

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Методика совершенствования техники ведения шайбы у хоккеистов
10-11 лет».

Студент

П.В. Исаев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Исаева Павла Владимировича
на тему: «Методика совершенствования техники ведения шайбы у
хоккеистов 10-11 лет».

Работа посвящена одной из главных частей подготовки хоккеистов – совершенствованию техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Следовательно, гипотеза исследования заключалась в том, что применение специально разработанной методики по совершенствованию техники ведения шайбы в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить навык ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Для решения этой проблемы была разработана методика, направленная на совершенствование техники ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет, применявшаяся в процессе учебно-тренировочных занятий по хоккею.

Результаты проведенного экспериментального исследования показали значимость выдвинутой гипотезы и позволили обосновать методику совершенствования техники ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет.

Бакалаврская работа изложена на 44 страницах и состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы. Работа содержит 2 таблицы, 23 рисунка. Список литературы состоит из 26 источников.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ технической подготовки и техники ведения шайбы.....	6
1.1 Техническая подготовка хоккеистов 10-11 лет.....	6
1.2 Техника владения клюшкой и ведение шайбы.....	16
1.3 Совокупность технических навыков катания на коньках и ведение шайбы хоккеистами 10-11 лет.....	22
1.4 Контроль за физической и технической подготовленностью хоккеистов.....	26
Глава 2 Задачи и методы организации исследования.....	27
2.1 Задачи и методы исследования.....	27
2.2 Организация исследования.....	31
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	33
3.1 Методика совершенствования техники ведения шайбы 10-11 лет.....	33
3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	36
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	42

Введение

Актуальность. На данный момент времени наиважнейшей проблемой в хоккее остается подготовка высококвалифицированного резерва. По большей части такое решение определено содержанием и организацией технической подготовки хоккеистов.

Поэтому на современном этапе развития игры в хоккее особый интерес для большинства тренеров представляют вопросы повышения эффективности и качества учебно-тренировочной работы, направленной на совершенное владение техническими приемами. Одним из основных компонентов общей учебно-тренировочной работы является овладением конкретным техническим действием.

Анализ научно-методической литературы показал, что ведение шайбы является наиболее важным техническим приемом, позволяющим выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить бросок по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в площади противника.

Таким образом, становится очевидным, что вопросы совершенствования техники ведения шайбы приобретают значительную актуальность. Поэтому теоретики и практики в области хоккея в настоящее время ведут активный поиск новых эффективных средств повышения уровня техники ведения шайбы.

Однако проведенный анализ научных источников показал слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования техники ведения шайбы у юных хоккеистов, т.к. имеющиеся работы касаются в основном физической подготовленности спортсменов.

Гипотеза исследования:

Предполагалось, что эффективность процесса совершенствования техники ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет повысится, если: в содержание

разработанной методики будут включены специализированные игры с использованием различных предметов при ведении шайбы.

Цель исследования: экспериментальное обоснование разработанной методики совершенствования техники ведения шайбы 10-11 лет

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс хоккеистов 10-11 лет.

Предмет исследования: разработанная методика, направленная на совершенствование техники ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет.

Для достижения цели, были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) Обосновать и разработать методику, направленную на технику ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет;
- 3) Выявить эффективность разработанной методики.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики хоккея данными, которые позволят:

- 1) Расширить существующие представления о возможностях совершенствования техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет;
- 2) Выделить критерии оценки техники ведения шайбы у хоккеистов;
- 3) Уточнить последовательность разработки ситуативных упражнений при технической подготовке хоккеистов.

Практическая значимость заключается в возможном использовании модели построения упражнений с содержанием ситуативных задач, сформированных на основе оценки и анализа технических действий, направленных на совершенствование техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Структура бакалаврской работы. Работа изложена на 44 страницах и состоит из введения, 3 глав, заключения, списка используемой литературы. Работа содержит 2 таблицы, 23 рисунка. Список литературы состоит из 26 источников.

Глава 1 Анализ технической подготовки и техники ведения шайбы

1.1 Техническая подготовка хоккеистов 10-11 лет

Хоккей – игра, требующая интенсивных физических усилий. Как писал известный канадский хоккеист Майкл А. Смит, в основе успеха игры лежит соблюдение определенных рациональных принципов [17]. В этом смысле хоккей сродни «джазу». Как там, так и здесь необходимо владение определённым основным умением. Как джаз, так и хоккей, требуют импровизации от отдельных исполнителей, способных привнести в игру нечто своё оригинальное. Также Майкл А. Смит отмечал тот факт, что индивидуальности отличаются своей игрой друг от друга и в тоже время постоянно приводят свою игру в соответствии с игрой своих партнеров, стремятся не выпасть из «ансамбля». (Хоккей. Настольная книга тренера / Майкл А. Смит; пер. с англ. Н.А. Чупеева) [17]. По мнению титулованного тренера В. Тихонова, успех команды зависит от тренерского руководства, воспитывающего у игроков спортивную дисциплину и формирующего победоносную командную стратегию без подавления духа соперничества и энтузиазма, которые отличали прежние поколения игроков из дворовых команд.

А.Н. Гарифулин в своей работе писал: «практика организации тренировочного процесса показывает, что обучение можно начинать с возраста в 7-8 лет» [9].

«Данный вид спорта имеет большую популярность у детей, и это нужно использовать тем самым проводя регулярные занятия». Но не стоит забывать о защитной экипировке и об облегченной шайбе [1], [9].

