

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Тольяттинский государственный университет"

Институт _____ физической культуры и спорта
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки _____ 49.03.01 "Физическая культура"

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**на тему: «Развитие координационных способностей юных хоккеистов
8-9 лет на начальном этапе подготовки»**

Студент Востриков Артем Сергеевич _____
(личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент И.В. Лазунина _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	5
1.1 Особенности обучения и развития физических качеств юных хоккеистов на начальном этапе подготовки.....	5
1.2 Развитие координационных способностей детей, занимающихся хоккеем.....	10
1.3 Методические приемы развития координационных способностей в хоккее.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1 Методы исследования.....	17
2.2 Организация исследования.	18
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	20
3.1 Эффективность использования разработанной учебно-тренировочной программы.....	20
3.2 Результаты педагогического эксперимента развития координационных способностей юных хоккеистов	22
3.3 Анализ уровня развития ориентационной способности юных хоккеистов по итогам педагогического эксперимента	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Хоккей с шайбой - один из сложно-координационных видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития различных координационных способностей. Все виды подготовки спортсменов в практике спортивной тренировки должны быть взаимосвязаны в определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку [8]. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения учебно-тренировочной работы возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучив возрастные закономерности и уровень развития базовых видов координационных способностей у хоккеистов, позволит совершенствовать координационные способности юных хоккеистов на начальном этапе подготовки, повысит их техническое мастерство и сделает тренировочный процесс более эффективным.

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Объектом исследования выбран тренировочный процесс, направленный на развитие базовых координационных способностей детей, занимающихся хоккеем.

Предметом исследования является методика развития базовых координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет на начальном

этапе подготовки.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития координационных способностей у хоккеистов 8-9 лет.
2. Теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет.
3. Разработать практические рекомендации тренерам по совершенствованию координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки.

Научная новизна:

- выявлены возрастные закономерности развития базовых координационных способностей юных хоккеистов (реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности.). Определены периоды, наиболее благоприятные для совершенствования базовых координационных способностей;
- теоретически и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать в практику тренировочного процесса применение программы, направленной на развитие координационных способностей хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе подготовки.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

1.1. Особенности обучения и развития физических качеств юных хоккеистов на начальном этапе подготовки

Юному хоккеисту очень важно хорошо кататься на коньках. Надо уметь бегать по прямой и непринужденно выполнять различные повороты, торможения, освоить бег спиной вперед. Спортсмен, овладевший техникой бега, может в дальнейшем быстро осваивать и совершенствовать технические приемы с шайбой и тактику игры. Для этого с первых занятий следует вводить упражнения, способствующие совершенствованию техники бега на коньках: различные игровые упражнения в виде эстафет, салочек, бега с преодолением препятствий (например, бега между стоек с преодолением невысокого бортика). Прививая на занятиях правильный навык по технике бега, следует занимающимся рекомендовать больше самостоятельно кататься на коньках. Одновременно с освоением техники бега с первого же занятия начинают обучение техническим приемам игры с шайбой [12].

Занимающимся важно с первого занятия правильно держать клюшку. После того как тренер показал и рассказал, как надо правильно держать клюшку, занимающиеся, стоя на месте, пробуют держать клюшку в различных положениях: крючок клюшки слева, справа, впереди игрока, в ногах и т. д. Далее все это проделывается в движении. Особенное внимание с первого дня уделяют положению крючка, нижняя плоскость которого должна прилегать ко льду.

Вначале игроки испытывают некоторое неудобство в беге на коньках, так как руки, держащие клюшку, выключены из привычного ритма движения. Поэтому занимающимся рекомендуют держать клюшку легко, непринужденно, чтобы она вместе с туловищем способствовала свободному, несколько покачивающемуся движению игрока на коньках. При обучении необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков; надо подобрать игроку удобную клюшку по длине и по углу крючка. Обучать

технике хоккея начинают с ведения шайбы легкими ударами крючка справа, слева. Вначале показывают прием в целом и объясняют его в общих чертах, затем дают возможность занимающимся попробовать выполнить ведение [32].

После подробного объяснения приема тренер выполняет его несколько раз, после чего занимающиеся приступают к обучению ведению шайбы. Во время занятий тренер уточняет характер движения, рассказывает об отдельных деталях, показывает их, например, как во время ведения шайбы изменяется положение руки, держащей клюшку за палку, и т. д. В качестве наиболее простого упражнения, помогающего быстро освоить прием, можно использовать толчки шайбы вправо, влево, крючком клюшки, стоя на месте. В этом упражнении одни занимающиеся вначале будут поднимать конец крючка и шайба будет проскальзывать под ним; другие будут толкать чересчур поспешно и сильно и из-за этого опоздадут перенести крючок через шайбу и ударить по ней с другой стороны, т. е. они будут нарушать ритм движений.

По мере того как занимающиеся будут осваивать этот прием, их начинают обучать ведению шайбы в движении — сначала по прямой, затем по кругу. При этом главное внимание обращают на технику выполнения приема. Если какая-то часть приема не получается, необходимо изучать ее изолированно, в менее сложных условиях. Если прием усвоен, его начинают усложнять: игрок ведет шайбу в различных направлениях, с остановками, ускорениями, обводкой стоек и т. д. Одновременно занимающихся обучают броскам шайбы и остановкам ее. Полезнее всего начинать обучение с броска слева и остановки скользящей шайбы крючком [5].

Наилучший метод обучения - индивидуальный, при котором занимающийся изучает эти приемы самостоятельно, например бросает шайбу о борт с места и затем отскочившую шайбу останавливает. Во время обучения броску главное внимание уделяют технике выполнения: месту и степени соприкосновения шайбы с крючком, активной работе туловища и

рук, создающих маховое движение, энергичной работе кистями в заключение броска. При остановках особое внимание обращают на то, чтобы заблаговременно занять наиболее удобную стойку и смягчить силу удара о крючок. Очень внимательно надо следить за тем, как занимающиеся выполняют бросок и остановку шайбы. Здесь так же, как и в обучении другим техническим приемам, разбирают отдельно те детали движения, которые не получаются. Например, игрок в конце броска не держит клюшку крепко кистями, не может уловить переход от свободного держания клюшки в начале движения к крепкому в тот момент, когда шайба сходит с крючка. Поэтому правильный бросок у него не получается. В этом случае игроку предлагают проделать без шайбы движения заключительной части броска, добиваясь крепкого держания клюшки. Затем хоккеист проделывает заключительную часть броска с шайбой, которая находится впереди него. По мере освоения этого движения занимающийся начинает выполнять бросок в целом [18].

У начинающих хоккеистов бросок может не получаться, если, например, крючок клюшки нижней плоскостью не будет прилегать ко льду, особенно той частью, которая соприкасается с шайбой, поэтому шайба может проскользнуть под крючком; или не получается одновременного движения клюшки на себя и в сторону цели, поэтому шайбе не придается вращательного движения, что усложнит отделение ее от льда и повлияет на точность выполнения приема. Наблюдаются ошибки и при изучении остановки шайбы.

Например, если игрок, останавливая шайбу клюшкой, не будет всей нижней плоскостью крючка касаться льда, шайба может проскользнуть под крючком; или неумение своевременно, в момент соприкосновения шайбы с крючком, отвести клюшку (или свободно держать клюшку, если бросок не сильный) и этим смягчить удар шайбы о крючок приведет к тому, что шайба будет отскакивать от крючка. Умение определить недостатки в выполнении приема и найти нужные для исправления этих недостатков упражнения,

поможет хоккеистам совместно с тренером быстро исправить ошибку и освоить прием.

Индивидуальный подход к занимающимся помогает быстрее уловить основные недостатки в деталях броска и остановках шайбы. По мере освоения броски выполняют в парах, группах, шайбу бросают и останавливают не только с места, но и в движении, начинают изучать, помимо бросков слева и справа, и остальные технические приемы [21].

