическая подготовка хоккеистов предусматривает развитие двигательных способностей и поддержание их на таком уровне, который бы обеспечивал высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая подготовка способствует всестороннему физическому развитию и общему укреплению здоровья. Она помогает улучшить двигательные способности спортсмена, способствует быстрому и качественному освоению специальных навыков. Тренировочный эффект в физи-

ческой подготовке юных спортсменов переноситься на подготовительные, основные и соревновательные упражнения.

Специальная тренировка предназначена именно для хоккеистов. Она развивает двигательные способности необходимые в хоккее. Проводится такая тренировка на льду, а может проводиться и вне льда. В качестве специальной тренировки используются упражнения на нервно-мышечные усилия, адекватные основным хоккейным движениям. Это специально подготовленные для хоккея движения и упражнения.

В тренировочном процессе эти два вида тренировок тесно связаны между собой, они дополняют друг друга. Физическая подготовка спортсмена тесно связана с другими видами подготовки: психологической, тактической, технической. Упражнения, направленные на развитие выносливости, воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов, умение выполнять работу через «не могу», прививают трудолюбие и работоспособность.

Широкое применение в современном тренировочном процессе нашел метод сопряженного воздействия, который позволяет совершенствовать физическую и технико-тактическую подготовку, а также игровое мышление хоккеистов.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;
- отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;
- формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера;
- базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
- освоение основ техники катания на коньках;
- обучение основным приемам техники игры в хоккей с мячом. Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры,

а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы. На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут. Подвижные игры, преимущественно на ловкостнокоординационные и скоростные способности, в этом возрасте – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

На этапе предварительной подготовки, в возрасте 9–10 лет, продолжается развитие костной и мышечной ткани. Прибавление в росте и весе относительно небольшое. Увеличение мышечной массы и способность мышечного напряжения относительно невелики. Органы кардиореспираторной системы развиваются слабо. Двигательные способности начинают автоматизироваться. Движения происходят достаточно легко. Овладения техникой любого движения идет путем копирования правильного исполнения, вот почему на данном этапе очень важно показ тренером всех тренируемых технических элементов. У детей в этом возрасте возникают трудности в освоении игры с установленной схемой передач, а также соблюдением правил игры. Присутствует сильное чувство справедливости. Тренироваться детям нравится, но не всегда хватает терпения, т.к. внимание в этом возрасте недостаточно устойчивое. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 минут) изучать какой-либо технический элемент и долго (более 10 минут) выполнять одно и тоже упражнение.

Направленность тренировок на данном этапе:

Основополагающая отработка техники:

- техники катания (вперед, назад, ударным шагом, повороты, виражи, старт и торможение);
- техника владения клюшкой более 100 упражнений. Очень важно! Тренер должен показать какая должна быть длина клюшки (в этом возрасте без

коньков до середины живота ребенка), как правильно обмотать изолентой верхний конец клюшки (в один слой), как правильно держать клюшку, особенно верхний хват, обе руки при работе с мячом находятся перед животом, хват клюшки – локоть нижней руки достает до кисти второй руки. Обязательно надо помнить, что научить ребенка намного легче, чем переучить. Начиная с более простых упражнений: ведение мяча широким и узким хватом, с удобной и неудобной стороны. И подводя ребенка к наработке навыков техники владения клюшкой, отработке всевозможных обманных движений;

- технике приема и передачи мяча;
- техника броска мяча (бросок длинной проводкой из статического положения). Следить, чтобы бросали с опорной ноги. Отрабатывать бросок на земле.

А также следует широко применять в тренировочном процессе соревновательный принцип (эстафеты), использовать подвижные игры. Чаще стоит играть не на все поле, а поперек (в зонах). Уделить внимание игры в пас. Обыграл ребенок, должен поднять обязательно голову ища своего свободного партнера и отдать передачу. Чтобы наработался навык «поднятой головы» с детства. Из технико-тактических действий предпочтение следует отдавать единоборствам 1 в 1 и 2 в 2. Не следует придерживаться и четкого разделения по амплуа (в этом возрасте юные хоккеисты должны играть на любых позициях).

## **1.2 Морфо-функциональные особенности детей в возрасте 9-11 лет**

Для детей возраста 9-11 лет характерен сравнительно медленный и равномерный темп роста. Годовое увеличение роста в это время равно в среднем 4 см, веса 2 кг, окружности грудной клетки 2,2 см. Разница в физическом развитии детей разного пола в этом возрасте выражена не резко: у мальчиков вес несколько больше, чем у девочек, но у девочек до 9-11 лет относительная длина ног к длине тела больше, чем у мальчиков.

Избыточная энергия ребенка в этом возрасте заставляет его активно действовать. Дети в этом возрасте относительно редко болеют и получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они ищут приключения, впечатления и физические упражнения. В ответ на внешний раздражитель, каким являются физические упражнения, развиваются и совершенствуются условно-рефлекторные связи.

В результате возникновения условно-рефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к новым предъявляемым условиям деятельности, происходят изменения морфологического и функционального характера. Эти изменения благодаря регулирующей и координирующей роли центральной нервной системы (И. П. Павлов, А. П. Магницкий, Н. В. Быков, А. Н. Крестовников, С. П. Летунов, Н. В. Зимкин и др.) и адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы (Л. А. Орбели) обеспечивают слаженную деятельность всего организма, повышают его работоспособность и функциональные возможности.

Этот возраст характеризуется значительным развитием лобных долей коры головного мозга. В это время быстро развиваются анализирующая и синтезирующая функции коры головного мозга, совершенствуются двигательные центры. Все органы чувств усиленно развиваются: опорно-двигательный аппарат укрепляется; совершенствуется координация движений. Поэтому большое внимание в этом возрасте следует обращать на развитие координации движений ребенка и формирование у него двигательных навыков. Дети в эти годы очень подвижны и любознательны, однако способность к длительному сосредоточению внимания у них невелика: они быстро утомляются.

Мышечная сила у детей этого возраста еще недостаточно высокая, средний годовой прирост ручной динамометрии у 9-11-летних мальчиков, по данным Гицевич и Левиной, составляет 2,2 кг. В этом периоде недопустимы упражнения, дающие детям большую силовую нагрузку или требующие выносливости.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. К 9-11 годам наступает окостенение фаланг пальцев рук.

Дети этого возраста имеют относительно большую ширину просвета артерий и значительную эластичность сосудистых стенок, что создает благоприятные условия для работы сердца. Частота сокращений у детей больше (80-85 ударов в минуту), артериальное давление ниже (105/70 мм) и кровообращение совершается быстрее, чем у взрослых.

Регулирующая функция печени в отношении углеводного и жирового обмена у детей этого возраста отличается недостаточностью. Система теплорегуляции функционирует недостаточно.

Для данного этапа развития ребенка имеется еще одно название – полуподростковый возраст, поскольку именно в этом возрасте начинается, так называемый, «переходной период». Происходит активная физиологическая перестройка организма, например, начинает более активно развиваться сердечно-сосудистая и половая системы, растут голосовые связки, что приводит к ломке голоса. Быстрые изменения могут стать причиной головных болей, быстрой утомляемости, и одновременно вызвать повышенную возбудимость, нервозность.

Бурный, неудержимый рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время (около трех лет) и завершаются в юности.

Созревание организма – процесс не простой, не всегда проходит гладко. Вот почему подростки требуют пристальное внимания родителей, постоянного контроля, а иногда, если не «срабатывают» отдельные звенья сложной цепи развития и формирования организма, и прямого вмешательства врача. В 10-летнем возрасте физическое развитие мальчиков и девочек примерно одинаково, но в 11 лет девочки опережают своих сверстников по росту (на 1,6 см) и весу (на 1,7 кг).

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках, отмечается склонность к обморокам при перегревании или резком изменении положения тела.

При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличения размеров сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая деятельность. К сожалению, сейчас у большинства современных детей, подростков, юношей (да и взрослых) основной бедой стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность.

Часто юноши и девушки, стесняясь своей слабости и неловкости, совсем перестают заниматься физической культурой. В результате формируется так называемое капельное сердце, которое, если подросток не начнет вовремя заниматься физкультурой, не увеличится и в дальнейшем.

В развивающейся системе кровообращения часто встречается и несоответствие между просветом сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца, и возросшей емкостью сердца. В связи с этим увеличивается артериальное давление.

Третьей особенностью работы сердечно-сосудистой системы у подростков является временное нарушение ее нервной регуляции. Это связано с перестройкой деятельности эндокринной и нервной систем и выражается расстройством ритма сердца, повышением или снижением частоты сердцебиений. У юношей и девушек, развивающихся гармонично, такие расстройства не длительны и быстро проходят без всякого лечения. Но, несмотря на это, любое от-

клонение в деятельности сердца, особенно изменения величин кровяного давления, не должны ускользать от внимания родителей. Ведь чаще всего они возникают у ослабленных детей, страдающих хроническими заболеваниями носоглотки (тонзиллитом, гайморитом, фарингитом) и полости рта (особенно кариесом зубов). А эти болезни совсем не безобидны и в дальнейшем оказывают воздействие в первую очередь на сердечно-сосудистую систему.

Родители должны также знать, что большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни ведет к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, что вызывает гипотонические и гипертонические состояния, которые в дальнейшем развиваются в гипотонию или гипертонию. Предупредить столь неблагоприятный исход можно разумным распорядком дня, четким режимом труда и отдыха, а главное – систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Под понятием «двигательная активность» Ю.М. Исаенко (2012) понимает совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, выражающихся в стремлении к поддержанию жизненно-го равновесия организма ребенка с окружающим миром, проявляющихся в двигательных умениях и физических качествах, обусловлена, как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Она является интегральным показателем, определяющий уровень функциональных возможностей и работоспособности младших школьников. Двигательная активность складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня.

В младшем школьном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Основываясь на исследованиях И.М. Баканова (2007), Н.З. Велиевой (2005), А.А. Горелова

(2013), А.В. Жмулина (2008), М.Е. Снигур (2009), Ю.М. Исаенко (2012), мы полагаем, что в свете задач развития младших школьников двигательная активность играет одну из ведущих ролей. Ведь именно этот возраст является основополагающим для дальнейшего развития ребенка.

Специалисты выделяют некоторые анатомо-физиологические особенности развития организма младших школьников. В этот период происходит активное развитие детского организма, формирование основных систем и функций организма. Этот возраст характеризуется развитием опорно-двигательного аппарата, увеличением длины тела, ростом подвижности в суставах, завершением морфологического развития нервной системы, значительным увеличением объема и жизненной ёмкости лёгких. Из-занедостаточной сформированной костно-мышечного аппарата, дети данного возраста являются группой риска при развитии искривления позвоночника в поясничной области и плоскостопия.

Все вышеназванные показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при организации работы в образовательной среде по содержательному и процессуальному обеспечению двигательной активности младших школьников.