Такие занятия проводятся не только на крытых ледовых аренах, но и обычных универсально-спортивных площадках во дворах. Тренировочный процесс с детьми нужно выстраивать на основе использования различных подвижных и подводящих игр и хоккея по более простым правилам [5], [7],

[12], [13].

Исходя из этого, в настоящее время приобретает большое значение совершенствование технической подготовки.

В тренировочном процессе по совершенствованию технического мастерства хоккеиста тренировочные задания выполняются в рамках 2-х основных методов: непрерывный (непрерывность тренировочной работы) и интервальный (характерен интервалом отдыха) [10], [20], [24].

Согласно данным автора О.Ю. Масаловой которые приведены в учебнике (О.Ю. Масалова Теория и методика физической культуры: учебник / О. Ю. Масалова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018.) [18].

При использовании данных методов задания выполняются как в равномерном режиме при постоянной интенсивности работы, так и в переменном при изменяющейся интенсивности.

Изменчивый метод подразумевает под собой разнообразные варианты выполнения технических упражнений [21].

Его используют, как только начинается этап дальнейшего совершенствования ведения шайбы, бросков. При бросках используют специальные утяжелённые шайбы, клюшки с утяжелителем. При совершенствовании техники передвижения на коньках прежде всего оказывают влияние на силовую часть при помощи утяжелённого жилета [17].

Повторный метод широко применим в практике технической подготовки спортсменов-хоккеистов. Улучшение навыков технической подготовленности содействуют многократные повторения технических приёмов в обычных и изменяющихся условиях в течении года тренировочного процесса. Чаще всего в большей части упражнений принимают участие игрок всех амплуа от вратаря до нападающего. Однако, не стоит забывать о защитниках и нападающих им стоит давать особые упражнения. Также стоит варьировать защитников и нападающих меняя их местами в процессе упражнения [21].

Автор В.П. Савин считает: «Хоккеист должен хорошо кататься на

коньках постоянно совершенствуя свою технику катания, для того чтобы не думать о том, как правильно поставить ногу на лёд и куда выполнять движения» [22].

Согласно мнения А. Тарасова, в процессе игры или тренировки, игрок должен думать о тактике, стратегии игры [23]. Залог успешного движения на коньках состоит в правильной стойке хоккеиста. Тело необходимо наклонить слегка вперёд, также наклонить ноги от тазобедренного до голеностопного сустава. Ключку следует держать в двух руках. Хоккейная посадка бывает большая и малая. Посадка хоккеиста может варьироваться в зависимости от ситуации в игре [14].

В единоборстве за шайбу игроками постоянно применяются различные виды катания на коньках такие как:

- свободное катание или катание по прямой,
- маневренное, а если точнее катание с выполнением поворотов и остановок,
- спиной вперёд.

Свободное катание включает в себя:

- катание с длинным скользящим шагом,
- катание с коротким шагом,
- ускорение.

Маневренное катание включает в себя:

- переступание,
- скрестный шаг или перебежка,
- змейка.

Катание спиной вперёд включает в себя:

- скольжение,
- скрестный шаг.

Большинство опытных тренеров сходятся во мнение того, что высочайшим уровнем мастерства хоккеиста считается умение одновременно технично владеть шайбой и в совершенстве кататься на коньках [23].

В процессе анализа литературы по классификации технической подготовки хоккеистов было выявлено, что броски по воротам это одна из наиболее интересных частей североамериканского стиля хоккея. Так Ю.Д Железняк и В.П. Савин пишут: великих мастеров бросков по воротам хорошо знают молодые игроки, которые стремятся подражать им и даже превзойти их. Однако многие игроки, часто забивающие шайбу в чужие ворота, не обладают каким-то сверхсильным броском [11], [19].

Исследование, проводившееся сравнительно недавно североамериканскими тренерами, показало, что своевременность броска гораздо важнее, чем скорость, с которой пущена шайба [6]. Некоторые специалисты такие как Никонов Ю.В. и Савин В.П. «считают, что хороший вратарь способен отразить чуть ли не любой бросок по воротам, если только дать ему возможность занять правильную позицию для этого. Коль скоро это так, то ключом к воротам является бросок, сделанный прежде, чем вратарь успеет приготовиться к нему» [22], [23]. Своевременность броска тогда становится критически важным аспектом игры, заслуживающим особого внимания [9], [17].

Юным хоккеистам броски как правило, ставят начиная с кистевого броска под левый и правый хват клюшки. Необходимо добавить, что этот вид броска не только хорошо сочетается с движением игрока, но и также в значительной степени упрощается в плане изучения [8], [22]. В учебниках по хоккею пишут: «Поначалу броски юные хоккеисты выполняют в борта хоккейной площадки на расстоянии 5 метров, при этом делая шаг по направлению броска. Постепенно расстояние до борта увеличивается по мере развития навыка. Также и увеличивается количество шагов при броске. В дальнейшем броски выполняют в свободном движении» [23], [25].

Рассмотрим только базовые виды бросков, которыми должен владеть каждый хоккеист.

- 1) Маховый бросок с удобной стороны. Такой вид броска применяют при атаке ворот, выносе шайбы из зоны, для передач на среднюю и дальнюю дистанцию.

Техника выполнения: Шайба на крюке сбоку или немного позади вас. В зависимости от того как расположена шайба относительно игрока бросок будет длинным или с коротким маховым движением. Важно обращать внимание на то как хоккеист держит клюшку, если хват будет узким, то не получится приложить всю силу мышц или наоборот хват слишком широкий, следовательно, будет недостаточным изгиб клюшки и бросок будет слабым.