В обучении используют элементы соревнования — проводят эстафеты, а также игровые упражнения. Такие соревнования повышают у занимающихся интерес, оживляют занятия и помогают быстрее и лучше освоить приемы игры. Например, эстафета с ведением шайбы по кругу и с последующим броском в ворота (или в цель), или упражнение, в котором 3—4 игрока передают шайбу друг другу, обыгрывая водящего, вызывают интерес, повышают ответственность за свои действия и одновременно помогают приобрести игровые навыки. Затем занятия носят уже тренировочный характер.

Тренировка занимает важное место в учебно-тренировочной работе хоккейной команды. Она способствует постоянному всестороннему совершенствованию хоккеиста с помощью различных средств: физических и игровых упражнений, специальных упражнений по технике и тактике, двусторонних игр, соревнований. Практические занятия дополняются теоретическими. Тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя с начала тренировки игрока продолжают обучать всему разнообразию не освоенных полностью приемов хоккея. Чтобы повышать уровень игры, хоккеисту необходимо регулярно и настойчиво тренироваться. Это позволяет правильно и быстро выправлять недостатки и добиваться совершенства в выполнении технических приемов. Совершенствование техники выполнения приемов ведется вначале изолированно от игры, а затем в игровых упражнениях, двусторонних играх и самих соревнованиях. На занятиях большое внимание уделяют совершенствованию бросков шайбы,

добиваясь точности, неожиданности, силы, выполняя из различных игровых положений. В ведении шайбы добиваются надежного контроля за ней в сочетании с хорошей ориентировкой на поле и быстрым бегом на коньках. Останавливать шайбу необходимо с минимальной затратой времени и внимания, причем следует учитывать свои дальнейшие действия. Броски, ведение и остановку шайбы совершенствуют в сочетании с обманными движениями туловищем и клюшкой. До начала практических занятий занимающихся следует ознакомить с основными правилами игры: числом игроков и распределением ролей в команде, целью игры, значением зон, в каких случаях судья останавливает игру, и т. п. Далее во время обучения все правила усваиваются на практике, одновременно с игрой [22].

Показ приемов и расположение обучающихся для выполнения упражнений зависят от характера изучаемого технического приема, количества занимающихся, величины ледяной площадки, числа имеющихся шайб и тренировочного оборудования. Например, чтобы провести упражнение в бросках шайбы в парах, пары занимающихся располагаются по ширине площадки на таком расстоянии одна от другой, чтобы шайба не попала в соседей. Если же пары расставить по длине площадки, то игроку, не остановившему шайбы, придется бегать за ней к лицевому борту, и он сможет меньшее число раз повторить данный прием. Разучивать остановку летящей шайбы правильнее у борта, а не на середине поля, это позволит игроку быстрее овладеть шайбой, если он не смог остановить ее.

Совершенствуя технический прием, игрок одновременно решает в какой-то мере и тактическую задачу, так как техника и тактика органически связаны между собой самим содержанием игры. Этому способствуют и многие тренировочные упражнения, которые, правда в разной степени, являются одновременно упражнениями и для совершенствования техники и тактики хоккея.

1.2 Развитие координационных способностей детей, занимающихся хоккеем

Игра в хоккей – это нелёгкий вид спорта, который требует специальной подготовки спортсменов и психологической, и физической. Однако, занятия таким видом спорта могут развить в своём большинстве положительные физические и психические качества спортсмена. Если родитель решил отдать на хоккей ребёнка, в первую очередь этот вид спорт будет развивать самое главное – здоровье.

Если занятия будут проходить систематически, то у ребёнка будет формироваться гармоничная спортивная фигура. Каким бы не был будущий хоккеист, характер в нём будет помогать контролировать именно хоккей, так как и перед командой, и перед тренером будет стоять основная задача – воспитать. Физические качества хоккеиста включает ряд преимуществ, которые особенно будут полезны мужчинам [14].

Игра в хоккей предполагает координацию между руками и глазами, также улучшает спонтанные ответы и реакции игроков во время игры. Практика этой игры развивает координационные способности, улучшает рефлексы рук и глаз и повышает маневренность.

Мускулатура тела хорошо развивается, так как высокие нагрузки, скоростные движения, маневренность и даже элементы силовой борьбы действуют на все группы мышц. Помимо развития физических навыков и умений, совершенствуются и воспитываются следующие качества хоккеиста: у игроков формируется высокая дисциплинированность, которая может здорово помочь им в бытовой жизни. Она организует распорядок дня, который входит в привычку, а значит, что спортсмен находится в постоянном тонусе. Также очень хорошо развивается мужественность и смелость.

Хоккей принимает немалую роль в развитии смекалки – очень необходимого качества для успешной жизни. Она помогает достигать поставленной цели, преодолевая даже, казалось бы, непреодолимые

препятствия. Сюда можно добавить и развитие командных качеств. Любой хоккеист обладает мгновенной реакцией и координацией движений, а также мыслей. Мерилом ловкости служит координационная сложность двигательных действий и точность движений на основе пространственных, временных и силовых характеристик. Координационные качества специфичны [16].

Спортсмен может быть хорошо координирован в спортивных играх и недостаточно в гимнастике, у него может быть хорошая координация рук и неуклюжесть туловища. Любое новое движение, как правило, выполняется на базе каких-то накопленных ранее координационных связей. Координационные качества существенно зависят от деятельности анализаторов, и особенно двигательного. Чем выше точность восприятия собственных движений, тем выше способность овладения новыми движениями.

Координационные качества связаны с быстротой и точностью сложных двигательных реакций. Что касается средств воспитания общих координационных качеств, то они направлены главным образом на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла [25].

К основным средствам воспитания общей ловкости следует отнести акробатические и гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры. Средства воспитания специальных координационных качеств направлены на совершенствование координации специфических движений хоккеиста и его способности оценивать и перестраивать свои действия в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Все упражнения по воспитанию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки хоккеистов. К основным средствам воспитания специальной

ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки.

Содержание обучения и воспитания должно быть адекватно физическим и психическим возможностям. Тренеру необходимо ставить перед ребенком конкретные задачи, чтобы он мог их правильно воспринимать и выполнять. Успешность обучения сложным движениям во многом определяется методикой обучения. Необходимо научить ребенка выделять главное и второстепенное в упражнении, анализировать и сопоставлять свои действия с требованиями тренера [32].

Свойственное 8-9-летним детям конкретно-образное мышление должно учитываться преимущественно на этапе начального овладения сложным двигательным действием. В этом случае наглядность, красочность самого действия, насыщение его конкретными, доступными для ребенка образами, делает обучение быстрым и эмоциональным. Тренеру необходимо ставить перед ребенком конкретные задачи, чтобы он мог их правильно воспринимать и выполнять. Одним из эффективных средств воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребенка является требование словесного отчета о движении. В возрасте 11 лет ребенок может словесно описать выполненное упражнение. Его рассказ будет тем объективнее, чем точнее и доступнее для понимания ученика окажется словесная характеристика упражнения, сделанная тренером [15].

Создание ситуаций, в которых проявляется лучшая возможность для осуществления задуманных приемов, предъявляет высокие требования к тактическому мышлению хоккеистов для того, чтобы выполнять технические и тактические действия без ошибок, спортсмен должен хорошо ориентироваться и иметь высокий уровень развития координационных способностей. Ловкость, необходимая при выполнении различных технико-тактических приемов, с одной стороны, способствует принятию смелых решений, с другой стороны - исключает получение серьезных травм [24].

Тренеру иногда бывает сложно не только оценить уровень

координационных способностей занимающихся, но и разработать систему развития этих способностей. Вместе с тем, любой тренер понимает, что именно эти способности являются одним из факторов успеха в спорте.

1.3 Методические приемы развития координационных способностей в хоккее

При определении методики воспитания координационных качеств можно выделить средства и приемы воспитания общих координационных качеств, базирующихся на приобретении двигательного опыта, и специальных координационных качеств, воспитываемых в условиях, адекватных игровым [16].