Важность двигательной активности в жизнедеятельности младшего школьника подтверждена многими исследованиями. В исследованиях О.А. Кислициной (2009), Н.Т. Лебедевой (1973), В.И. Ляха (2012), В.Р. Кучмы (2013) отмечается, что двигательная активность способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня интеллектуальной активности, совершенствованию физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Движения стимулируют детей к социальному взаимодействию, повышают их социальный статус, развивают коммуникации и психические процессы; происходит улуч-

шение психологического благополучия школьников, повышение их самооценки.

Регулярные физические нагрузки уменьшают риск многих заболеваний. Повышение двигательной активности способствует укреплению иммунной системы, которая формируется с детства. Современные школьники всё чаще и сложнее переносят простудные и остро – респираторные вирусные заболевания, за которые отвечает иммунная система.

Адекватная физическая нагрузка способствует выработки организмом антител, мобилизуя иммунную систему ребёнка. Особенно полезна двигательная активность на свежем воздухе. Детям необходимо быть на свежем воздухе, по крайней мере, два часа в день. Двигательная активность способствует психической уравновешенности и уменьшает агрессию. В то же время двигательная активность способствует здоровому сну, что также важно для стабильной работы нервной и иммунной систем.

С помощью движений ребенок не только активизирует функционирование всех органов и систем, но и познает окружающий его мир, формирует свои ощущения, восприятия, ориентировки, пространственно-временные шкалы и т. д., в том числе и эмоционально-волевую сферу.

Физиологи считают двигательную активность врожденной жизненно необходимой потребностью детей. При этом необходимо отметить, что независимо от пола, географических, климатических, этнических или культурных особенностей, дети и подростки с возрастом становятся менее активными.

Известный гигиенист, доктор медицинских наук профессор Н.Т. Лебедева (1973), используя десятилетнее наблюдение за одними и теми же детьми с 1-го по 10-й класс, установила их ежедневную потребность в движениях. Полное удовлетворение потребности в движениях, по мнению многих ученых, особенно важно в дошкольном возрасте и младшем школьном возрасте, когда формируются основные системы и функции организма. Поэтому у детей в этом возрасте возникает естественная биологическая потребность в высокой двигательной активности.

Для детей младшего школьного возраста двигательная активность играет особую роль. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами двигательной активности, освоения обширного арсенала двигательных локомоций, техники разнообразных физических упражнений. Именно в процессе двигательной активности происходит совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании. Большинство их (бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательная активность эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы детей младшего школьного возраста. Двигательные навыки, сформированные у детей младшего школьного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения.

Кроме того, с помощью двигательной активности происходит активное развитие физических качеств младших школьников, ведь именно младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Приоритетным является воспитание координационных способностей, при этом активно развиваются скоростные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В то же время, в исследованиях С.М. Дорофеевой (2008), Н.З. Велиевой (2005), Н.П. Сетко (2013), С.В. Начинской (2006) показано, что с уровнем двигательной активности ребенка связана и успешность его обучения. В связи с тем, что именно физическая активность между и во время уроков снижает утомляемость детей на занятиях, то она даёт определённую разгрузку организму школьника. Таким образом, «Двигательный отдых» восстанавливает и повышает умственную работоспособность. Имеется фактор, подчеркивающий не-

обходимость физической разрядки в процессе умственного труда – это значительное количество информации, получаемой в школе. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности.

При этом, рассматривая с одной стороны значимость двигательной активности детей, их высокую потребность в физических нагрузках, с другой стороны ученые отмечают дефицит двигательной активности детей в системе школьного образования. Такое положение создает предпосылки к появлению гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков; ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, показывают тенденции снижения двигательной активности уже в младшем школьном возрасте. У каждого второго ребенка она ограничена уроками физкультуры в школе. С увеличением возраста и класса обучения участие школьников во всех видах двигательной активности заметно снижается. Среди красноярских школьников уровень двигательной активности, рекомендуемый ВОЗ, имеют только 25,3% школьника.

Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного их развития. Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки, без которых, по мнению врачей, ребенок не может вырасти здоровым. Одновременно отмечается, что только единичными уроками физкультуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется.

У детей и подростков 9–11 лет двигательная активность выступает в качестве важнейшего фактора, обеспечивающего реализацию генетической программы возрастного развития. Большинство из них испытывает в современных условиях недостаток естественной двигательной активности. Восполнение этого дефицита использованием различных форм занятий физическими упражнениями должно быть правильно организовано, основываться на знании закономерностей возрастного развития ребенка. Задерживающее влияние на процессы

роста и биологическое созревание может оказывать не только недостаточная, но и избыточная физическая активность. Следовательно, необходимо знать её оптимальные дозы, которые по мере роста организма не остаются постоянными.

Различные биологические свойства и физиологические функции развиваются неодинаковыми темпами (неравномерность) и имеют не совпадающие по хронологии периоды ускоренных и замедленных приростов, а затем – и спадов (гетерохронизм). Весь жизненный цикл (онтогенез) от момента зарождения до смерти подразделяется на антенатальный (до рождения) и постнатальный (после рождения). Возрастные периоды после рождения обладают существенными качественными различиями.

В переходном возрасте физическое развитие подростков происходит ускоренными темпами – так называемый «скок роста», который обычно длится два года. У всех подростков он наблюдается в разное время: у кого-то может начаться в 10 лет. И то, и другое является разными вариантами нормального развития.

Рост тела подростков происходит неравномерно – руки и ноги удлиняются быстрее, чем расширяются плечи, рост скелета опережает развитие мускулатуры. Отсюда – времененная непропорциональность, «угловатость» во внешности, вызывающая массу огорчений у ребенка.

В 9–11 лет происходит усиленное накопление жировых отложений в организме – как бы «накопление сил» для последующего интенсивного роста, после начала, которого жировая прослойка вновь уменьшается. Как у мальчиков, так и у девочек жир откладывается в области груди; в дальнейшем у девушек он сохраняется, а у парней этот процесс носит временный характер.

Большое практическое значение в физическом воспитании и спорте и спорте имеют критические (сенситивные, переломные, узловые) периоды, которые характеризуются ускоренным течением онтогенетических процессов. Применение в годы сенситивного периода адекватных тренировочных средств, стимулирующих развитие определенного физического качества (например, си-

лы мышц-сгибателей в пубертатном периоде) или определенной функции (например, речевой в возрасте от 2 до 5 лет), даст наибольший эффект по сравнению с предыдущим и последующими годами.

Хоккей как командная спортивная игра, проводимая на льду, характеризуется большим количеством специфических приемов, которыми в совершенстве должен владеть спортсмен. Это и разнообразный быстрый технический бег на коньках (коротким или длинным шагом; бег с изменением направления или резкими, мгновенными остановками; бег спиной вперед), и силовая борьба, манипуляции мячом, броски, финты и т.д.

Хоккеист облачен в специальный костюм с защитными приспособлениями. Все это вместе с большим объемом физической нагрузки делают хоккей игрой, требующей высокого уровня как морально-волевой, так и физической подготовленности спортсмена.

Фундаментом игры, непременным и главным условием воспитания хоккеистов высокого класса стал атлетизм, подкрепленный волевой закалкой спортсменов. Под атлетизмом в хоккее мы понимаем яркие физические качества, необходимые для овладения высотами спортивного мастерства. Это отмечают и многие ведущие тренеры страны.

К сожалению, до сих пор поддержанию атлетических качеств хоккеистов в соревновательном периоде в большинстве команд уделяется недостаточное внимание. Отсюда спады физического и волевого характера у игроков многих команд.

Для тренера очень важно знать основные показатели физического развития ведущих спортсменов его специализации – длину тела, вес (массу тела), периметр груди, силу мышц и гибкость (подвижность в суставах) и при занятиях со спортсменами, и при отборе желающих заниматься тем или иным видом спорта. Однако на практике даже опытные тренеры хоккейных команд высшей лиги, как правило, знают только рост (длину тела) и вес своих подопечных.

Тренерам по хоккею, особенно юношеских и молодежных команд, необходимо знать помимо таких параметров, как длина и вес тела, показатели силы

ведущих мышечных групп и подвижности в суставах. Сопоставление показателей физических качеств своих учеников с аналогичными характеристиками ведущих спортсменов позволит тренерам более рационально, с большей эффективностью составлять планы индивидуальных тренировок.

Вопросы морфологической организации и развития таких физических качеств, как сила и гибкость, у хоккеистов недостаточно освещены в литературе. Однако и в имеющихся немногочисленных работах отмечается специфическое влияние игры в хоккей на различные органы и системы организма человека.

### **1.3 Техника выполнения удара со средней дистанции в хоккее с мячом детьми 9–11 лет**

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

Технику игры составляют специальные приемы передвижения на коньках, владение клюшкой. Все их используют как в нападении, так и в защите.

Тактика игры в нападении. Основная задача нападения – проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.

Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять в завершающей стадии атаки.

В современном хоккее ведение мяча и обводка приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть рас-

стояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на каком-либо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных финтов. Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от выбора места. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При открывании и выходе на свободное место игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов).

Бег на коньках составляет основу, на которой формируются и совершенствуются приемы владения мячом. Хоккеист выполняет бег короткими и длинными шагами (накатом), продвигается спиной вперед, выполняет различные перебежки, остановка, прыжки, изменяет скорость и направление передвижения, выполняет старты из различных положений.

Держание клюшки. Клюшку держат сильнейшей рукой за конец, вторая рука располагается на 1,5–2 хвата ниже. При выполнении ударов слева и справа положение рук сужается.

Удары по мячу. В хоккее с мячом различают удары прямой и подсечкой. Свои названия они получили от положения плоскости крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом. Кроме этих основных ударов могут выполняться удары по летящему мячу (прыгающему, падающему) и броски мяча.

Прямой удар. Игрок держит клюшку двумя руками, ноги расставлены на ширине плеч и несколько согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки. При замахе клюшку отводят назад-в сторону, центр тяжести тела смещается в сторону ноги, куда направлен замах.

В момент нанесения удара в середину мяча крюк клюшки подводят к мячу под прямым углом по отношению к поверхности льда. Тяжесть тела переносят на другую ногу. Этот удар применяют при взятии ворот, передачах мяча, выполнении угловых ударов.

Удар подсечкой. Его можно выполнить с замахом клюшкой и без отрыва клюшки. Удар выполняют в той же стойке, что и прямой удар, но мяч находится несколько впереди, отчего крюк клюшки подходит под мяч под острым углом, как бы подсекая его. Удар наносят ниже средней линии мяча. Высота полета зависит от угла соприкосновения клюшки с мячом.

При втором способе удара крюк клюшки не отрывают от льда, туловище наклонено больше вперед, ноги согнуты в коленях. Этот способ дает выигрыш во времени. Удар подсечкой – один из основных ударов по воротам. Второй способ удара используют при переброске мяча через упавшего вратаря, клюшку противника.