Правильная техника выполнения данного броска состоит из следующих действий, необходимо сжать верхнюю часть клюшки (при хвате левой рукой – чуть слабее в начальной фазе и усиливая по мере движения клюшки с шайбой). Выполнить маховое движение в сторону ворот.

При таком броске основная нагрузка идёт на плечи и руки. Они давят на клюшку и видно то как кисти игрока «обгоняют» шайбу, и клюшка изгибается. В завершающей фазе броска нужно перенести вес тела на стоящую впереди ногу, обе руки должны сильно сжимать клюшку.

Разверните клюшку в направлении броска, при этом она оторвется ото льда, и шайба таким образом получит дополнительное ускорение за счёт разгибания клюшки [25].

На рисунке 1 представлена техника выполнения махового броска с удобной стороны.

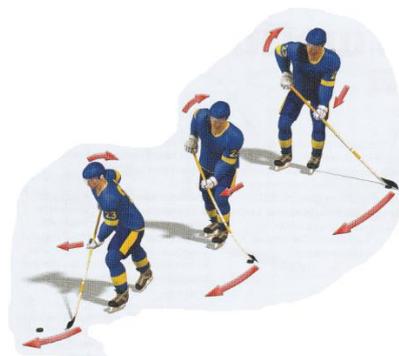


Рисунок 1 – Маховый бросок с удобной стороны

2) Кистевой бросок. Это по факту разновидность махового броска, который выполняется с таким же коротким маховым движением.

Техника выполнения: Такая же, как и при маховом броске. Шайба сбоку или немного сзади. В завершающей стадии броска нужно перенести вес тела на переднюю ногу, сделав быстрое вращающее движение кистями.

Имеет большое значение то, что кистевое вращение рук должно соответствовать с переносом веса тела, потому как в данном виде броска не задействованы крупные мышцы плеча и спины, при таком приёме важны развитые сильные кисти и предплечья.

На рисунке 2 наглядно показана техника выполнения кистевого броска в хоккее.



Рисунок 2 – Кистевой бросок

- 3) Бросок с неудобной стороны. Такой вид броска применяется игроками сравнительно не часто и в зависимости от ситуации в игре. Но это не значит, что овладением и дальнейшим совершенствованием такого вида броска стоит пренебрегать.

Техника выполнения: Для выполнения броска надо находиться левым боком, сильная рука согнута в локте, другая расположена ближе к середине клюшки и в начальной фазе броска почти прямая. Шайба должна находиться почти рядом с игроком, прикрыта крюком, ноги располагаются шире плеч для устойчивости. Выполнить быстрое движение руками чуть на себя и в сторону цели, расположенную ниже руку согнуть в локте. Держать клюшку крепко, так чтобы крюк не развернуло в процессе броска. В заключительной фазе броска перенести вес тела на стоящую впереди ногу.

На рисунке 3 показана техника выполнения броска с неудобной стороны.



Рисунок 3 – Бросок с неудобной стороны

- 4) Щелчок (удар по шайбе) По точности данный приём уступает предыдущим видам броска, однако он позволяет послать шайбу с большой скоростью, которая может превышать 180 км/ч. Зачастую от такого удара клюшки ломаются.

Техника выполнения: Шайба лежит на льду, ноги на ширине плеч, если шайба находится рядом с крюком отвести клюшку от шайбы, после чего

выполнить резкий и сильный удар по шайбе. При ударе сжимать клюшку крепко, оттолкнуться ногой, стоящей сзади, а вес тела на стоящую впереди. Для того чтобы не потерять равновесие, после удара плавно замедлить движение клюшки, за счет ослабления хвата руки, расположенной ближе к середине клюшки. Поднятие шайбы в процессе удара зависит от её положения по отношению к игроку. Если в момент удара она находится чуть сзади, то полетит, прижимаясь ко льду. Чем дальше шайба от игрока, тем выше она поднимется [26].

На рисунке 4 показана техника выполнения удара по шайбе (щелчка).



Рисунок 4 – Удар по шайбе (щелчок)

Ниже представлены примеры полезных упражнений для совершенствования бросков у юных хоккеистов.

Упражнение 1. Выполняется как на льду, так и на земле. Встать напротив ворот, борта или стены и выполнять броски. Главная цель данного упражнения совершенствование техники броска шайбы. Большое значение имеет перенос веса и сохранение устойчивости в заключительной стадии броска, а также необходимо тренировать взгляд. Не стоит задерживать его на шайбе. В начальной стадии броска посмотреть на шайбу и сразу перевести взгляд на ворота. Броски можно проводить разными способами, рассмотренными выше.

На рисунке 5 представлено упражнение на отработку бросков.



Рисунок 5 – Отработка бросков

Упражнение 2. Тренировка бросков в движении. Подкатываясь к воротам с ведением шайбы в среднем темпе, делаются удары по шайбе, кистевой бросок и другими приёмами.

На рисунке 6 представлена наглядная иллюстрация тренировки бросков в движении.



Рисунок 6 – Тренировка бросков и ударов в движении

Упражнение 3. Тренировка щелчков. В игре они часто используются для ударов по воротам без обработки шайбы или по – другому «в касание». Партнёр отдаёт несильную передачу, после чего второй игрок, не останавливая шайбу бьёт по воротам [16].

На рисунке 7 показана отработка ударов по шайбе (щелчков).



Рисунок 7 – Отработка ударов по шайбе (щелчков).