Что касается средств воспитания общих координационных качеств, то они направлены главным образом на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла.

Игра в хоккей помогает сжигать жир и калории: быстрый темп игры требует коротких взрывов энергии, которые помогают сжигать огромное количество калорий. Каждый игрок сжигает около 0,061 калорий за минуту, это составляет огромную потерю массы тела, разрабатывает сердечно-сосудистую систему организма, которая снабжает мышцы кислородом, помогает улучшить дыхание и клеточную активность, улучшает метаболизм. Увеличение мышечной силы: дополнительная нагрузочная масса в виде хоккейной формы усиливает мышечную силу и уменьшает риск травматизма, улучшает прочность костей, укрепляет соединительную ткань и увеличивает мышечную массу. Все это положительно благоприятствует здоровому образу жизни. Играя с командой из 11 человек, развивает чувство коллективизма, работает в направлении успешного достижения целей и победы команды, улучшает коммуникацию. Игра в хоккей предполагает общение с помощью взглядов и жестов. Будучи в состоянии эффективно общаться с товарищем по команде в быстрой игре не только приводит к успеху на льду, но это

также приводит к общему улучшению навыков общения игроков. Эмоциональный подъём: упражнения могут улучшать настроение из-за выделения эндорфинов, которые убирают чувства депрессии, стресса и тревоги [36].

Ребенок быстро теряет интерес к разучиваемому упражнению, если оно не вызывает у него положительных эмоций или потому, что слишком сложно и он может сразу его освоить. Тренеру необходимо ставить перед ребенком конкретные задачи, чтобы он мог их правильно воспринимать и выполнять. К основным средствам воспитания общей ловкости следует отнести акробатические и гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры. Средства воспитания специальных координационных качеств направлены на совершенствование координации специфических движений хоккеиста и его способности оценивать и перестраивать свои действия в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Все упражнения по воспитанию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки хоккеистов. К основным средствам воспитания специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки [18].

При обучении хоккею мы выделяем тот факт, что пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. В нашей системе существует вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Помимо развития физических навыков и умений, совершенствуются и

воспитываются следующие качества хоккеиста: у игроков формируется высокая дисциплинированность, которая может здорово помочь им в бытовой жизни. Она организует распорядок дня, который входит в привычку, а значит, что спортсмен находится в постоянном тонусе. Также очень хорошо развивается мужественность и смелость. Из этого можно сделать выводы, что хоккей из мальчишки сможет сделать настоящего мужчину [32].

Хоккей принимает немалую роль в развитии смекалки – очень необходимого качества для успешной жизни. Она помогает достигать поставленной цели, преодолевая даже, казалось бы, непреодолимые препятствия. Сюда можно добавить и развитие командных качеств. Любой хоккеист обладает мгновенной реакцией и координацией движений, а также мыслей. Хоккеист может вовремя отреагировать на критическую ситуацию и сориентироваться для её быстрого решения.

Большие мастера, как правило, отличаются от новичков и посредственных хоккеистов эффективным чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц, участвующих в выполнении технического приема. Это обеспечивает высокую экономичность в работе. Это связано: во-первых, с многофакторной структурой скоростных качеств; во-вторых, с тем, что элементарные формы, определяющие качество быстроты, относительно независимы одна от другой; в-третьих, с особенностями тренировки в хоккее, сочетающей подготовку на льду и вне льда. Все это в значительной мере снижает возможности положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие.

Одно из условий программ подготовки хоккеистов - анализ исходного состояния команды, отдельных игроков и ряда других организационных условий подготовки. На основе этой информации формируется цель, задачи подготовки и прогноз целевого результата. При формировании цели предусматривается качественно новое содержание игры, повышение уровня функциональных возможностей, физических способностей, технико-

тактического мастерства игроков [14]. Для оценки эффективности управления подготовкой хоккеистов используют показатели, характеризующие степень решения целевых заданий, достижения цели и, как следствие, деятельность управляющих объектов - тренеров. В целом система контроля в хоккее находится в соподчинении с целевыми и комплексными программами, что и определяет ее организационные и методические особенности. Эффективность управления тренировочным процессом в хоккее обусловлено не только организационно-методическим требованиями, но и тем, насколько используемые тесты и регистрируемые показатели отвечают метрологическим требованиям: соответствуют цели тестирования, особенностям контингента занимающихся, отличаются простотой интерпретации результатов. Эти требования находят свою реализацию в практике контроля. Свидетельством тому является содержание средств и методов контроля, рекомендуемых в сфере детско-юношеского хоккея.

Думается, что основные резервы повышения физических качеств юных хоккеистов команды кроются в индивидуальной физической подготовке. Тренеры должны реально (на основе научных данных) оценить своих игроков, определить резервы для их развития, выбрать рациональный путь совершенствования и способствовать их физическому развитию. Необходимо разработать индивидуальные планы и программы и организовать врачебно-педагогический контроль за игроками. Все это поможет поднять уровень «слабых» качеств игроков, а при условии параллельного развития и совершенствования «сильных» усилить физическую подготовленность команды.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы:

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания, тесты.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно - методической литературы

Нами изучалась литература по следующим отраслям науки: теории и методику физической культуры и спорта, педагогике физической культуры, психологии, анатомии, физиологии, биомеханике, математической статистике.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось во время тренировочного процесса хоккеистов с целью получения информации и внесения в случае необходимости корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Контрольные испытания, тесты

Для определения уровня развития координационных способностей были использованы следующие тесты:

1. Для выявления уровня развития способности к сохранению равновесия использовался тест «Проба Ромберга» в двух положениях: в простом «пяточно-носочном» и усложненном «Аист».

2. тест «Прыжок в длину с места». Испытуемому дается задание выполнять прыжок в длину с места (как можно дальше). Дается три попытки максимальный результат фиксируется. Затем дается задание выполнять прыжок, равный половине от максимального прыжка. Так же выполняется три попытки. Результат фиксируется. Затем высчитывается величина отклонений от максимального прыжка.

3. Для определения максимальной частоты движений кистей рук использовался «Теппинг» тест по общепринятой методике Е.П.Ильина [10].

По сигналу экспериментатора испытуемый должен был поставить в течение пяти секунд максимальное количество точек в первом квадрате. По следующей команде испытуемый выполнял такое же задание во втором квадрате, в третьем и т.д. Таким образом, через каждые пять секунд испытуемый должен был поставить в максимально быстром темпе точки в следующих квадратах. Определялось наибольшее количество поставленных точек.

4. Для оценки уровня развития способности к ориентации в пространстве проводился тест «Слаломный бег» и др.

Схема тестирования: испытуемый по сигналу экспериментатора пробегал 30 м. с максимальной скоростью. Время пробегания фиксировалось секундомером. Затем на отрезке 30 м расставлялись препятствия (кегли 5 шт.), на расстоянии 2,5 м от старта и 5 м между собой. Испытуемый по сигналу должен был пробежать 30 м, огибая препятствия с максимальной скоростью. Затем находилась разница времени между слаломным бегом и бегом без препятствия.

Педагогический эксперимент.

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилось проверка эффективности разработанной программы.

Методы математической статистики

Для обработки результатов тестирования были использованы общепринятые методы математической статистики. Оценка достоверности различий изучаемых показателей осуществлялось по t-критерию Стьюдента, при 5% уровне значимости.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились на базе МАУ «Ледовый дворец» г.

Отрадный и включали в себя три этапа.

На первом этапе (2015 г.) для изучения возрастных особенностей и выявления сенситивных периодов развития координационных способностей у детей, занимающихся хоккеем, проводилось педагогическое наблюдение. Уточнялись формы, средства и методы развития координационных способностей, определялся комплекс методов исследования координационных проявлений, проводился набор контрольных тестов для определения уровня развития различных видов координационных способностей.