Удар с лёта. Наиболее сложный из всех ударов – удар по движущемуся, летящему мячу. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением. Такое же положение у игрока, выполняющего удар после отскока мяча от льда.

Броски мяча клюшкой. Броски мяча клюшкой отличаются от ударов: здесь клюшка как бы сопровождает мяч. Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и короткие расстояния надо льдом, если нет време-

ни использовать замах для удара. При броске игрок занимает более низкое положение, чем при ударе. Крюк клюшки находится под мячом. Затем ускоряющим коротким движением бросают мяч в нужном направлении. Бросок применяют для передачи партнеру, при взятии ворот, при пробитии свободных ударов.

**Остановка мяча.** Остановку мяча выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая коньков ото льда). Остановка мяча считается полной, когда мяч остается у крюка клюшки. Неполную остановку применяют более часто, так как мяч продолжает движение в нужном направлении.

Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной или двумя руками. Мяч останавливают, ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклоняя его навстречу мячу, затем выполняют уступающее движение клюшкой назад.

**Ведение мяча.** Различают следующие способы ведения мяча:

- последовательными толчками или ударами;
- с перекладыванием клюшки;
- без отрыва крюка клюшки от мяча;
- ведение мяча в воздухе.

При ведении мяча клюшку держат двумя руками или одной, в зависимости от способа ведения и обстановки на поле.

Основным способом является ведение с перекладыванием – крюк клюшки перекладывают с одной стороны мяча на другую довольно часто и быстро. Этот способ позволяет сохранять постоянный контроль за мячом, затрудняет сопернику возможность отобрать мяч, но дает возможность в любой момент изменить направление ведения мяча и сочетать его с фингами.

Характерной особенностью ведения мяча с перекладыванием клюшки является симметричность и синхронность движений ног и рук.

Симметричность движения ног достигается тем, что хоккеист, перенося центр тяжести с одной ноги на другую, одновременно заканчивает сопровождение мяча клюшкой с одной стороны и перекладывают его на другую, стара-

ясь при этом направить мяч вперед – в сторону опорной ноги. Выполнять ведение мяча с перекладыванием можно в темпе шагов на месте или передвигаться с большой скоростью, легко переключаясь на выполнение финта, передачи или удара.

Ведение без отрыва крюка клюшки от мяча часто осуществляют сбоку или несколько сзади. Клюшку держат за конец сильнейшей рукой. Такой способ ведения мяча позволяет удалить мяч от соперника.

Крюк клюшки накрывает мяч, туловище несколько наклонено в сторону соперника. Свободная рука помогает бегу на коньках. Используют этот способ ведения при движении у борта и по дуге.

Если игрок держит клюшку двумя руками, это затрудняет его передвижение на коньках, однако позволяет обеспечить надежную защиту мяча и затратить меньше времени на подготовку к удару.

При ведении мяча толчками игрок наносит последовательно несильные удары по мячу, проталкивая его вперед на полметра - метр. Этот способ используют, когда нужно пройти большое расстояние без сопротивления противника, а также на неровном и заснеженном поле.

Ведение мяча в воздухе. Этот прием встречается редко. Выполняют его короткими ударами (подбиванием) снизу-вверх. Клюшку держат сильнейшей рукой за конец, другую руку располагают ближе к крюку.

Подыгрование себе на клюшку коньком и туловищем. Игрок в движении, не отрывая коньков от льда, выполняет движение какой-либо частью туловища и направляет мяч в сторону своей клюшки. Он может подыграть себе мяч коньком на клюшку, не отрывая конька от льда, развернув стопу и выполняя удар внутренней стороной стопы.

Финты выполняют клюшкой, мячом, туловищем и изменением скорости и направления движения.

Финт туловищем. Игрок, владеющий мячом, двигаясь навстречу противнику, наклоняет туловище, показывая уход в сторону, а затем быстро меняет направление и уходит в противоположном направлении.

Финт с изменением скорости. Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. В ответ на это соперник замедляет ход. Тогда игрок, владеющий мячом, делает рывок вперед и уходит от него.

Финт клюшкой («петля»). Игрок с мячом двигается навстречу противнику, на расстоянии 1,5–2 м от него выполняет «петлю» над мячом, показывая уход в какую-то сторону, но при этом мяч продвигает прямо. Если соперник отреагировал на это ложное движение, то игрок с мячом уходит в свободившуюся сторону.

Удары 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 частей тела при тех или иных ударах чрезвычайно разнообразны. Положение крюка клюшки при ударах.

Однако можно выделить некоторые основные положения, общие для всех ударов. 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 – в 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. 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 – в 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. Выполняют его с замахом клюшкой по воздуху и, не отрывая ее от льда. После удара мяч летит надо 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.

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

Удар с лёта – наиболее сложный из всех ударов по движущемуся мячу и требует совершенной координации движений. 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.** 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 (угла) 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. Удары эти сложны по технике и требуют от игрока точного расчета.

Двигательные навыки в игре в хоккей сложны, и для их формирования требуется длительное время. Это происходит параллельно с развитием специальных двигательных качеств. Поэтому обучение игре начинают с раннего детского возраста – с 7–8 лет.

Физическая подготовка является ведущей в подготовке хоккеиста. Общая физическая подготовка ведется с помощью средств, заимствованных из других

видов спорта: легкой атлетики, лыж, плавания, спортивных игр. Задача специальной физической подготовки хоккеиста – развитие физических качеств и навыков, необходимых для игры, т. е. быстроты реагирования на мяч и принятия старта, сохранения скорости и выносливости в течение длительного времени, ловкости и прыгучести для игры, силы определенных групп мышц и т. д. Для развития этих качеств разработан комплекс специальных физических упражнений, по которым проводятся не только тренировки, но и соревнования.

На этапе предварительной подготовки, в возрасте 9–11 лет, продолжается развитие костной и мышечной ткани. Прибавление в росте и весе относительно небольшое. Увеличение мышечной массы и способность мышечного напряжения относительно невелики. Органы кардиореспираторной системы развиваются слабо. Двигательные способности начинают автоматизироваться. Движения происходят достаточно легко. Овладения техникой любого движения идет путем копирования правильного исполнения, вот почему на данном этапе очень важно показ тренером всех тренируемых технических элементов. У детей в этом возрасте возникают трудности в освоении игры с установленной схемой передач, а также соблюдением правил игры.

Присутствует сильное чувство справедливости. Тренироваться детям нравится, но не всегда хватает терпения, т.к. внимание в этом возрасте недостаточно устойчивое. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 минут) изучать какой-либо технический элемент и долго (более 10 минут) выполнять одно и тоже упражнение.

Направленность тренировок на данном этапе:

Основополагающая отработка техники:

- техника катания (вперед, назад, ударным шагом, повороты, виражи, старт и торможение),

– техника владения клюшкой более 100 упражнений. Тренер должен показать, какая должна быть длина клюшки (в этом возрасте без коньков до середины живота ребенка), как правильно обмотать изолентой верхний конец клюшки (в один слой), как правильно держать клюшку, особенно верхний хват, обе руки при работе с мячом находятся перед животом, хват клюшки – локоть нижней руки достает до кисти второй руки. Обязательно надо помнить, что научить ребенка намного легче, чем переучить.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Нами было проведено экспериментальное исследование среди молодых хоккеистов в возрасте 9 – 11 лет в количестве 30 человек. Спортсменов разделили на две группы, первая группа хоккеистов (экспериментальная) принимала участие в исследовании, вторая группа нет.

Вся программа исследований была выполнена в три этапа:

*К задачам первого этапа исследования (с 1 сентября 2016 года по 30 октября 2016 года) относились: определение объекта, предмета исследования; обзор литературных источников по выбранной теме; ознакомление с условиями занятий; особенностями физического развития занимающихся; особенностями применения инвентаря в процессе обучения.* За время первого этапа исследования нами было изучено более 20 литературных источников, в том числе: методики обучения игры в хоккей с мячом детей младшего школьного возраста (Хоккей: Поурочное программирование для ДЮСШ/Под ред. А.Ю. Булатина и В.М. Колузганова; Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки/ Маслюков А.В.); психофизиологические и анатомические особенности детей младшего школьного возраста (Холодов Ж.К., Кузнецов В., 2001, Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. 1986).

На первом этапе (констатирующий этап) на основе анализа научно-методической литературы мы подобрали комплекс упражнений по формированию навыков ведения игры в хоккей, который провели в обеих группах. Комплекс рассчитан на два месяца, занятия проводились четыре раза в неделю по полтора – два часа.

В ДЮСШ по хоккею с мячом принимают детей с 8 лет. Мы решили выбрать возраст 9-11 лет для обучения техническому выполнению удара со средней дистанции.

На втором этапе исследования(формирующий этап) мы провели работу (с 1 ноября по 31 декабря 2016 года) с хоккеистами экспериментальной группы по обучению удара со средней дистанции на практике. Для проверки эффективности был проведен эксперимент, в котором принимали участие 2005-2007 г.р. занимающиеся в КГАУ ДО "СДЮСШОР "ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ "ЕНИСЕЙ" не имеющих отклонений в здоровье.

В начале эксперимента были проведены контрольные упражнения, для выявления уровня подготовленности занимающихся. Дети были второго-третьего года обучения, имели навыки игры в хоккей, соответственно теоретически знали о правилах и способах выполнения удара со средней дистанции, хотя на практике отработкой данного действия занимались не достаточно.

Третий этап исследования(январь - февраль 2017 года) – мы провели повторную диагностику хоккеистов с целью выявления эффективности проведенной работы и сравнили данные обеих групп. Полученные нами данные были обработаны в специальных таблицах и проанализирована динамика каждого полученного результата в каждой группе.

Полученные в результате эксперимента данные представлены в виде таблиц, в которой указан вид тестируемого упражнения, средние показатели, ошибка среднего, коэффициенты Вилкоксона и диаграммы, на которых показана динамика результатов за экспериментальный период.

## **2.2. Методы исследования**

В работе нами использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Экспертная оценка и анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания.
5. Математико-статистические методы.

**Анализ научно-методической литературы** – данный метод использовался на протяжении всей работы. Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. В ходе исследования нами было изучены литературные источники, проанализированы научно-методические пособия, посвященные вопросам обучения техническому выполнению удара со средней дистанции в хоккее с мячом детей в возраст 9 – 11 лет, а также особенностям психофизического и анатомического развития детей этого возраста.

**Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль, в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наи-

большой эффективности одной из методик. Мы в своей работе использовали метод сравнительного эксперимента.

**Метод экспертных оценок** позволяет с помощью специально выбранной шкалы произвести требуемые измерения субъективными оценками специалистов-экспертов.

Метод непосредственной экспертной оценки предполагает обязательное использование шкалы оценок, в которой каждый оценочный интервал обуславливает допустимый перечень признаков оценивания (например, перечень ошибок в технике двигательного действия).