Отбор шайбы

В соответствии данным автора О.В. Усольцевой «отбор шайбы - необходимый навык как для защитника, так и для нападающего. В игровых ситуациях, когда нападающей не принимает участие в обороне, то он предоставляет возможность разыграть численное большинство в зоне. Могут возникнуть и другие ситуации. Даже когда игрок катиться спиной вперёд, противник все равно найдёт как обыграть его, и в этой ситуации важно не отпустить его слишком далеко. Игроки часто допускают две типичные ошибки: отпускают соперника далеко или запускают его себе за спину» [25]. На рисунках 8 и 9 продемонстрированы типичные ошибки при отборе шайбы у противника. В первом и во втором случае противнику проще уйти от обороняющегося игрока.



Рисунок 8 – Первая типичная ошибка



Рисунок 9 – Вторая типичная ошибка

В ходе тренировочного процесса на совершенствование навыка отбора шайбы тренерами применялись такие упражнения как:

- Имитация отбора шайбы,
- Отработка шайбы в игровой ситуации,
- Отработка отбора шайбы с партнёром.

Освоение силовых приёмов проводят изначально без коньков, вне льда. Например, толчки плечом спереди, толчки плечом в приседе, подвижная игра «бой петухов». Затем, на льду хоккеисты изучают в специальных упражнениях. Кратко перечислю некоторые из них:

- Работа с боксёрской грушей: толчки грудью, плечом, бедром,
- Упор в борт с максимальным усилием: тренировка прижатия противника к борту,
- Толчки в борт: тренировка атаки корпусом возле борта,
- Тренировка различных силовых приёмов с партнёром.

Также в методике подготовки хоккеистов существует 2 упражнения по тому как нужно противостоять силовым приёмам.

- Толчок игрока во время движения,
- Противостояние толчков у борта [16].

1.2 Техника владения клюшкой и ведение шайбы

Эксперт Букатин А.Ю. «полагает, что прежде чем юные хоккеисты начнут осваивать технические приёмы владения клюшкой и техники передвижения на коньках, начинается всё со знакомства с правилами игры, её содержанием, и какие есть обязанности у игроков» [2].

Также данный эксперт считает, «для правильного ведения шайбы необходимо правильно держать клюшку». Такие авторы как: Майкл А. Смит, Усольцева О.В, Быстров В.А в своих работах описывают процесс владения клюшкой на начальном этапе «клюшка должна быть продолжением руки хоккеиста, клюшку необходимо держать за конец палки сильной рукой хватом сверху. От края рукоятки нужно подвинуть руку на 1-2 см, так чтобы конец рукоятки клюшки не упирался в ладонь. Вторая рука поддерживает клюшку нижним хватом. Крюк клюшки ставится на лёд, такой хват считается базовым в хоккее. Также отмечу, то что в процессе игры длина хвата клюшки может варьироваться, это зависит от того насколько далеко располагается шайба и какие действия выполняет хоккеист» [4], [17], [25].

Способы ведения шайбы. Большое количество иностранных и отечественных экспертов имеют схожую точку зрения, что техника владения шайбы играет большую роль в подготовке хоккеистов [19]. И так перейдем непосредственно к способам ведения шайбы, как пример приведу некоторые из них:

Плавное ведение. Этот способ был применим еще с советской школы хоккея, игрок выполняет плавные, легкие и широкие движения клюшкой.

Техника выполнения: Необходимо вести клюшку вперед, двигая клюшку из одной стороны в другую, направляя шайбу в нужную сторону. Шайба должна находиться в середине крюка клюшки. В процессе проводки шайбу следует «накрывать» крюком, такое действие затруднит действия соперника при отборе шайбы [26].

На рисунке 10 показана техника выполнения плавного ведения шайбы.



Рисунок 10 – Плавное ведение шайбы

«Рубка шайбы». Данный способ очень нравится подросткам и различным авторам видеоуроков по хоккею благодаря его зрелищности. Смысл этого способа заключается в быстрых перемещениях шайбы из стороны в сторону.

Техника выполнения: Необходимо обхватить клюшку сильнее, легким ударом послать шайбу вперёд и в сторону. Перенеся клюшку через шайбу и плотно поставить на лёд, нанеся удар в обратную сторону, движения клюшкой должны быть короткие, резкие, рубящие.

На рисунке 11 показана техника выполнения такого вида ведения шайбы как «рубка шайбы».



Рисунок 11 – «Рубка шайбы»

Ведение сзади вперёд. Такой способ широко применяли канадские

хоккеисты старой школы.

Техника выполнения: Необходимо вести шайбу с удобной для игрока стороны (это может быть, как слева, так и справа), Посылая шайбу вперёд нужно перенести клюшку и отбить немного назад обратной стороной. Снова подтолкнув шайбу вперёд.

Нужно уметь вести шайбу с удобной стороны клюшки, так и с неудобной. Важно отметить, что главное не сам приём, а контроль шайбы и окружающей обстановки, на это необходимо обращать особое внимание при отработке навыков ведения шайбы [25].

На рисунке 12 показана техника выполнения ведения шайбы ведение сзади и вперёд.

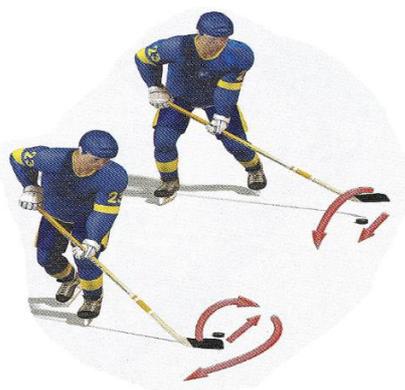


Рисунок 12 – Ведение сзади вперёд

Упражнения по овладению техническими приёмами владения шайбой.