На втором этапе (2015-2016 г.г) проводился эксперимент, цель которого заключалась в изучении закономерностей развития координационных способностей детей, занимающихся хоккеем с шайбой. Обследование проводилось в спортивных залах. Проводился основной педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие хоккеисты 8-9 лет в количестве 42 человек. После предварительного тестирования юные хоккеисты были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 21 человеку в каждой.

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Через полгода было проведено контрольное тестирование для оценки отставленного эффекта педагогического воздействия. Использовались тесты на льду, оценивающие уровень развития координационных способностей, специфичных для хоккея с шайбой.

По завершению педагогического эксперимента, **на третьем этапе (2016 г.)** анализировались полученные данные и делались выводы. Осуществлялось внедрение результатов исследования в практику работы спортивных школ, написание текста бакалаврской работы и ее оформление.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

3.1. Эффективность использования разработанной учебно-тренировочной программы

Для развития координационных способностей юных хоккеистов 8-9 лет была разработана учебно - тренировочная программа, состоящая из двух основных частей: тестирующей и обучающей. Тестирующая часть состоит из оценки уровня развития основных координационных способностей. Обучающая часть состоит из практических занятий по развитию координационных способностей юных хоккеистов. Данная учебно-тренировочная программа рассчитана на 6 месяцев (72 занятия).

Занятия по программе проводились 3 раза в неделю. Обучающая часть программы включала в себя три основных этапа:

- 1) Этап предледовой подготовки - 2 месяца (24 занятия)
- 2) Этап ледовой подготовки - 2 месяца (24 занятия)
- 3) Этап последовой подготовки - 2 месяца (24 занятия)

Этап предледовой подготовки. Комплекс упражнений учебно-тренировочной программы был сгруппирован по направлениям: развитие ориентации в пространстве, способности к равновесию, реагирующие и ритмические способности.

Координационные способности совершенствовались в базовом и специфическом направлениях. В базовом направлении отрабатывались упражнения, требующие высокой степени координации и обеспечивающие большой двигательный опыт. К ним относились акробатические упражнения, прыжки через снаряды, преодоление препятствий и упражнения с отягощениями. Чем выше двигательный опыт юных хоккеистов, тем быстрее их реакция на вновь возникающие двигательные ситуации. В специфическом направлении развития координационных способностей объединяют и комбинируют усвоенные основные навыки, применяя их в специфичных для

хоккея ситуациях.

Этап ледовой подготовки. На данном этапе применялись специфичные для хоккея упражнения: различная техника передвижения на коньках, изменение направления скольжения, катание (цепочкой, группой, "слаломное"), падение при скольжении, вставание на колени, кувырки в движении с быстрым вставанием. Применялись нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности, "слаломное" ведение шайбы, броски после вращения, поворота, в падении и т. д. Также в этом разделе использовались различные спортивные игры, отработка различных хоккейных (игровых) комбинаций в разных темпах [44]

Примеры игровых комбинаций:

1. Два игрока на ограниченной площадке (квадрат со стороной 12 м) в движении передают друг другу шайбу в одно (два) касание. Упражнение проходит в быстром темпе в различных направлениях. Через 15, 30, 45 сек. одного игрока сменяют. Отдыхающий игрок через такое же время сменяет следующего игрока. Важно в этом упражнении сохранить быстрый темп и согласованные действия игроков.

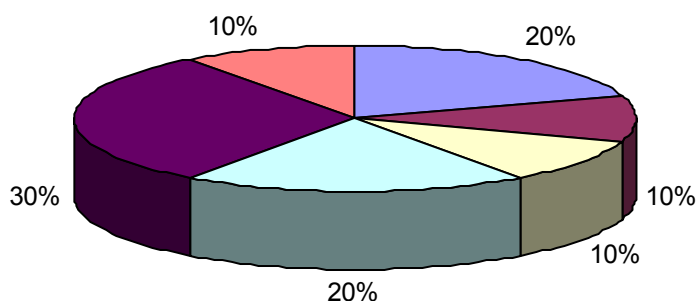
2. Ведение шайбы по кругу. Один игрок стоит в центре круга. По кругу радиусом 3—5 м в правую (левую) сторону двигается другой игрок. Игроки передают шайбу друг другу: игроку,двигающемуся вперед на свободное место по ходу его бега, а стоящему в центре круга — на крючок клюшки, которую игрок ставит в разные места на льду. В этом упражнении могут быть различные задания: двигаться с ускорениями, передавать шайбу в одно-два касания, используя остановку и передачу шайбы коньком.

3. Броски шайбы в треугольнике, квадрате по определенному заданию. Три игрока образуют треугольник, четверо — квадрат. Это упражнение можно усложнить, передавая не одну, а сразу две шайбы. В данном случае игрок с шайбой должен очень быстро передать ее партнеру без шайбы, но так, чтобы к принимающему шайбу игроку не пришли сразу обе шайбы.

3.2 Результаты педагогического эксперимента развития координационных способностей юных хоккеистов

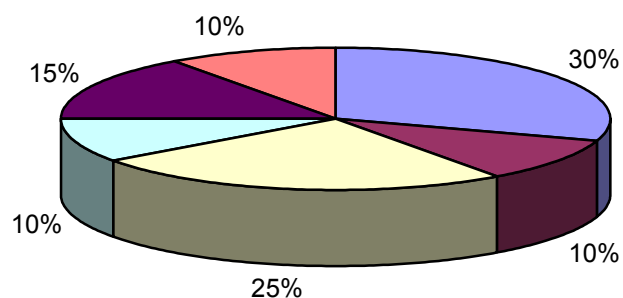
В хоккее важны все базовые координационные проявления: ориентационная способность, дифференцировочная способность, способность к равновесию, реагирующая способность, кинестетическая, ритмическая способность. В связи с этим чтобы выровнять уровень развития координационных проявлений, в группе у юных хоккеистов мышечного и дигестивного типа телосложения, наибольший объем занимали комплексы упражнений, направленные на совершенствование отстающих координационных проявлений: ориентационной и кинестетической способности (рис. 1). Во вторую группу вошли дети астенического и торакального типов телосложения, наибольший объем занимали комплексы упражнений, направленные на совершенствование дифференцировочной и реагирующей способности.

А - мышечный и дигестивный вид



- Упражнения для дифференцировочной способности
- Упражнения для развития ритмической способности
- Упражнения для развития реагирующей способности
- Упражнения для развития кинестетической способности
- Упражнения для развития ориентировочной способности
- Упражнения для развития способности к равновесию

В - торакальный и астенический тип



- Упражнения для дифференцировочной способности
- Упражнения для развития ритмической способности
- Упражнения для развития реагирующей способности
- Упражнения для развития кинестетической способности
- Упражнения для развития ориентировочной способности
- Упражнения для развития способности к равновесию

Рис.1. Соотношение различных блоков в программе совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения

Упражнениям, направленным на совершенствование ритмической способности и способности к равновесию в обеих группах, отводился одинаковый объем времени. Таким образом, дифференцированный подход, направленный на совершенствование отстающих координационных проявлений, на наш взгляд, позволит более эффективно влиять на развитие этого качества у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения. В отличие от предшествующих программ, данная программа включает принципиально новый подход тренировочного процесса, направленный на совершенствование координационных способностей хоккеистов на начальном этапе подготовки.

Для проведения педагогического эксперимента были организованы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) с одинаковым количеством детей. Каждую неделю юные хоккеисты занимались 3 раза в неделю. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами учебно-

тренировочной программе, а контрольная группа по общепринятой методике занятий юных хоккеистов. Нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент, при помощи которого мы наблюдали изменения в уровне развития координационных способностей юных хоккеистов контрольной и экспериментальной группы. По итогам направленного педагогического воздействия у юных хоккеистов темпы прироста показателей, отражающих уровень развития ориентационной способности (тест "лабиринт"), в ходе проведенного эксперимента составил в ЭГ-14,5%, в КГ - 7,9% (рис.2).