Для исследования были привлечены три эксперта: Сорокина С.А. - зам. директора КГАУ ДО "СДЮСШОР "ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ "ЕНИСЕЙ" по учебной и воспитательной работе; Третьяков Ю.И. старший тренер-преподаватель по хоккею с мячом и Юнусов Р.А. тренер-преподаватель начальной подготовки.

В нашем исследовании использовался метод непосредственной экспертной оценки техники выполнения удара со средней дистанции. Оценка проводилась по трем упражнениям, показывающим уровень владения техникой выполнения удара со средней дистанции.

Исследование проводили с помощью следующих тестов:

1. Ведение без отрыва клюшки от мяча 1 минута.
2. Ведение с отрывом клюшки от мяча 1 минута.
3. Ведение мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо 2 минуты.

***Тест №1.*** Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча.

Цель теста - выявление уровня техники выполнения хоккеистов вести мяч без отрыва клюшки от мяча.

***Правило 1.*** Клюшка держится за конец сильнейшей рукой перпендикулярно плоскости льда и перпендикулярно направлению движения. Такой способ ведения мяча позволяет удалить мяч от соперника.

***Правило 2.*** Мяч находится сбоку на уровне туловища или несколько сзади.

*Правило 3.* Крюк клюшки накрывает мяч, туловище несколько наклонено в сторону соперника. Клюшка скользит по льду, не давая мячу уйти с крюка, и таким образом двигается вместе с игроком.

*Правило 4.* Свободная рука помогает бегу на коньках. Если игрок держит клюшку двумя руками, это затрудняет его передвижение на коньках, однако позволяет обеспечить надежную защиту мяча и затратить меньше времени на подготовку к удару.

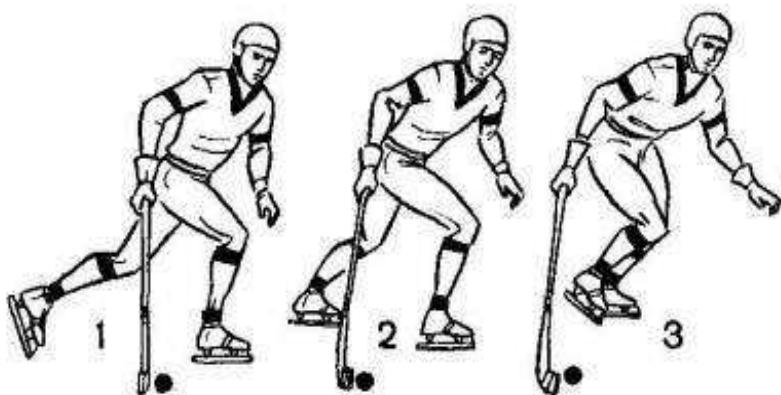


Рисунок 1—Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча

**Тест №2.** Ведение мяча с отрывом клюшки от мяча.

Цель теста- выявить уровень техники выполнения хоккеистов вести мяч с отрывом от клюшки.

*Правило 1.* При выполнении упражнения клюшка держится двумя руками перпендикулярно плоскости льда и перпендикулярно направлению движения.

*Правило 2.* Мяч может находиться как впереди, так и впереди сбоку.

*Правило 3.* Толкая мяч серединой крюка перед собой на расстояние не более 1–1,5 метров, ведущий догоняет его, и снова толкает перед собой. Целесообразно проталкивать мяч вперед с таким расчетом, чтобы сохранять ритм движения.

**Тест №3.** Ведение мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо.

Цель теста - уровень техники выполнения хоккеистов ведения мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо.

*Правило 1.* При выполнении упражнения клюшка держится двумя руками, причем кисти расположены в непосредственной близости друг от друга.

*Правило 2.* Клюшка держится перпендикулярно плоскости льда и под определенным углом по отношению к направлению движения.

*Правило 3.* Сначала мяч тащат крюком в правую сторону, затем крюк клюшки опережает движение мяча, встречает его и тащит в левую сторону и т.д.

*Правило 4.* Угол между крюком клюшки и направлением движения ведущего зависит от скорости его движения (ведущего). Крюк клюшки, опережая мяч, проходит в непосредственной близости над ним, что делает движение слитным и позволяет лучше чувствовать мяч.

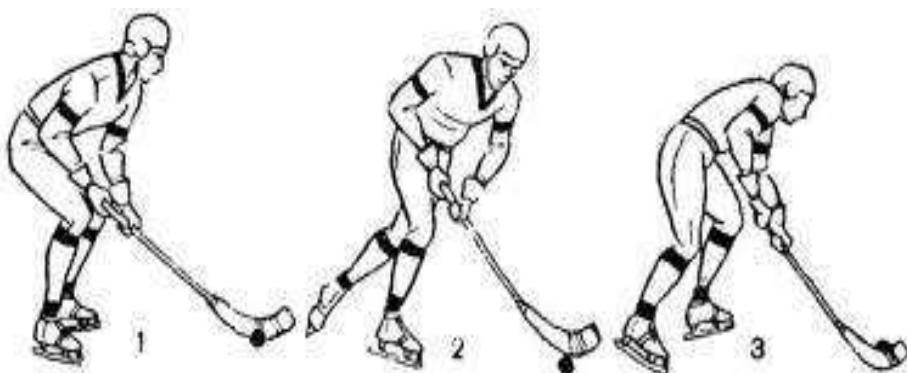


Рисунок 2 - Ведение мяча с перекладыванием клюшки

Данные тесты оценивались по десятибалльной шкале в зависимости от правильности выполнения данных упражнений:

- «10 баллов» – высокий уровень, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко – хоккеисты полностью справились с движениями;
- «7–5 баллов» – средний уровень, двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность

движений, допущены 1-2 мелкие ошибки – хоккеисты не всегда справлялись с заданием;

– «4 и менее баллов» – низкий уровень, двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению – хоккеисты показали плохую технику владения мячом.

К грубым ошибкам относятся такие нарушения как:

- клюшка держится не перпендикулярно плоскости льда;
- потеря контроля над мячом.

К мелким ошибкам относятся:

- игрок держит клюшку двумя руками, это снижает скорость его передвижения на коньках;
- неверное расположение мяча по отношению к туловищу.

**Методы математической статистики** в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанной методики.

Условное обозначение этого критерия - Т. Вилкоксона

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

### **Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:**

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах ("после" – "до"). Определить, что будет считаться "типичным" сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.
3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начиная меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в "нетипичном" направлении.
6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле:  $T = \sum R_i$ , где  $R_i$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
7. Определить критические значения  $T$  для данного  $n$  по таблице. Если  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

### **Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №1 в экспериментальной группе:**

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производиться без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраняться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 15$ ).

Доизмерения, $t_{\text{до}}$	Послеизмерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	10	0	0	2
10	10	0	0	2
10	10	0	0	2
6	10	4	4	10
7	10	3	3	9
8	10	2	2	6.5
4	10	6	6	11.5
3	10	7	7	14
4	10	6	6	11.5
3	10	7	7	14
3	10	7	7	14
3	5	2	2	6.5
4	5	1	1	4
3	5	2	2	6.5
3	5	2	2	6.5
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

### Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №2 в экспериментальной группе:

Доизмерения, $t_{\text{до}}$	Послеизмерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	10	0	0	3
10	10	0	0	3
10	10	0	0	3
10	10	0	0	3
10	10	0	0	3
6	10	4	4	9
7	10	3	3	8
3	10	7	7	13
3	10	7	7	13

3	10	7	7	13
4	10	6	6	10
3	10	7	7	13
3	10	7	7	13
3	5	2	2	6.5
3	5	2	2	6.5
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

**Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №3 в экспериментальной группе:**

Доизмерения, $t_{\text{до}}$	Послеизмерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	10	0	0	2.5
10	10	0	0	2.5
10	10	0	0	2.5
10	10	0	0	2.5
6	10	4	4	10.5
7	10	3	3	9
6	10	4	4	10.5
4	10	6	6	12
3	10	7	7	14
3	10	7	7	14
3	10	7	7	14
3	5	2	2	7
4	5	1	1	5
3	5	2	2	7
3	5	2	2	7
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

### **Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №1 в контрольной группе:**

Доизмерение, t <sub>до</sub>	Послеизмерение, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> -t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	10	1	1	10.5
10	10	0	0	4
9	9	0	0	4
8	9	1	1	10.5
8	9	1	1	10.5
7	7	0	0	4
6	7	1	1	10.5
7	7	0	0	4
6	6	0	0	4
7	7	0	0	4
4	4	0	0	4
3	4	1	1	10.5
3	4	1	1	10.5
3	5	2	2	14.5
3	5	2	2	14.5
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

### **Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №2 в контрольной группе:**

Доизмерение, $t_{\text{до}}$	Послеизмерение, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	10	1	1	10.5
10	10	0	0	3.5
8	9	1	1	10.5
9	10	1	1	10.5
8	9	1	1	10.5
7	7	0	0	3.5
7	7	0	0	3.5
7	7	0	0	3.5
6	6	0	0	3.5
7	7	0	0	3.5
5	4	-1	1	10.5
3	4	1	1	10.5
3	4	1	1	10.5
4	5	1	1	10.5
3	5	2	2	15
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum X_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

### **Расчет Т-критерия Вилкоксона по Тесту №3 в контрольной группе:**

Доизмерение, $t_{\text{до}}$	Послеизмерение, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	10	0	0	4.5
10	10	0	0	4.5

10	10	0	0	4.5
9	10	1	1	12
10	10	0	0	4.5
7	7	0	0	4.5
7	7	0	0	4.5
6	7	1	1	12
6	7	1	1	12
7	7	0	0	4.5
5	6	1	1	12
3	4	1	1	12
3	4	1	1	12
4	4	0	0	4.5
3	4	1	1	12
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

### **Ограничение в применении Т-критерия Вилкоксона**

Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

## **3 ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ УДАРУ ПО МЯЧУ ХОККЕИСТОВ 9–11 ЛЕТ**

### **3.1 Определение основных задач в овладении техникой хоккея с мячом**

Нами была проведена работа с хоккеистами по обучению удару по мячу с помощью специального комплекса упражнений. Главной задачей работы СДЮШОР при обучении юных хоккеистов является подготовка спортивных резервов для команд высшей лиги, сборных команд регионов и страны. Период тренировочного процесса с 9–11-летними хоккеистами относится к стадии базовой подготовки системы многолетних занятий спортом.

Основными задачами следует считать:

1. Овладение основами техники хоккея с мячом.
2. Овладение элементами техники вспомогательных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
3. Создание разносторонней физической подготовки юных хоккеистов.
4. Формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных спортсменов в занятиях спортом.

Успешная реализация первой задачи базируется на оптимальном и соразмерном физическом развитии детей. В первую очередь это касается проведенного отбора детей для занятий хоккеем с мячом и применяемой методики физического воспитания на предварительном этапе подготовки в спорте. Для повышения эффективности овладения основами техники игры особое значение име-

ет уровень развития скоростно-силовых качеств и общей и скоростной выносливости. Это и обусловило содержание занятий.