Упражнения по овладению техническими приёмами должны постепенно усложняться, проходя путь от начального этапа до этапа выполнения данных приёмов в высоком темпе. В основном тренерам необходимо предлагать игрокам более сложные упражнения только после того, как исходное упражнение – в приведённом ниже примере упражнение 1, будет выполняться на высоком уровне. Упражнения 1,2 и 3 это пример постепенного усложнения

трудности, а также постепенного увеличения скорости исполнения. Данные упражнения разработаны зарубежными специалистами в области хоккея Майклом А. Смитом [17].

Упражнение 1. Владение шайбой и повороты

Выполняется в движении на коньках вдоль двух синих и красной линии. Препятствия используются как указатели направления движения.

Участвует вся команда, один игрок следует справа позади другого.

Это весьма легкое упражнение, в котором игроки ведут шайбу по всей ледовой площадке, на которой расставлены конусы, которые указывают на направление движения. В этом упражнении у спортсменов много пространства для маневра. Повороты не трудные и не резкие. Это хорошее упражнение для обучения дриблингу хоккеистов 10-11 лет.

Следующее упражнение является более сложным, данное упражнение следует давать юным хоккеистам после того как упражнение 1, будет исполняться игроками в совершенстве, по такому же принципу идет упражнение 3.

На рисунке 13 наглядно показано как необходимо выполнить данное упражнение.

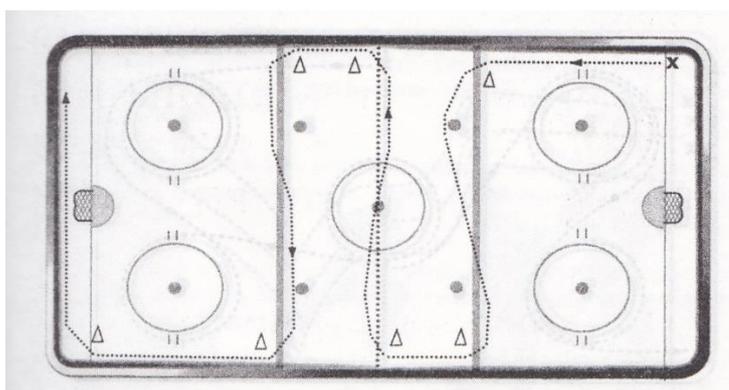


Рисунок 13 – Владение шайбой и повороты

Упражнение 2. Владение шайбой с объездом кругов.

Игроки объезжают каждый из пяти кругов поля. При этом они отрабатывают повороты влево и вправо при одновременном ведении шайбы. Команда делится на группы из 3-5 хоккеистов.

Вторая группа стартует, когда первая группа завершает объезд второго круга на её пути.

Оно сочетает в себе движение по кругу и ведение шайбы. Игроки объезжают каждый круг, одновременно ведя шайбу клюшкой. Темп упражнения варьируется от умеренного до быстрого. И движение по кругу, и дриблинг, отрабатываемые в этом упражнении, должны выполняться как следует. Тренер должен контролировать скорость, чтобы обеспечить правильное выполнение этих технических действий.

На рисунке 14 наглядно показано как необходимо выполнить данное упражнение.

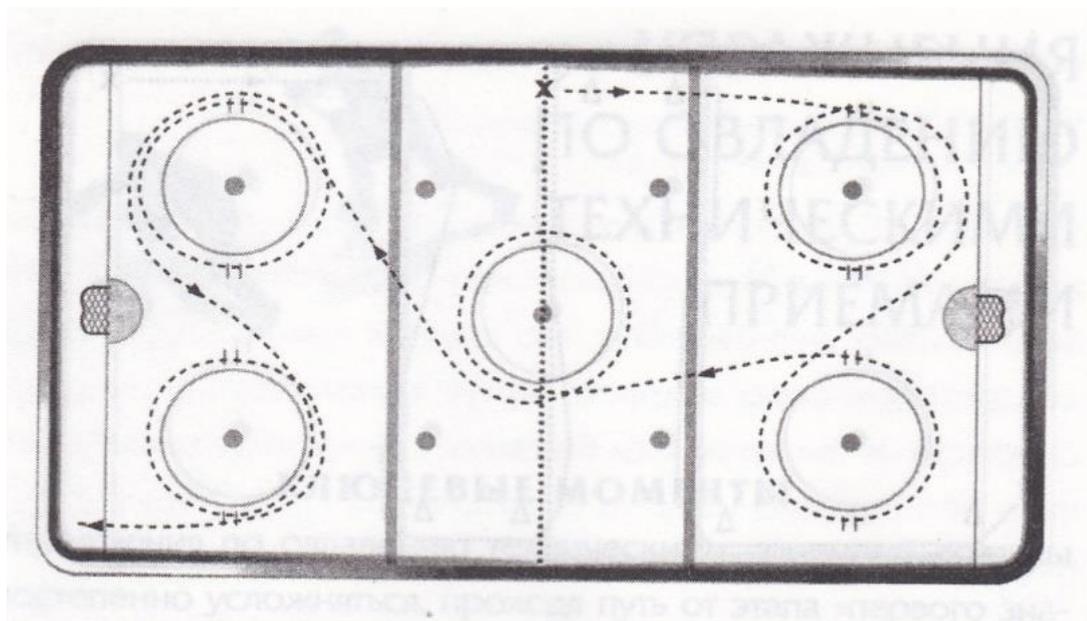


Рисунок 14 – Владение шайбой с объездом кругов.