По тесту ("лабиринт", точность) после проведения педагогического эксперимента результаты выросли ($p < 0,05$) в ЭГ на 23,3%, в КГ на 17,7% по показателю общей оценки теста "лабиринт" в ходе эксперимента темпы прироста составили в ЭГ 30,8%, в КГ 20,8%.

Рисунок 3 отражает уровень развития способности к точности воспроизведения прыжка в длину (50% от максимального), который значительно повысился в результате целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют темпы прироста в ЭГ - 11 %, в КГ - 45,3% ($p < 0,05$).

Темпы прироста уровня развития способности к сохранению равновесия (проба Ромберга, поза "пяточно-носочная") в ходе педагогического эксперимента в ЭГ составили 14,2%, в КГ 8,5%. Результаты изменились более выражено по тесту проба Ромберга, поза "Аист", темпы прироста составили в ЭГ 77%, в КГ 40% (рис 4-5).

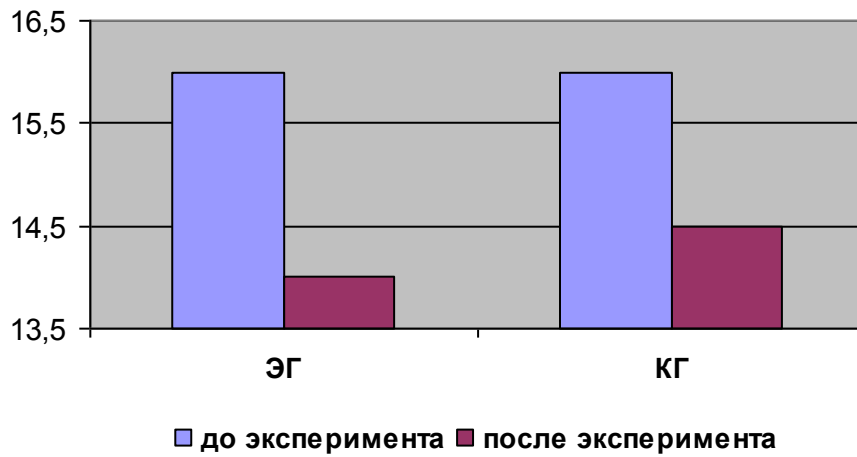


Рис.2. Показатели тестового задания «Лабиринт»

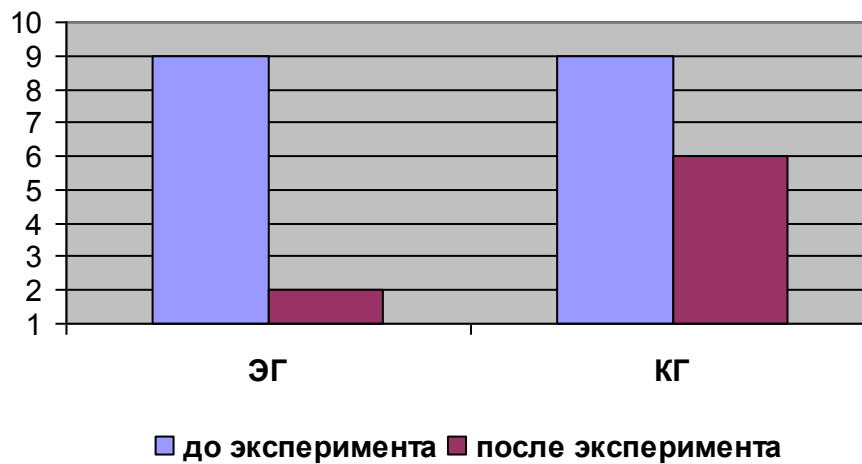


Рис.3 Точность воспроизведения прыжка в длину

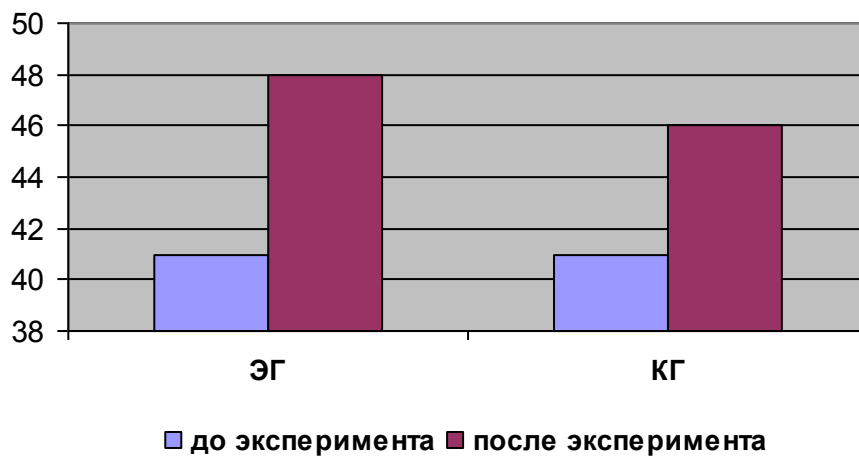


Рис.4 Проба Ромберга, (пяточно-носочный)

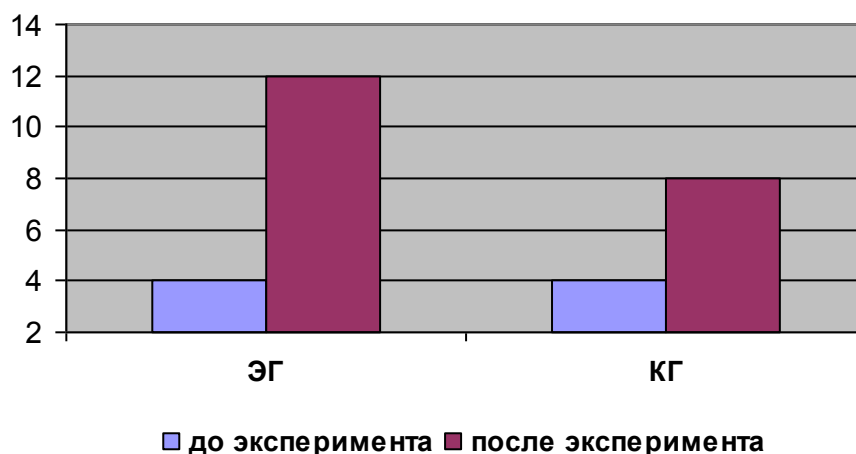


Рис.5 Проба Ромберга «Аист»

Особо значимые изменения уровня развития способности к ориентации в пространстве (тест "слаломный бег") в результате воздействия разработанной учебно-тренировочной программы произошли у юных хоккеистов экспериментальной группы - темп прироста 21%. В контрольной группе темп прироста составил 11,6% (рис. 6).

По итогам теппинг-теста, у испытуемых ЭГ темп прироста в ходе педагогического эксперимента составили 27,3%, в контрольной группе 8,6% (рис.7).