Вторая и третья задача обуславливают необходимый объем средств общеразвивающего воздействия для развития координационных способностей, соразмерности развития антропометрических и морфологических характеристик организма юных хоккеистов. Успешное решение этой задачи возможно при использовании футбола, подвижных игр и традиционных общеразвивающих гимнастических упражнений.

Кроме того, хоккей с мячом как специальное и соревновательное упражнение имеет многостороннее влияние на организм занимающихся, что в совокупности с общей физической подготовкой создает необходимые условия качественного обучения и развития. По мере повышения возраста юных хоккеистов и освоения техники хоккея с мячом общеразвивающие упражнения неспецифического характера постепенно уменьшаются в общем объеме средств тренировочного процесса.

Особое значение приобретает задача формирования знаний и ценностно-мотивационных установок. Передача знаний юным хоккеистам осуществляется в основном в процесс общения тренера с занимающимися на практических занятиях. Эту форму мы считаем наиболее приемлемой в сравнении с той, которая требует организации теоретических занятий.

Соединение знаний теории с практикой выполнения физических упражнений в занятии формирует необходимые знания, а главное – правильные мотивации у юных спортсменов. Успешное решение этой задачи создает устойчивый интерес к хоккею и преданность коллективу, тренеру и спорту в целом.

Формирование основ спортивного мастерства юных хоккеистов во многом зависит от их сознательного участия в этом процессе. Для этого им необходимо усвоить первоначальные теоретические знания о спорте вообще и хоккее в частности. Передача знаний юным хоккеистам носит преимущественно сквозной характер, т.е. осуществляется, прежде всего, на практических занятиях.

ях в процессе освоения основ технических приемов, тактического взаимодействия, формирования навыков и знаний о правилах игры и так далее.

### **3.2Работа по общей физической подготовке**

Оптимальным графиком занятий с хоккеистами 9-11 лет мы считаем 4 занятия в неделю по 2 академических часа. Может быть добавлено 1 часовое занятие восстановительной направленности (примерная сетка часов представлена в табл.). Сентябрь – набор занимающихся. Начало занятий с октября.

Занятие № 1. Воспитание физических качеств (быстрота, ловкость) и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- хаотичное движение в квадрате 15x15 м. По сигналу Свистка – 15 мин.

Игры с мячом – «Волна», «Тоннель», «Змейка» – 10 мин.;

- эстафеты с элементами футбола – 15 мин.;
- игра в футбол поперек поля – 30 мин.;
- 11-метровые (пенальти с 9 м) на победителя – 10 мин.

Занятие № 2. Теория в форме беседы «Внешний вид спортсмена. Спортивная форма, отношение к спортивному инвентарю» – 20 мин. Воспитание физических качеств (сила, гибкость) и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- ходьба и бег различными способами по периметру прямоугольника 20x10 м – 10 мин.;
- ОРУ в парах с партнером: приседания, наклоны, отжимания, подскоки – 10 мин.;
- игра в «салки» – у водящего в руках мяч. «Салить» только мячом не выпуская его из рук. Нельзя «осаливать» игрока, который правильно принял положение «упор лежа» – 10 мин.;
- упражнения на растягивание сидя, лежа, стоя – 10 мин.;
- спортивные игры: мини-футбол или пионербол – 30 мин.

**Занятие № 3. Воспитание физических качеств (координационных способностей) и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- легкая атлетика – 15 мин.;
- в парах: броски и ловля футбольных (волейбольных) мячей на месте, в движении, сидя, стоя на коленях; то же с мячами большого тенниса или хоккейными – 15 мин.;
- эстафеты: старты из различных исходных положений, в парах, в тройках с бросками и ловлей мячей – 10 мин.;
- ознакомление с игрой «ручной мяч» и игра на 2-е ворот – 30 мин.;
- гандбольные пенальти – на победителя -10 мин.

**Занятие № 4. Воспитание физических качеств и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- «тесный» квадрат – хаотичное движение, по сигналу ОРУ, затем движение и т.д. – 15 мин.;
- элементы акробатики (обучение кувыркам вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на руках с подстраховкой, «колесо», «мост» – 20 мин.;
- эстафеты с элементами футбола плюс элемент акробатики (кувырок) – 15 мин.;
- игра в футбол поперек поля в ворота хоккея с мячом – 35 мин.;
- пенальти с 9 м.

**Занятие № 5. Воспитание физических качеств (быстроты, ловкости) и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- разминка в круге. Учащиеся образуют круг и держась за руки (руки на плечах рядом стоящих товарищей) выполняют упражнения по заданию тренера–бег, подскоки, приседания, наклоны. Если образовать два круга по 9-11-12 человек, то можно соревноваться – чья группа лучше выполняет упражнение – 15 мин.;

- обучение технике бега с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег. Обучение стартам – 10 мин.;
- в парах: кто быстрее на дистанции 10-15 метров. Выполнять в потоке. Старты из различных исходных положений. Всего 5 стартов. Отдых в паузах 60-80 сек.;
- игра «Перестрелка» в два волейбольных мяча. Чья команда наберет больше очков (попаданий в игрока). 5 минут одна команда в кругу, а вторая за кругом бросками мяча пытается попасть в игроков соперников. Игрок, в которого попал мяч, не покидает круг и продолжает играть, только засчитывается очко. Следует следить за тем, чтобы не было бросков на уровне головы во избежание травм – 20 мин.;
- игра в футбол в четверо малых ворот без вратарей – 40 мин.; удары на точность в малые ворота на победителя – 5 мин.

Занятие № 6. Теория в форме беседы «Что такое хоккей с мячом.

Правила игры. Информация о СДЮШОР» – 20 мин.

Воспитание физических качеств (силы, гибкости) и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- «тесный» квадрат – бег, ходьба различными способами, бег, прыжки; по сигналу ОРУ: приседания, отжимания, «пресс», перетягивание партнера, борьба с партнером, «чехарда» – 20 мин.;
- упражнения на растягивание стоя, сидя, лежа. Можно в парах – 15 мин.;
- спортивные игры: футбол или пионербол – 35 мин.

Занятие № 7. Воспитание физических качеств

(координационных способностей) и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- легкая атлетика – 10 мин.;
- элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на руках с подстраховкой, «колесо», «связка» из 2-3 кувырков – 20 мин.;

- эстафеты «встречные», дистанция 15 метров в парах, в тройках – броски и ловля футбольных мячей, хоккейных мячей – 10 мин.;
- игра в ручной мяч – 20 мин.;
- игра в футбол поперек поля – 30 мин.

Занятие № 8. Воспитание физических качеств и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- в квадрате 20x20 м. В парах, хаотичное движение, партнеры перебрасываются мячом, по сигналу гимнастические упражнения и т.д. – 10 мин.;
- «салки», два водящих. У каждого в руках футбольный мяч. Мяч не бросать, «осаливать» держа мяч в руках – 10 мин.;
- эстафеты со скакалкой, обручем – 10 мин.;
- игра в футбол поперек поля (гол, забитый после хорошей комбинации, считать за два). – 50 мин.;
- пенальти на победителя – 10 мин.

Занятие № 9. Воспитание физических качеств и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- игры с мячом «Волна», «Тоннель». Броски и ловля со сменой мест. -10 мин.;
- упражнения легкой атлетики – 10 мин.;
- развитие быстроты – 20 мин.:
  - 1) три выпрыгивания вверх на месте – старт 10 м (выполнить в парах 3 раза);
  - 2) в парах на расстоянии 5 м перепас руками хоккейным мячом как можно быстрее;
  - 3) в парах: «догонялки». Стартующих разделяет 1,5-2 м. Первый убегает, второй догоняет. Дистанция 15 м. Четыре старта, поочередно меняясь местами.;
  - 4) эстафеты с мячами, обручем, скакалками.
- ознакомление с правилами игры в баскетбол. Игра в баскетбол – 40 мин.:
- штрафные броски в кольцо на победителя – 10 мин.

**Занятие № 10. Обучение технике владения клюшкой.**

**Воспитание физических качеств и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- ознакомление учащихся с выбором длины клюшки, правильным хватом, положением крюка клюшки в игровых ситуациях. Ведение мяча по асфальту. Бросок мяча в малые ворота. Передачи мяча на 5-7 м – 40 мин.;
- игра в футбол в четверо малых ворот без вратарей – 50 мин.

**Занятие № 11. Воспитание физических качеств (силы и гибкости) и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- легкая атлетика – 10 мин.;
- игра «Третий лишний» (во время смены убегающего меняется и догоняющий) – 10 мин.;
- в парах: приседания, отжимания, прыжки в длину с места «чехарда», «пресс», перетягивание партнера, «тачка» 15 м; в потоке – подтягивание на перекладине – 20 мин.;
- игра в футбол поперек поля с вратарями – 20 мин.;
- упражнения на растягивание – 10 мин.;
- продолжение игры в футбол – 20 мин.

**Занятие № 12. Обучение технике владения клюшкой.**

**Воспитание физических качеств и двигательных навыков.**

**Средства и методические указания:**

- ведение мяча на месте, в движении способом «перекладывание» клюшки: ведение мяча по кругу, по «восьмерке»; ведение мяча с обводкой флажков – бросок в малые ворота; передачи в парах на дистанции 7-10 м; броски в малые ворота на победителя – 40 мин.;
- элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, «колесо», стойка на руках, стойка на лопатках; кувырок – удар головой по волейбольному мячу; связка из трех кувырков – 20 мин.;

- игра в футбол 8+8 поперек поля. Мяч забитый после хорошей обводки считать за два. – 30 мин.

### Занятие № 13. Воспитание физических качеств

(быстроты, ловкости) и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- легкая атлетика (спортивная ходьба, бег, прыжки) – 15 мин.;
- эстафеты: бег в парах, в тройках, пятерках с пролезанием в барьер, обруч, с бросками и ловлей футбольных и хоккейных мячей – 15 мин.;
- игра в ручной мяч в хоккейные ворота – 20 мин.;
- игра в футбол – 30 мин.;
- пенальти на победителя – 10 мин.

### Занятие № 14. Обучение технике владения клюшкой.

Воспитание физических качеств и двигательных навыков.

Средства и методические указания:

- ОРУ с клюшкой на асфальтовой площадке – 10 мин.;
- обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по кругу, по «восьмерке» (следить за правильным хватом клюшки и осанкой учащихся); броски мяча в малые ворота (дистанция 5-10 м); обучение накату мяча на крюк и подбиванию мяча в воздухе; эстафеты с ведением мяча, броском в ворота, с обводкой лежащих на асфальте гимнастических обрущей – 40 мин.;
- развитие силы ног – прыжки на левой, правой, обеих ногах. Старты в парах на дистанцию 20 м выполнить 4 раза – 20 мин.;
- соревнования двух команд в прыжках в длину с места (сумма прыжков);
- игра в баскетбол – 20 мин.