Упражнение 3. Владение шайбой и остановки.

Игроки пробегают на коньках конусы на коньках из одного конца поля в другой, выполняя повороты и остановки возле синих и красной линий.

Также, как и в упражнении 1, используются конусы для указания направления движения игроков.

Команда делится по 3 игрока в каждой группе. Вторая группа начинает упражнение после того, как первая группа пройдёт ближайшую синюю линию. Такое упражнение сочетает в себе бег на коньках вперёд, для остановки и ведении шайбы. Для того чтобы это упражнение было эффективным, выполнять его необходимо на максимальной скорости.

Игроки должны резко останавливаться, быстро стартовать, при этом не теряя шайбы, показывая хорошую технику ее ведения. Неправильная техника может приводить к потере игроками шайбы [17].

На рисунке 15 наглядно показано как необходимо выполнить данное упражнение.

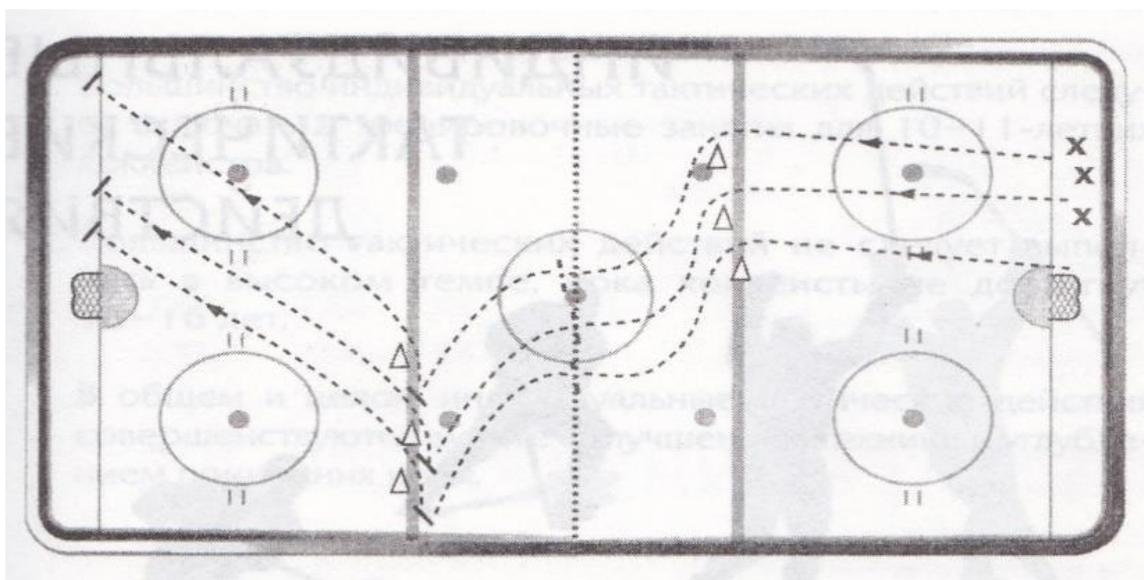


Рисунок 15 – Владение шайбой и остановки.

1.3 Совокупность технических навыков катания на коньках и ведения шайбы хоккеистами 10-11 лет

Как пишет автор В.А. Камалов «Умение кататься на коньках – первоочередное, важное умение для игры в хоккей» [15].

Большая часть умений и способностей игроков, показанная и описанная выше, являются составляющими умения кататься на коньках. Равновесие, координация, ловкость, мощность, скорость и физические кондиции в комплексе представляет собой умение кататься на коньках. Работа над улучшением этих качеств ведёт к улучшению катания на коньках [2], [3].

Для предотвращения небрежности и расхлябанности игроков тренер должен обращать внимание на правильное движение на коньках во время выполнения любых упражнений по совершенствованию мастерства.

Упражнения по улучшению техники бега на коньках можно выполнять как с хоккейной клюшкой, так и без неё [15].

Начиная осваивать новые навыки следует учитывать принцип «от изученного к новому» любое упражнение нужно отрабатывать поэтапно:

- 1) Отработка движений на месте.
- 2) Отработка движений в медленном темпе.
- 3) Отработка движений в быстром темпе.
- 4) Отработка движений в медленном темпе с препятствиями.
- 5) Отработка движений в быстром темпе с препятствиями.
- 6) Отработка движений в медленном темпе с сопротивлением противника.
- 7) Отработка движений в быстром темпе с сопротивлением противника.
- 8) Демонстрация освоенных навыков в игре.
- 9) Демонстрация освоенных навыков на соревнованиях.
- 10) Упражнения по ОФП для совершенствования техники катания у хоккеистов.
- 11) Бег лицом вперёд.
- 12) Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- 13) Бег с широко расставленными ногами с использованием дополнительной нагрузки.
- 14) Прыжки с широко расставленными ногами вдоль скамейки.

- 15) Движение задом наперёд.
- 16) Бег задом наперёд с постановкой каждой ноги непосредственно позади тела.
- 17) Повороты направо или налево с переносом одной ноги через другую.
- 18) Движение вперёд со сменой направления.
- 19) Вращения на 180-360 градусов.
- 20) Прыжки через предметы с разной высотой.
- 21) Комплекс различных прыжков через скамейку.
- 22) Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух ногах.
- 23) Ускорения.
- 24) Упражнения для совершенствования техники передвижения и торможения на коньках.
- 25) Катание длинным шагом.
- 26) Катание коротким шагом.
- 27) Переступание.
- 28) Скрестный шаг или перебежка.
- 29) «Змейка».
- 30) Прыжки.
- 31) «Волокуша».
- 32) Торможение плугом.
- 33) Торможение одним и двумя коньками.