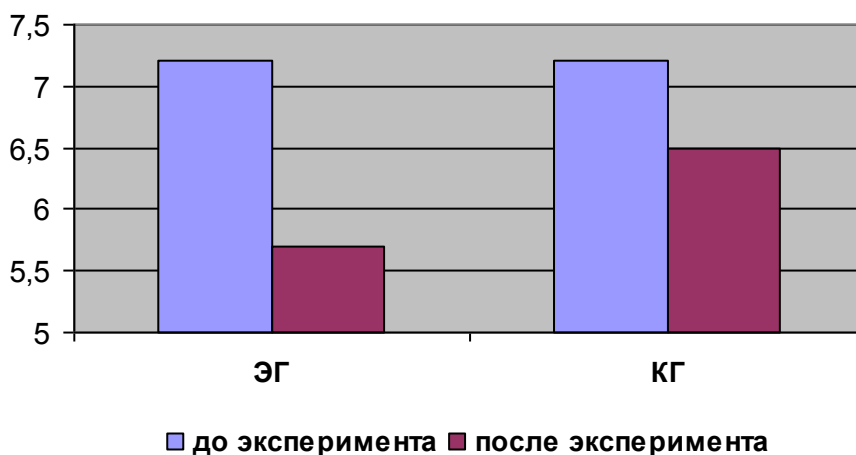


Рис. 6 Тест «слаломный бег»

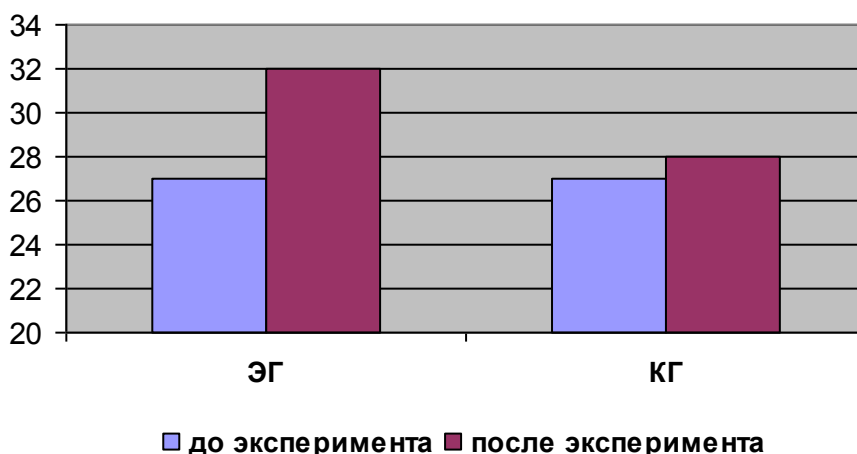


Рис. 7 Теппинг-тест юных хоккеистов

В заключении можно отметить, что в результате воздействия учебно-тренировочной программы отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей экспериментальной группы юных хоккеистов 8-9 лет. У юных хоккеистов контрольной группы темп прироста изучаемых показателей значительно ниже, чем у экспериментальной группы.

Таблица 1

Результаты учебно-тренировочной программы

№ п/п	Показатели	Результаты				
		До эксперимента		После эксперимента		
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	Р
1	Лабиринт	16,0±0,5	16,0±0,8	14,0±0,2	14,5±0,7	≤0,05
2	Проба Ромберга	41,0±0,6	41,0±0,7	48,0±0,4	46,0±0,6	≤0,05
3	Проба Ромберга «Аист»	4,0±0,4	4,0±0,8	12,0±0,3	8,0±0,8	≤0,05
4	Слаломный бег	7,2±0,5	7,2±0,8	5,6±0,3	6,5±0,6	≤0,05
5	Теппинг-тест	27,0±0,6	27,0±0,9	32,0±0,4	28,0±0,7	≤0,05

При этом, темпы прироста показателей, отражающих уровень развития

тестируемых контрольной группы неодинаковы, это связано с тем, что координационные способности имеют специфические физиологические механизмы совершенствования этих способностей.

3.3 Анализ уровня развития ориентационной способности юных хоккеистов по итогам педагогического эксперимента

С целью определения способности к ориентации в пространстве мы использовали тесты: «слалом на коньках 30 м» и «слаломный бег спиной вперед 30 м». Анализ уровня развития способности ориентации в пространстве показал, что хоккеисты экспериментальной группы заметно опережают контрольную группу по данному показателю. В тесте "слалом на коньках 30 м" преимущество составило 12,9% (рис. 8). В тесте «слаломный бег спиной вперед 30 м» преимущество экспериментальной группы составило 4,9% (рис. 8) (различия статистически достоверны $p < 0,05$).

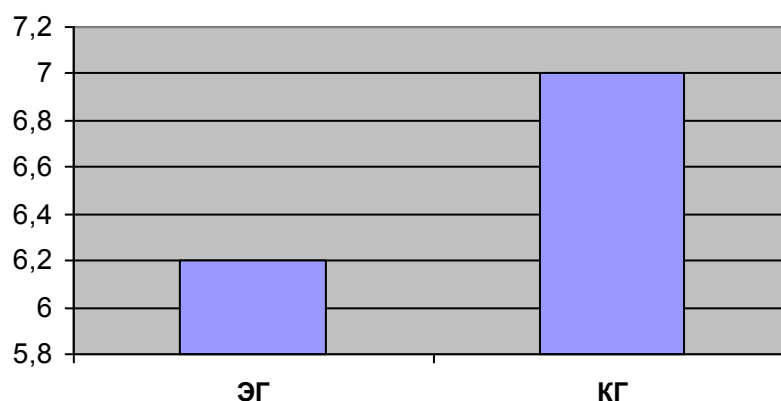


Рис. 8 Слалом на коньках 30 м

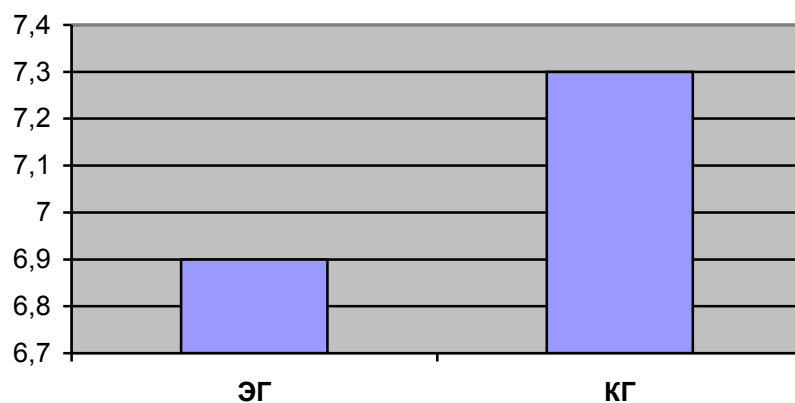


Рис. 9 Слаломный бег спиной вперед 30 м

Полученные данные показали более высокий уровень развития ориентационной способности в специфичных условиях у юных хоккеистов экспериментальной группы по сравнению с результатами контрольной группы.

Для развития уровня ориентационной способности нами был проведен тест «бег на коньках по восьмерке». В результате проведенного тестирования хоккеисты экспериментальной группы показали результат на 16,4% выше, чем испытуемые контрольной группы (рис. 10).