### Занятия № 15 и 16. Тестирование общефизической подготовленности по предложенной программе (раздел IV).

Ноябрь

### Занятие № 17. Воспитание физических качеств (быстроты, ловкости), двигательных и игровых навыков.

### **Средства и методические указания:**

- хаотичное движение в «тесном» квадрате различными способами передвижения, по сигналу выполнение ОРУ – 15 мин.;
- «салки», у водящего в руках 2 футбольных мяча – 10 мин.;
- соревнование 2-х команд («синие» убегают, «красные» догоняют; дистанция 15-20 м; старты из различных исходных положений) – 10 мин.;
- эстафеты с элементами футбола – 10 мин.;
- игра в футбол поперек поля – 40 мин.;
- пенальти (соревнование 2-х команд) – 5 мин.

Занятие № 18. Теоретическая подготовка «Гигиена юного хоккеиста. Режим дня, питания» – 20 мин.

Обучение технике владения клюшкой, воспитание физических качеств (координационная подготовка) и игровых навыков.

### **Средства и методические указания:**

- ОРУ с клюшкой (асфальтовая площадка) – 10 мин.;
- обучение способам жонглирования хоккейным мячом в воздухе, ведение мяча по прямой, по «восьмерке», броски мяча в цель с расстояния 7-12 м.
- Эстафеты с элементами хоккея – 30 мин.;
  - футбольное поле: в парах бег различными способами с поворотами на 360° и бросками и ловлей футбольных, хоккейных мячей. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны в сочетании с бросками и ловлей футбольных, хоккейных, теннисных мячей – 20 мин.;
  - игра в ручной мяч (следить за соблюдением правил игры. Объяснить в ходе игры, что такое открывание и как правильно опекать, «держать» соперника) – 30 мин.

### **Средства и методические указания:**

- легкая атлетика (бег, спортивная ходьба, прыжки, ускорения) -15 мин.:
- в парах: «тачка», «чехарда», «пресс», перетягивание, выталкивание из круга, жим ногами, борьба, тяга партнера «лошадка», подтягивание на перекладине – 20 мин.;

- «перестрелка». Соревнование 2-х команд. Играть в два волейбольных мяча, следить, чтобы не было бросков на уровне головы, направление бросков в ноги и туловище (во избежание травм) – 10 мин.;
- упражнения на растягивание: шпагат, полу-шпагат, «лягушка», «мост», наклоны, прогибы, махи, упражнения с гимнастическим обручем – 15 мин.;
- турнир по мини-футболу – 30 мин. (4 команды: 2 команды на одной половине поля и 2 команды на второй половине поля играют 15 мин. Победители пар играют за 1 место.Проигравшие – за III место).

**Занятие № 20.** Обучение технике владения клюшкой, воспитание физических качеств (чувства равновесия), двигательных и игровых навыков.

Средства и методические указания:

- ОРУ с клюшкой на асфальтовой площадке. Имитация бега на коньках – 15 мин.;
- обучение жонглированию хоккейным мячом, передачи и прием мяча. Дистанция 5-10 м. Ведение мяча с обводкой стоек, гимнастических обручей. Броски мяча в цель с расстояния 7-12 м. Эстафеты с элементами хоккея. – 30 мин.;
- упражнения на равновесие; ходьба по бордюру, бревну и другим подходящим предметам. Прыжки с поворотом на 180,360°. «Петушиный бой» в парах. На одной ноге связки кувыроков: два, три подряд и ловля мяча. Жонглирование головой облегченного мяча. Кто больше? – 15 мин.;
- игра в футбол (мяч, забитый после хорошей передачи или после хорошей обводки, считать за два) – 30 мин.

**Занятие № 21.** В условиях спортзала.

**Обучение технике владения клюшкой, воспитание физических качеств (быстроты, ловкости), двигательных и игровых навыков.**

Средства и методические указания:

- ОРУ с клюшкой и обучение имитации бега на коньках – 15 мин.
- обучение жонглированию хоккейным мячом, передачи мяча в парах низом на расстоянии Юм (следить за правильным хватом клюшки); ведение

мяча способом «перекладывание» и не отрывая мяч от крюка клюшки с обводкой лежащих гимнастических обрущей. Броски мяча в цель: сбить кегли, попасть в малые ворота. Кто точнее? Эстафеты с элементами хоккея. – 30 мин.;

- быстрота, ловкость в упражнениях с баскетбольными мячами: ведение мяча, повороты на 360°, ведение и бросок в кольцо. В парах: скоростной беге передачами мяча и броском в кольцо. Баскетбольные пенальти -15 мин.;

- игра в баскетбол (следить за соблюдением правил, обучать элементам тактики: «открывание», опека соперника) – 30 мин.

**Занятие № 22.** Медицинское обследование по общепринятой программе: анализ мочи, крови, электрокардиограмма, консультации специалистов – окулиста, лор-врача, невропатолога, хирурга, стоматолога, терапевта. Важно исключить различные хронические заболевания.

**Занятие № 23.** В условиях спортзала.

Теория «Спортивный инвентарь хоккеиста и уход за ним».

Обучение технике владения клюшкой. Воспитание физических качеств (силы, гибкости), двигательных и игровых навыков.

Средства и методические указания:

- ОРУ с клюшкой, обучение технике имитации бега на коньках –] 5 мин  
- Ведение мяча на месте, в движении в тесном квадрате. Вариант: водящий контролирует свой мяч и стремится выбить мяч из-под клюшки одного из играющих. Если он этого добился, то тот игрок становится водящим.

- Игра в квадрате 5x1; пять игроков образуют круг идерживают мяч без ограничения касаний, а водящий пытается завладеть мячом.

- Броски мяча в цель: попасть в малые ворота, сбить кегли – 30 мин.  
- Сила, гибкость: упражнения с набивными (1-2 кг) мячами, прыжки, сопротивление партнера, подтягивание, «пресс», отжимания. Упражнения на растягивание у гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, с обручем – 15 мин.

- Игра в пионербол – 30 мин.

**Занятие № 24.** В условиях спортзала.

Тестирование координационных способностей по предложенной программе.

### **3.3 Подготовка и проведение занятий на льду**

Работу начали с упражнений в упрощенных условиях и, постепенно усложняя, включали все большее число пассивно и активно действующих игроков.

Нами были использованы следующие упражнения:

1. Передачи мяча в парах без смены и со сменой мест, без ведения мяча и с ведением.
2. Передачи мяча с продвижением вперед в тройках (без сопротивления и с сопротивлением защитников).
3. Выполнение углового и свободного удара (определить функции игроков).

Вначале разучивают отдельные простые приемы, а затем более сложные, требующие одновременного сочетания нескольких приемов (например, ведение обводкой и ударом в ворота).

Командные действия изучали после овладения необходимым минимумом индивидуальных и групповых тактических действий. Новичков не следует сразу специализировать в игре на определенных местах.

Прежде чем приступить к изучению командных тактических действий в двусторонней игре, мы ознакомили занимающихся на макете или на поле с отдельными расстановками игроков, объяснить преимущества и недостатки той или иной системы, возможности игроков своей команды.

Обучение командным действиям в нападении начинали с разъяснения функций игроков при быстром прорыве и позиционном нападении. Но овладение системами начинали с атаки быстрым прорывом. В дальнейшем обучение позиционному нападению шло одновременно с изучением быстрого прорыва. Занимающиеся усваивали расстановку игроков и их деятельность на своих по-

зациях, а также взаимодействие звеньев и отдельных игроков. Необходимо также овладеть организованным переходом от защиты к нападению и обратно.

Изучение начиналось с овладения техникой передвижения.

Удары по мячу изучали в следующей последовательности:

прямой удар:

- с места по неподвижному мячу;
- с места по катящемуся (навстречу, сбоку и в направлении цели) мячу;
- в движении по неподвижному мячу;
- в движении по катящемуся мячу;
- с места по опускающемуся мячу;
- по встречно летящему, летящему сбоку;
- после ведения, обводки, передачи партнера;
- удар подсечкой:
  - с места по неподвижному мячу;
  - с места по катящемуся мячу;
  - в движении по катящемуся мячу (навстречу, сбоку);
  - удары после ведения, обводки, передачи партнера.

Далее мы провели следующие упражнения:

1. Удары (прямой, подсечкой) с места по неподвижному мячу на различное расстояние и остановка мяча клюшкой.
2. Удары по катящемуся навстречу мячу.
3. Удары подсечкой через бортик или щит различной высоты и остановки мяча туловищем или клюшкой.
4. Удары в движении по мячу, катящемуся сбоку.
5. Удары с места в ворота с различных расстояний.
6. Удары в цель после ведения, обводки стоек.
7. Удары подсечкой без отрыва крюка клюшки от льда, через бортик в ворота.
8. Удары в бортик под углом и прием отскочившего мяча.

Для овладения ударом с лета нами были проведены следующие упражнения: накатить мяч на клюшку, жонглировать мячом; затем ударить один или несколько раз мячом в лед и принять на клюшку отскочивший мяч или выполнить удар в ворота.

Удары по летящему мячу отрабатывали после ударов прямого и подсечкой. Одновременно изучали остановку мяча клюшкой.

Далее мы провели упражнения на подведение крюка клюшки под мяч:

1. Броски мяча клюшкой через бортик или щит, меняя высоту полета мяча.
2. Бросок мяча в ворота после ведения.

Обучение ведению мяча начинали с основного способа – с перекладыванием клюшки. При выполнении ведения мяча (клюшку держат двумя руками) необходимо обратить внимание на следующее: перекладывая мяч с одной стороны крюка на другую, нужно крюком клюшки накрывать мяч, чтобы между крюком и льдом образовался небольшой угол.

Далее выполняли упражнения без зрительного контроля:

1. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.
2. Ведение мяча с последующей передачей мяча партнеру.
3. Ведение мяча с обводкой стоек с последующим ударом в ворота.

Обучение другим способам ведения мяча ведется в той же последовательности.

Далее мы провели упражнения по совершенствованию финтов. Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным противником, в игровых упражнениях и учебных играх:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне, выполняют ведение мяча между стойками. По сигналу делают наклон туловища в сторону с уходом в другую.
2. То же упражнение, но двигаются навстречу в колонне защитники (расстояние между ними 1,5–2 м).
3. Ведение мяча навстречу защитнику; не доходя 1,5–2 м – «петля» над мячом клюшкой и уход в сторону, противоположную действию защитника.

Обучение защитным навыкам начинают с разучивания индивидуальных тактических действий. Занимающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока без мяча и с мячом и отборе мяча. Далее изучают опеку противника. Для зонной защиты характерно то, что после потери мяча игроки, откатываясь на свою половину поля, занимают определенные позиции. Смешанная защита предусматривает предварительное овладение личной и зонной защитой.

Отбор мяча изучают и совершенствуют в парах и групповых упражнениях одновременно с совершенствованием финтов. Большое внимание уделяют перехвату мяча, умению определить передачу и выбрать место, своевременно и быстро выходить на мяч.