Согласно мнению автора Ю.В. Королёвой «ведение шайбы содержит в себе аспекты хоккея, в которых спортсмен действует с шайбой, за исключением бросков по воротам, и игры вратаря» [16].

Не все спортсмены одинаково хорошо умеют обращаться с шайбой. Это вполне нормально и естественно. Однако каждый может улучшить это умение благодаря тренировки.

При обучении техническим приёмам О.В. Усольцева пишет: «чем раньше хоккеист начинает концентрировать свои усилия на овладении умением обращаться с шайбой, тем больше он преуспеет в этом, когда будет

старше. С умением владеть шайбой непосредственно связаны координация, сила, скорость движений рук и быстрота реакции.

Очень важное значение имеет положение тела: голова должна быть приподнята на уровень, на котором находятся плечи, спина прямая. Игроки должны уметь использовать узкую рукоять для руки размером приблизительно 35 см. Облегченные шайбы особенно хороши на деревянных и бетонных покрытиях.

Также можно применять теннисные мячи. Облегченные шайбы и теннисные мячи можно использовать для выполнения индивидуальных упражнений» [25].

Приведу несколько упражнений для совершенствования техники ведения шайбы.

- 1) Владение клюшкой на месте. Хоккеист на месте передвигает шайбу. Ключ к быстрому дриблингу состоит в том, чтобы удерживать клюшку как можно ближе к шайбе во время ее ведения. Изначально стоит использовать только облегченную шайбу;
- 2) Утяжеление клюшки. Взять клюшку без крюка и прикрепить к палке небольшой груз. Такое упражнение позволит увеличить силу мышц предплечий. Следует начинать с малого груза постепенно увеличивая вес;
- 3) Контроль шайбы. Вращения. Отрабатывать вращения на 180 градусов; и 360 градусов, по ходу дриблинга. Выполнять упражнение с облегченной шайбой либо теннисным мячом;
- 4) Дриблинг с помощью клюшки. Спортсмен ведет шайбу крюком клюшки. Данное упражнение можно выполнять как стоя на месте, так и в движении. Упражнение обучает игрока «контакту» с шайбой [17], [26].

1.4 Контроль за физической и технической подготовленностью хоккеистов

При контроле за подготовленностью хоккеистов нередко применяют 21-й показатель который предоставляет возможность получить верную оценку уровня физического развития, общей физической подготовки, а также техники передвижения на коньках и владение клюшкой у юных игроков в хоккее. Тесты разработаны С.Е. Дерябиным.

При учёте большого числа тестов, значительная часть из которых требует от спортсменов больших энергозатрат, следует то, что данное прохождение нормативов нужно разделить на 2 дня. Проверочные тесты должны проходить после дня отдыха. Необходимо принимать во внимание, что при проведении тестирования юных хоккеистов 10-11 лет, с целью выявления уровня специальной физической подготовленностью. Игроков следует поделить на 2 группы, осуществляя одновременное проведение нескольких тестов. В соответствии с установленными указаниями по антропометрическим параметрам определяется уровень физического развития [2].

Выводы по главе

Проведя анализ различных мнений специалистов по технической подготовке и технике ведения шайбы у хоккеистов можно сделать вывод:

Техника ведения шайбы является одним из основных навыков после техники катания на коньках.

Успех игроков в хоккее во многом зависит не только от самих себя, но и оттого насколько грамотно тренерским составом будет организован процесс тренировочной деятельности для хоккеистов.

Глава 2 Задачи и методы организации исследования

2.1 Задачи и методы исследования

Для достижения цели, были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Обосновать и разработать методику, направленную на технику ведения шайбы хоккеистов 10-11 лет;
3. Выявить эффективность разработанной методики;

Для решения поставленных задач использовались такие **методы** как:

- анализ научно – методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по теории и методике обучению хоккею предназначен для исследования проблемы в совершенствовании ведения шайбы в качестве способа технической подготовки хоккеистов. Кроме того, изучались характеристики подготовки спортсменов.

Педагогическое наблюдение. Проводилось в процессе тренировок хоккеистов с целью определения места технической подготовки на начальном этапе подготовки, а также за соревновательной деятельностью игроков после завершения педагогического эксперимента.

Педагогическое тестирование специальной физической подготовленности проводилось по тестам, которые соответствуют требованиям достоверности и информативности:

Записывается время преодоления данной дистанции. Проводится оценка скоростных качеств хоккеистов 10-11 лет.

Игрок бежит со стартовой линии, обьезжая конусы в заданном направлении (рисунок 16):

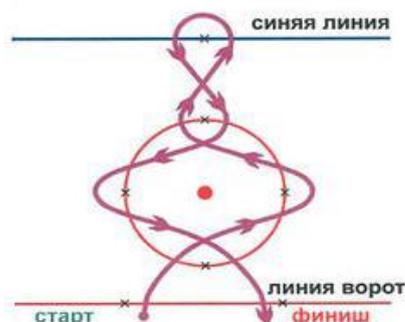


Рисунок 16 – Слаломный бег с шайбой

Ведение шайбы «зигзагом»

В этом тесте проводится оценка техники ведения шайбы и обводки. Записывается время, за которое хоккеист пробежал дистанцию.

Хоккеист ведет шайбу клюшкой обьезжая конусы от 1 к 4. Далее игрок совершает резкий поворот на 360 градусов вокруг 5 конуса, после чего осуществляется ведение шайбы одной рукой между 5 и 6 конусом и завершает данное прохождение дистанции обьезжая прокатом конус 6, возвращаясь в исходную позицию (рисунок 17).