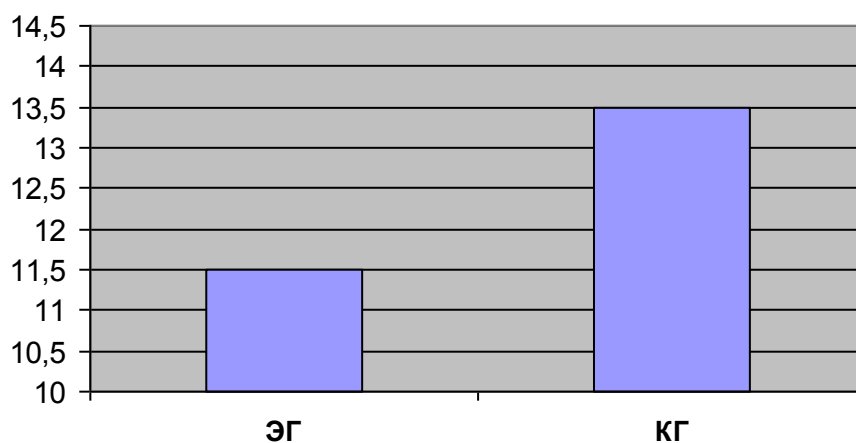


Рис. 10 Бег на коньках по восьмерке

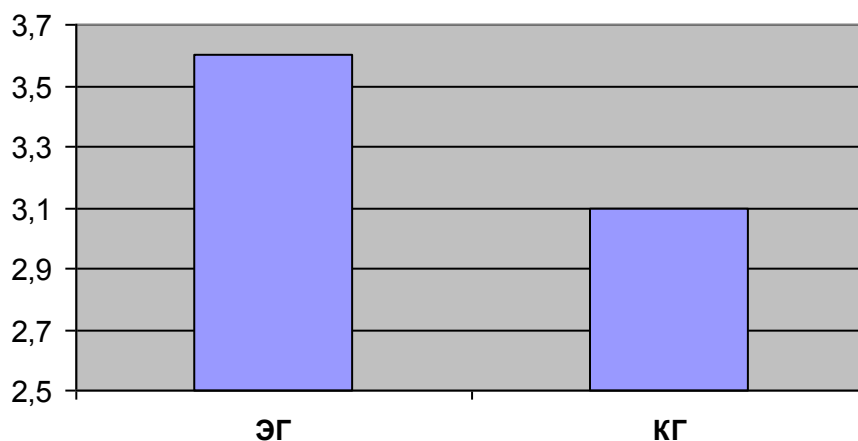


Рис. 11 Бросок шайбы по воротам на точность

Для выявления уровня развития способности юных хоккеистов, был проведен тест «броски в ворота», заключающийся в проведении 5 бросков с 10 м в правый верхний угол ворот. Результаты данного теста экспериментальной группы оказались достоверно выше на 15,2%, чем результаты контрольной группы (рис. 11). В этом же виде координационной способности (тест "бросок шайбы на 10 м") экспериментальная группа опередила контрольную группу на 72,7% (рис. 12).

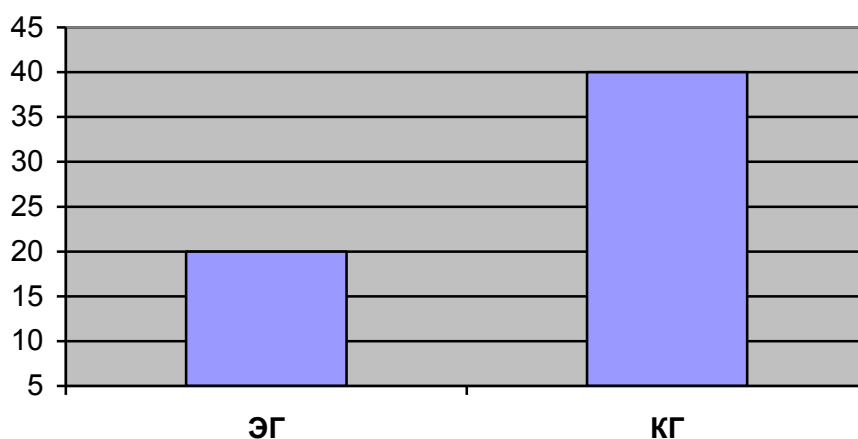


Рис. 12 Бросок шайбы на 10м

В хоккее большую роль имеет передвижение на коньках, в связи с этим были использованы тесты, в которых наряду с координационными способностями были выявлены и физические качества хоккеистов. Уровень

развития скоростных качеств (бег на коньках 30 м) в экспериментальной группе на 5,0% достоверно выше, чем в контрольной группе (рис. 13).

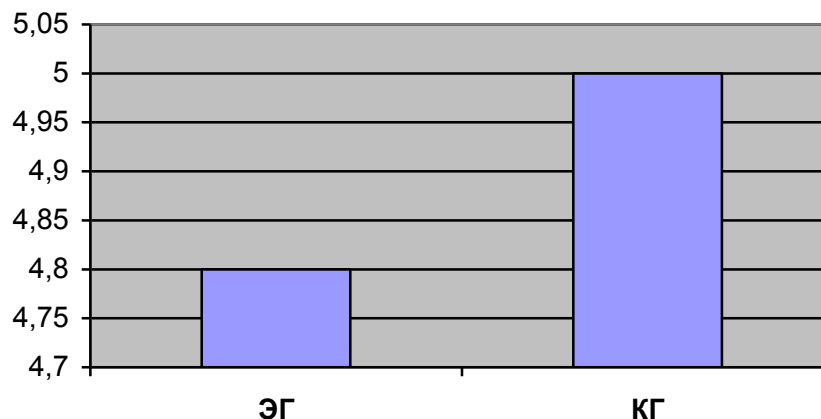


Рис. 13 Бег на коньках 30 м

Полученные результаты подтверждают положительное влияние разработанной учебно-тренировочной программы не только на уровень развития базовых координационных способностей, но и на уровень развития специфичных координационных способностей, а так же на повышение технического мастерства юных хоккеистов. Выявлено, что у юных хоккеистов 8-9 лет, занимающихся по экспериментальной программе, произошли положительные изменения в уровне развития координационных способностей.

Таким образом, результаты исследования показали, что программа с дифференцированным подходом в зависимости от индивидуально-типологических особенностей юных хоккеистов, применяемая в течение 6 месяцев на начальном этапе подготовки, значительно повышает уровень развития базовых и специфичных координационных способностей, а так же некоторые физические качества.

Таблица 2

Результаты контрольных тестов в конце эксперимента

№ п/п	Показатели	ЭГ	КГ	Р
1	Слалом на коньках 30 м	6,2±0,3	7,0±0,5	≤0,05
2	Слаломный бег спиной вперед 30 м	6,9±0,4	7,3±0,6	≤0,05
3	Бег на коньках по восьмерке	11,5±0,1	13,5±0,7	≤0,05
4	Бросок шайбы по воротам на точность	3,6±0,2	3,1±0,8	≤0,05
5	Бросок шайбы на 10 м	20,0±0,3	40,0±0,6	≤0,05
6	Бег на коньках 30 м	4,8±0,4	5,0±0,7	≤0,05

Это позволяет сделать заключение о высокой эффективности применения целенаправленного дифференцированного воздействия, направленного на развитие базовых координационных способностей на начальном этапе подготовки. Разработанная программа раскрывает новые возможности в повышении эффективности тренировки координационных способностей, которые являются неотъемлемой частью технического совершенства спортсменов. Данная программа позволяет учитывать индивидуально-типологические особенности детей занимающихся хоккеем, что делает тренировочный процесс более эффективным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Разработанная комплексная программа тестирования позволяет с помощью шкал дифференцированной оценки определить уровень развития различных координационных способностей (реагирующей, ориентировочной, способности к сохранению равновесия, дифференцировочной, кинестетической способности) у хоккеистов, что позволяет индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от результатов тестирования

2. Большинство наиболее благоприятных периодов для совершенствования координационных способностей у юных хоккеистов приходится на возраст 8-9 лет. Выявлено, что у хоккеистов 8-9 лет различного типа телосложения уровень развития базовых КС неодинаков. У хоккеистов мышечного и дистигивного типов телосложения более высокие результаты выявлены по уровню развития дифференцировочной и реагирующей способности. Хоккеисты торакального и астенического соматотипа показали более высокие результаты по уровню развития ориентационной и тактильно-кинестетической способностей. По результатам тестирования оценивающего уровень развития способности к равновесию и к максимальной частоте движений кистью, у хоккеистов с различным типом телосложения достоверных различий не выявлено.