### **3.4 Анализ результатов исследования и их обсуждение**

В результате предварительного эксперимента все испытуемые были протестированы.

В таблице 1–2, представим анализ использованного комплекса упражнений в экспериментальной группе и в контрольной группе до эксперимента.

	Тест №1		Тест № 2		Тест № 3	
	баллы	минуты	баллы	минуты	Баллы	минуты
	10	1	10	1	10	2
	10	1	10	1	10	2
	10	1	10	1	10	2
	6	1	10	1	10	2
	7	1	10	1	6	2
	8	1	6	1	7	2
	4	1	7	1	6	2
	3	1	3	1	4	2
	4	1	3	1	3	2
0	3	1	3	1	3	2
1	3	1	4	1	3	2
2	3	1	3	1	3	2

3	4	1	3	1	4	2
4	3	1	3	1	3	2
5	3	1	3	1	3	2

Таблица 1 - Результаты проведенных тестов в экспериментальной группе, констатирующий этап

Далее проведем анализ результатов контрольной группы.

Таблица 2 - Результаты проведенных тестов в контрольной группе, констатирующий этап

№	Тест №1		Тест №2		Тест №3	
	баллы	минуты	баллы	минуты	Баллы	минуты
1	9	1	9	1	10	2
2	10	1	10	1	10	2
3	9	1	8	1	10	2
4	8	1	9	1	9	2
5	8	1	8	1	10	2
6	7	1	7	1	7	2
7	6	1	7	1	7	2
8	7	1	7	1	6	2
9	6	1	6	1	6	2
10	7	1	7	1	7	2
11	4	1	5	1	5	2
12	3	1	3	1	3	2
13	3	1	3	1	3	2
14	3	1	4	1	4	2
15	3	1	3	1	3	2

Представим полученные данные в виде рисунков 1, 2 и 3.



Рисунок 1 - Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча без отрыва клюшки от мяча, констатирующий этап

Как мы видим из рисунка 1, на констатирующем этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники при выполнении упражнения хоккеистами «ведение без отрыва клюшки от мяча» у 33%, средний уровень у 26%, низкий уровень у 41% хоккеистов.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 33%, средний уровень у 13%, низкий уровень у 54%.

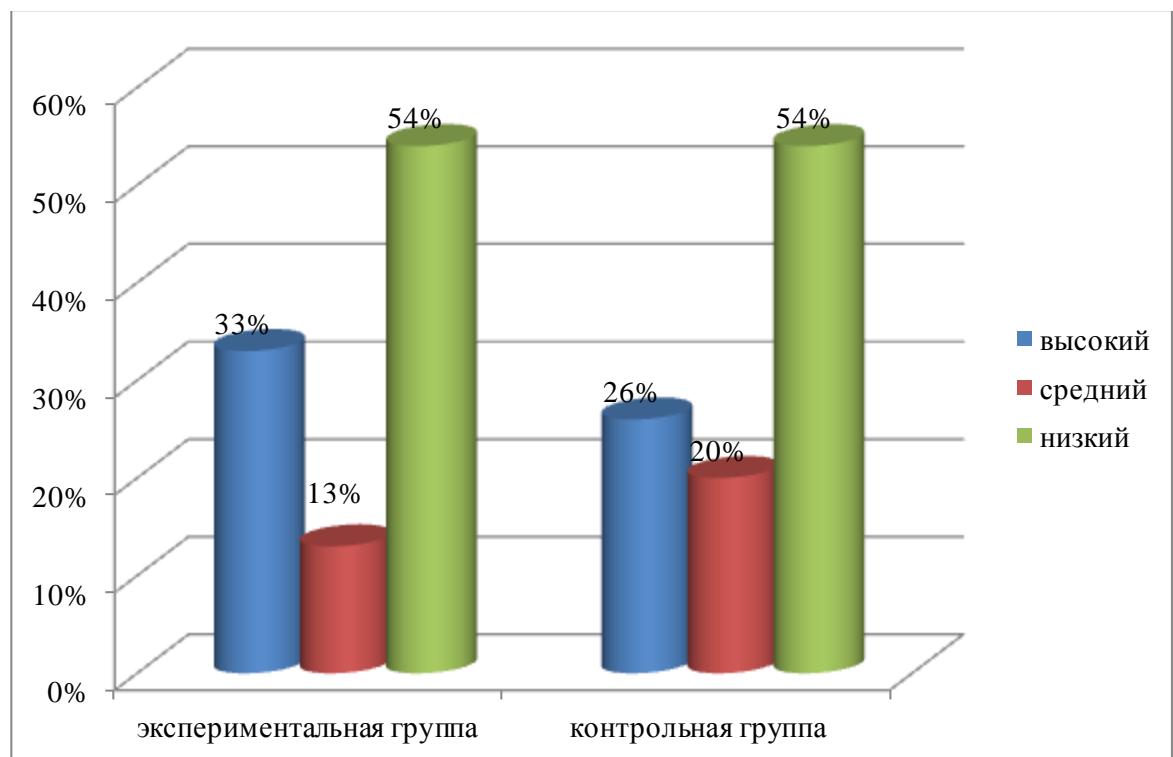


Рисунок 2 - Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с отрывом клюшки от мяча, констатирующий этап

Как мы видим из рисунка 2, на констатирующем этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с отрывом клюшки от мяча у 33%, средний уровень у 13%, низкий уровень у 54%.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 26%, средний уровень у 20%, низкий уровень 54%.

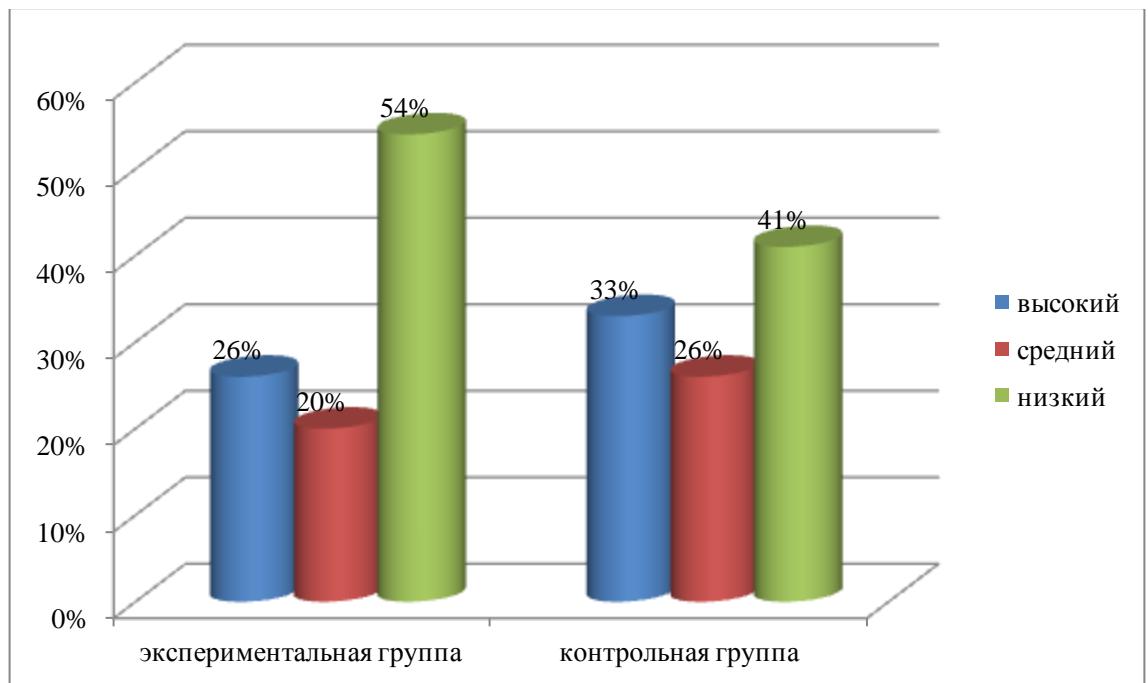


Рисунок3 - Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо, констатирующий этап

Как мы видим из рисунка 3, на констатирующем этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направоу 26%, средний уровень у 20%, низкий уровень у 54% хоккеистов.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 33%, средний уровень у 26%, низкий уровень у 41%.

После использования комплекса упражнений, мы повторно провели тестирования в обеих исследуемых группах (таблица 3.)

**Таблица 3 - Анализ тестирования экспериментальной группы при повторном исследовании (контрольный этап)**

№	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
	баллы	минуты	баллы	минуты	баллы	минуты
1	2	3	4	5	6	7
1	10	1	10	1	10	2
2	10	1	10	1	10	2
3	10	1	10	1	10	2
4	10	1	10	1	10	2
5	10	1	10	1	10	2
6	10	1	10	1	10	2
7	10	1	10	1	10	2
8	10	1	10	1	10	2
9	10	1	10	1	10	2
10	10	1	10	1	10	2
11	10	1	10	1	10	2
12	5	1	10	1	5	2
13	5	1	10	1	5	2
14	5	1	5	1	5	2
15	5	1	5	1	5	2

**Далее проведем анализ результатов контрольной группы.**

**Таблица4 - Анализ тестирования контрольной группы при повторном исследовании (контрольный этап)**

№	Тест №1		Тест №2		Тест №3	
	баллы	минуты	баллы	минуты	Баллы	минуты
1	10	1	10	1	10	2
2	10	1	10	1	10	2
3	9	1	9	1	10	2
4	9	1	10	1	10	2
5	9	1	9	1	10	2
6	7	1	7	1	7	2
7	7	1	7	1	7	2
8	7	1	7	1	7	2
9	6	1	6	1	7	2
10	7	1	7	1	7	2
11	4	1	4	1	6	2
12	4	1	4	1	4	2
13	4	1	4	1	4	2
14	5	1	5	1	4	2
15	5	1	5	1	4	2

Представим полученные данные в виде рисунков 7, 8 и 9.