3. В результате воздействия экспериментальной программы выявлены различные темпы прироста координационных способностей; наиболее высокие ($>40\%$) - ориентационной и дифференцировочной способности (пространственные параметры); средние темпы прироста ($25\%-40\%$) - кинестетической способности, способности поддерживать максимальный темп движением руки; наиболее низкие темпы прироста ($<25\%$) - способности к сохранению равновесия.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

Упражнения для обучения технике игры в хоккей:

1. Группа занимающихся катится в колонне по одному по центру поля. Тренер, катясь впереди колонны лицом к ней, поднимая левую или правую руку, дает сигнал для ускорения в направлении поднятой руки. Это же упражнение можно выполнять, катясь спиной вперед; тренер подает сигнал, катясь замыкающим колонны.
2. Занимающиеся катятся в колонне по одному. Замыкающий колонну ускоряет бег и далее становится впереди направляющего. Упражнение выполняется поточно.
3. Самостоятельное ведение шайбы по прямой, то же, с ведением шайбы по кругу в правую (левую) сторону. То же упражнение, с броском шайбы о борт.
4. Ведение шайбы по кругу радиусом 3—6 м.
5. Ведение шайбы по «восьмерке».
6. Обводка стоек, поставленных на различном расстоянии друг от друга, змейкой, петлей, с последующим броском о борт и т. д. Можно ставить стойки в разном направлении, а также по кругу и по восьмерке.
7. Ведение шайбы по прямой в пределах средней зоны. Можно усложнить упражнение: в одну сторону — ускорение, в другую — произвольное ведение.
8. Ведение шайбы (обводка стоек) с обманными движениями.
9. Ведение шайбы коньком, клюшкой. Игрок ведет шайбу, ударяя по ней то коньком, то клюшкой.
10. В углу поля отделяют низкими бортами квадрат со сторонами 12—15 м. Игроки рассчитываются на первые и вторые номера. По сигналу первые номера, имеющие по шайбе, ускоряют бег в пределах квадрата, обводя партнеров; вторые номера, медленно двигаясь, только симулируют отбирание, т. е. только пытаются отобрать шайбу. По следующему сигналу первые и вторые номера меняются ролями. Игрок без шайбы своим поведением (выбором места на пути движения игрока с шайбой, движением

клюшки, туловища, якобы направленных на отбирание шайбы) усложняет действия игрока с шайбой, но все же позволяет ему выполнить обводку. При выполнении этого упражнения следует вести шайбу в различных направлениях, применяя обманные движения. Упражнение усложняется и упрощается изменением размеров квадрата, количества играющих и времени действия игроков с шайбой. Можно практиковать такую же скоростную обводку с тремя группами, когда одна выполняет упражнение, а две группы симулируют отбор шайбы с последующей сменой ролей.

11. Два игрока на ограниченной площадке (квадрат со стороной 12 м) в движении передают друг другу шайбу в одно (два) касание. Упражнение проходит в быстром темпе в различных направлениях. Через 15, 30, 45 сек. одного игрока сменяют. Отдыхающий игрок через такое же время сменяет следующего игрока. Важно в этом упражнении сохранить быстрый темп и согласованные действия игроков.

12. Ведение шайбы по кругу. Один игрок стоит в центре круга. По кругу радиусом 3—5 м в правую (левую) сторону двигается другой игрок. Игроки передают шайбу друг другу: игроку, двигающемуся вперед на свободное место по ходу его бега, а стоящему в центре круга — на крючок клюшки, которую игрок ставит в разные места на льду. В этом упражнении могут быть различные задания: двигаться с ускорениями, передавать шайбу в одно-два касания, используя остановку и передачу шайбы коньком.

13. Бег в парах. Один занимающийся бежит спиной (лицом) вперед, по ходу бега выполняя различные повороты, за ним неотступно должен бежать партнер, вести шайбу и одновременно следить за действиями бегущего впереди.

14. Броски шайбы о борт различными приемами. Шайбу, отскочившую от борта: а) остановить и снова бросить; б) останавливать и бросать поочередно то с одной, то с другой стороны; в) бросать без остановки в одно касание; г) бросать поочередно броском слева, броском справа, ударом, подкидкой; д) останавливать шайбу то клюшкой, то коньком; е) бросать шайбу клюшкой

или поочередно ударять ее коньком; ж) после остановки бросок с поворотом на 360°; з) останавливать и бросать шайбу на различную высоту; и) остановить и бросить шайбу в цель; к) остановить шайбу палкой и бросить; л) пропустить шайбу между ног, повернуться кругом и вести ее к противоположному боковому борту, бросить шайбу об этот борт, опять пропустить между ног, повернуться и т. д.; м) парное упражнение: шайбу передают игроку, стоящему ближе к борту, игрок без остановки бросает ее в борт так, чтобы она отскочила к партнеру; н) шайбу передают броском о борт партнеру.

15. Броски шайбы в парах с остановкой клюшкой (коньком). Это упражнение выполняют различными бросками: на игрока и применительно к его движению, с остановкой клюшкой или коньком и без остановки, т. е. в одно касание.

16. Броски шайбы в парах через бортик различной высоты.

17. Броски шайбы в треугольнике, квадрате по определенному заданию. Три игрока образуют треугольник, четверо — квадрат. Это упражнение можно усложнить, передавая не одну, а сразу две шайбы. В данном случае игрок с шайбой должен очень быстро передать ее партнеру без шайбы, но так, чтобы к принимающему шайбу игроку не пришли сразу обе шайбы.

18. Совершенствование в скорости и передачах шайбы. Вокруг тренера на расстоянии 10—15 м располагаются два-четыре игрока. Тренер посылает шайбу по своему усмотрению одному из игроков.

19. Два игрока располагаются от партнера в 10—30 м. Один из них - ведет шайбу, и не добегая до партнера 4 двух-трех метров, передает (оставляет) ее. Партнер, получивший шайбу, ведет ее навстречу другому, свободному, игроку и также передает (оставляет) и т. д. Упражнение выполняют с предельной скоростью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова ; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
2. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики ответы на экзаменац. вопросы / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2013. - 191 с.
4. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики практикум : учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2014. - 271 с.
5. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) : [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 143 с.
6. Воробьева В. Л. Педагогика учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва : МГСУ, 2011. - 218 с.
7. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж : Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
8. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж : Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
9. Гитман Е. К. Технология концентрированного обучения учеб. пособие / Е. К. Гитман ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2012. - 70 с.
10. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
11. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики учеб.

- пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
12. Гуревич П. С. Психология и педагогика учебник / П. С. Гуревич. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
13. Ермаков В. А. Психология и педагогика учеб. пособие / В. А. Ермаков. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 302 с.
14. Железнякова О. М. Феномен дополнительности в научно-педагогическом знании: монография / О. М. Железнякова. - Москва : Флинта : Наука, 2012. - 349 с. - Библиогр.: с. 296-348.
15. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
16. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
17. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методол. и организац. предпосылки : монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 531 с.
18. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с.
19. Мировой хоккей : справочник / [сост. Д. Рыжков]. - Москва : Советский спорт, 1988. - 176 с.
20. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
21. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256

с.

22. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.
23. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.
24. Петрова О. О. Педагогика: учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.
25. Писарева Т. А. Общие основы педагогики: учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.
26. Пономарева М. А. Общая психология и педагогика: ответы на экзаменац. вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. - Минск : Тетралит, 2013. - 144 с.
27. Попов Е. Б. Основы педагогики: учеб. пособие для слушателей магистратуры / Е. Б. Попов. - Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.
28. Пуйман С. А. Педагогика современной школы: ответы на экзаменационные вопросы / С. А. Пуйман. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 223 с.
29. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 681 с.
30. Резепов И. Ш. Психология и педагогика: ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.
31. Савин В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. П. Савин. - Москва : Физкультура и спорт, 2008. - 318 с.

32. Санникова А. И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века: электрон. учеб. пособие / А. И. Санникова, О. Н. Тверская ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2011. - 44 с.
33. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
34. Смирнова Н. Г. Педагогика: учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с
35. Тарасов А. В. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты / А. В. Тарасов. - Изд. 3-е. - Москва: Молодая гвардия, 1970. - 352 с.
36. Тихонов А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании: [учеб.-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.
37. Ульянова И. В. Современная педагогика: воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников : [монография] / И. В. Ульянова. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 297 с.
38. Хакимова Н . Г. Педагогика: учеб. пособия / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны : НГПИ, 2010. - 103 с.
39. Хоккей с мячом. Хоккей на траве: справочник / сост. А. В. Комаров. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 207 с.
40. Хохлова В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе: учеб. пособие / В. В. Хохлова. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 238 с.
41. Шадриков В.Д. Качество педагогического образования: монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.
42. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике: в

схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.