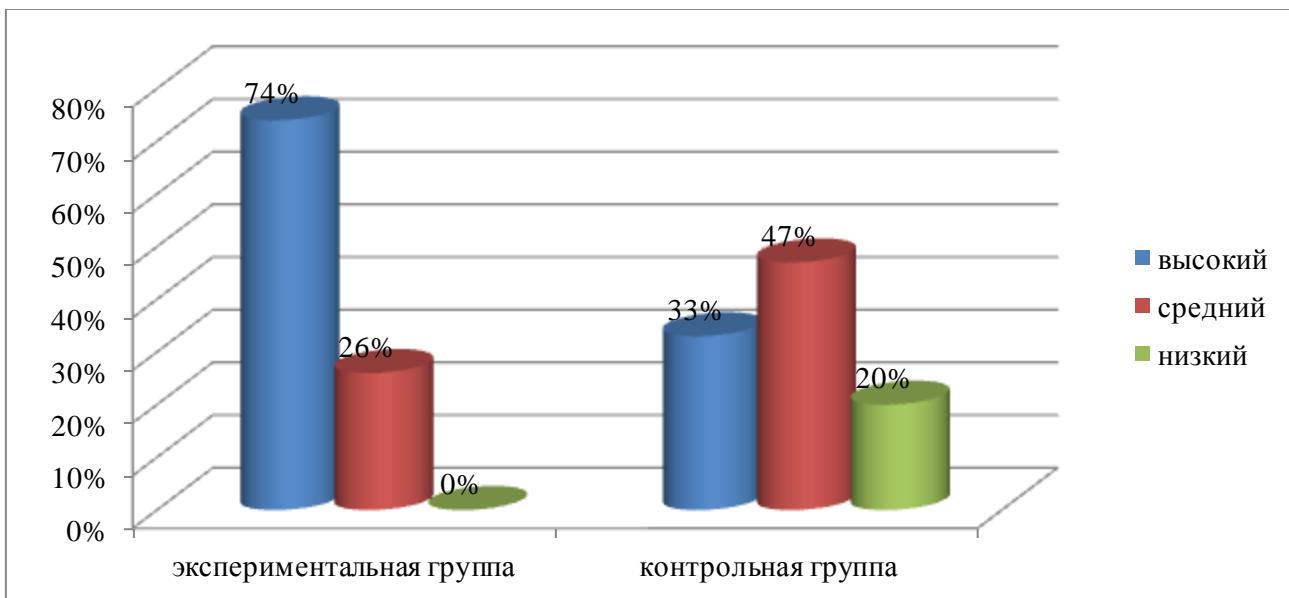


Рисунок -7 Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча без отрыва клюшки от мяча, контрольный этап

Как мы видим из рисунка 7, на контролльном этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники при выполнении упражнения хоккеистами «ведение без отрыва клюшки от мяча» у 74%, средний уровень у 26%, низкий уровень не выявлен.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 33%, средний уровень у 47%, низкий уровень у 20%.

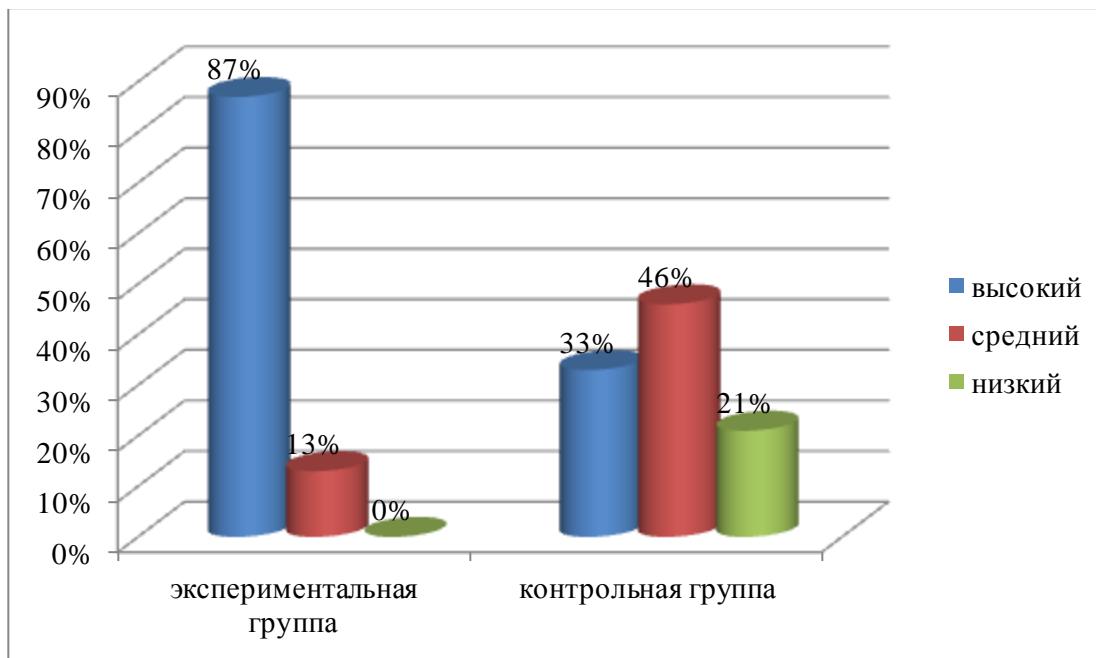


Рисунок- 8 Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с отрывом клюшки от мяча, контрольный этап

Как мы видим из рисунка 8, на контрольном этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с отрывом клюшки от мяча у 87%, средний уровень у 13%, низкий уровень не выявлен.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 33%, средний уровень у 46%, низкий уровень у 21%.



**Рисунок - 9 Уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо,  
контрольный этап**

Как мы видим из рисунка 9, на контрольном этапе в экспериментальной группе выявлен высокий уровень техники выполнения хоккеистами ведения мяча с перекладыванием клюшки справа налево и слева направо у 74%, средний уровень у 26%, низкий уровень не выявлен.

В контрольной группе высокий уровень выявлен у 33%, средний уровень у 40%, низкий уровень у 27%.

С помощью методов математической статистики мы определили достоверность различий между группами в контрольной и экспериментальной группах, до и после эксперимента.

Таким образом, проведенное нами исследование на контрольном этапе эксперимента показало, что у хоккеистов экспериментальной группы после проведения комплекса упражнений уровень техники выполнения тестовых заданий значительно повысился.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По проведенным нами исследованиям среди юношей в возрасте 9-11 лет, занимающихся хоккеем с мячом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Обучение хоккеистов 9–11 лет необходимо проводить специальными средствами и методами: начинать нужно с более простых упражнений: ведение мяча широким и узким хватом, с удобной и неудобной стороны. И подводя ребенка к наработке навыков техники владения клюшкой, отработке всевозможных обманных движений.

Между техникой и тактикой существует тесная связь, и это необходимо объяснить начинающему хоккеисту с первых же дней занятий. Техника диктует тактический рисунок игры. Для ведения игры в современной атакующей манере очень важно, чтобы все удары выполнялись не из статического положения, а сходу, чтобы техника основных приемов позволяла широко варьировать высоту точки удара, силу и вращение мяча. Эти основные положения должны быть доминирующими при освоении техники игры в детском возрасте.

Мы подобрали специальный комплекс упражнений, направленный непосредственно на отработку конкретного игрового действия, в нашем исследовании – удара мячом со средней дистанции. Примеры, приведенных нами упражнений:

- удары (прямой, подсечкой) с места по неподвижному мячу на различное расстояние и остановка мяча клюшкой; удары по катящемуся навстречу мячу; удары подсечкой через бортик или щит различной высоты и остановки мяча туловищем или клюшкой;
- броски мяча клюшкой через бортик или щит, меняя высоту полета мяча; бросок мяча в ворота после ведения;
- ведение мяча с последующей передачей мяча партнеру; ведение мяча с обводкой стоек с последующим ударом в ворота.

2. По проведенному нами исследованию среди хоккеистов 9-11 лет в группе, состоящей из 30-ти человек нами было выявлено следующее:

- на констатирующем этапе мы увидели, далеко не у всех хоккеистов достаточно развит уровень владения клюшкой, что не позволило им эффективно выполнить тестирование;
- на втором формирующем этапе мы провели работу с хоккеистами по отработке техники выполнения удара со средней дистанции в хоккее с мячом;
- третий этап после повторного проведения тестирования нам показал, что навыки техники выполнения удара со средней дистанции у хоккеистов повысились.

В ходе проведенного нами исследования мы увидели, что при правильном и многократном повторении предложенных упражнений, занимающимися был достигнут положительный результат. Из чего можно сделать вывод, что комплексный подход к тренировкам и отработка отдельных игровых действий в дальнейшем помогут юношам в достижении высоких результатов в соревнованиях.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученный, материал существенно дополняет раздел теории и методики тренировочного

процесса хоккеистов, в частности, дано теоретическое обоснование программы обучения технического выполнения удара со средней дистанции в хоккее с мячом у детей в возрасте 9-11 лет.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать в практику тренировочного процесса применение комплекса упражнений для повышения уровня развития координационных способностей хоккеистов 9 -11 лет на этапе подготовки и обучения технического выполнения удара со средней дистанции.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧИКОВ**

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка хоккеистов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
2. Байборо-  
вал. В. Теория, методика и практика взаимодействия в разновозрастных группах уча-  
щихся: монография / Л. В. Байборо-ва. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. – 319 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура. / Изд-во «АКАДЕМИЯ»-2-  
е изд., испр. и доп. – 2012. – 304 с.
4. Блеер А. Н. Терминология спорта: Толковый словарь-  
справочник / А. Н. Блеер. – М.: Изд-во «АКАДЕМИЯ». – 2012. – 464 с.
5. Бокум Д. «Психология развития» / Д. Бокум, Г. Крайг. – М.: Инфра-М, 2012. – 638 с.
6. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 243 с.
7. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2011. – 416 с.
8. Васильева В. В., Коссовская Э. Б., Степочкина М. А. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с.
9. Верхоманский Ю. В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 134 с.
10. Волков В. Н., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Высшая школа, 1983. – 410 с.
11. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев, 1984. – 105 с.
12. Гавердов-  
ский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебно-пособие / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра Спорт, 2012. – 512 с.
13. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

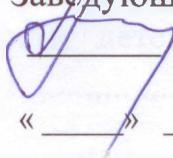
14. Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки. – Омск, 2001. – 324 с.
15. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 301 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 405 с.
17. Папаян Г.Г. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовки юных хоккеистов в связи с особенностями соревновательной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 203 с.
18. Тренировка юных хоккеистов. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2013. – 199с.
19. Тхоревский Т.С. Физиология человека. – М.: Медицина, 2001. – 320 с.
20. Упражнения на выносливость: Программа здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 148с.
21. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – И.: Папирос, 2008 - 132с.
22. Филин В.П. Нормирование тренировочных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1964 – 280с.
23. Хоккей: Малая энциклопедия спорта/сост. А.М. Брусованский, Ю.С. Лукашин, Д.Л. Рыжков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 686с.
24. Хоккей: Поурочное программирование для ДЮСШ/Под ред. А.Ю. Булатин, В.М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 267 с.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 301 с.
27. Хомутский В.С. Спор молодых. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 213 с.
28. Шадриков В.Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. – М.: Корпорация «Логос», 2012. – 320 с.
29. Шестаков М.М. Структура соревновательной деятельности и критерии её эффективности в хоккее с мячом. – Краснодар, 1993. – 308 с.
30. «100-летие русского хоккея с мячом», Виктор Осипов, журнал «Русский хоккей» №1/1998г.
- 31.



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  
«  » 2017 г.

### **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-11 ЛЕТ**

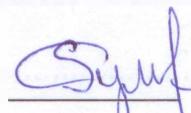
Научный руководитель

 д-р п. н., профессор А.Ю. Близневский

Выпускник

 Н.С.Эрбес

Нормоконтролер

 М.А. Рульковская

Красноярск 2017 г.