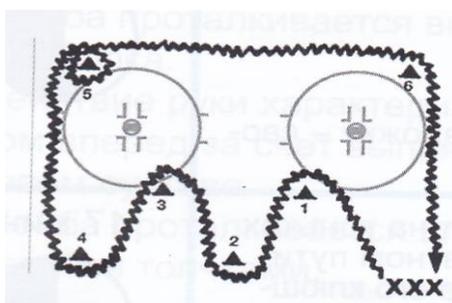


Рисунок 17 – Ведение шайбы «зигзагом»

Передача шайбы в движении.

Тест направлен на совершенствование навыка приёма и передачи шайбы при параллельном движении. Фиксируется время прохождения дистанции.

Команда делится на пары, начиная от синей линии и заканчивая линией за воротами. Двое игроков двигаются параллельно друг другу в одном направлении отдавая передачи (рисунок 18).

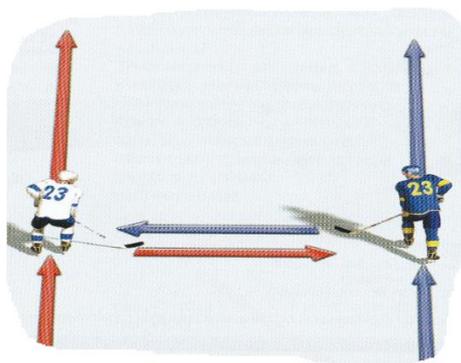


Рисунок 18 – Отработка передач в параллельном движении

Педагогический эксперимент проходил на открытой хоккейной площадке ГБОУ СОШ №14 г. Жигулёвск. В контрольной и экспериментальной группе было по 10 человек. Формировались группы методом попарного отбора, хоккеисты с примерно одинаковыми показателями технической подготовленности определялись в различные группы. На протяжении всего исследования экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, контрольная по стандартной методике обучения.

Педагогический эксперимент проводился для того, чтобы провести проверку эффективности методики совершенствования уровня технической и специальной физической подготовленности хоккеистов на начальном этапе подготовки. По завершению педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование.

Метод математической статистики.

В процессе исследования производился расчет таких статистических как: среднее значение; стандартное отклонение; стандартная ошибка среднего значения; коэффициент изменчивости показателя; минимальное и максимальное значения показателей; разница в значениях сравниваемых показателей; значение t- критерия Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента; и последнее это достоверность различий сравниваемых показателей $p < 0,05$

Вычисление средней арифметической величины по формуле 1:

$$M = \frac{\sum V}{n} \quad (1)$$

Где: M – средняя арифметическая величина;

\sum - знак суммирования;

V – вариант (значение показателя);

n – число вариантов.

Вычисление среднего квадратичного отклонения было по формуле 2:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (V - M)^2}{n}} \quad (2)$$

Где δ – среднее квадратичное отклонение.

Вычисление средней ошибки среднего арифметического по формуле 3:

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

Где m – средняя ошибка среднего арифметического.

Вычисление t – критерия Стьюдента по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

$p > 0,05$ – различия статистически недостоверны.

$p < 0,05$ – различия статистически достоверны.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на открытой хоккейной площадке ГБОУ СОШ №14 г. Жигулёвск. В исследовании участвовали хоккеисты 10-11 лет.

Исследование состояло из 3 этапов и проходило с сентября 2020 года по июнь 2021 года.

Первый этап (сентябрь – ноябрь 2020г.)

На данном этапе проводился анализ принципов технической подготовленности. Также был проведен анализ особенностей организации тренировочного процесса. Определялись цели, задачи, выдвигалась гипотеза и т.д. Формулировались методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента.

Второй этап (декабрь 2020г. – март 2021г.) был основополагающим в проведении педагогического эксперимента. По ходу исследования проводилось тестирование технической подготовленности хоккеистов. Исходя из полученных данных были созданы две группы контрольная и экспериментальная группы. Где хоккеисты из контрольной группы занимались по стандартной методике, а хоккеисты, вошедшие в состав экспериментальной группы, занимались по методике, которая была разработана нами.

Третий этап (апрель – июнь 2021г.) это этап в котором подводились итоги проведенного педагогического эксперимента. В процессе этого этапа производились вычисления методами математической статистики в опытных группах, на основе полученных результатов первичного и контрольного тестирования. После чего полученные вычисления первичного и контрольного тестирования сравнивались между собой, а затем весь процесс исследования оформлялся в качестве ВКР (выпускная квалификационная работа).

Выводы по главе

Во второй главе сформулированы задачи, методы организации исследования. Представлены следующие методы исследования:

- анализ научно – методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение за игроками, которые принимали участие в педагогическом эксперименте;
- методика проведения тестовых заданий с целью совершенствования техники ведения шайбы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Также в данной главе было представлено место проведения педагогического эксперимента и его основные этапы в период с сентября 2020 года по июнь 2021 года.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика совершенствования ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет

Следует напомнить, что как говорилось ранее в контрольной группе хоккеисты, тренировались по стандартной методике подготовки, которая на протяжении долгого времени применяется в различных детско-юношеских спортивных школах и в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва по хоккею. В то время, как хоккеисты из экспериментальной группы тренировались по специально разработанной методике по совершенствованию технических навыков владения и передачи шайбы.

Отработка техники ведения шайбы проводилось в основной части занятия. Тренировочное занятие полностью соответствует общепризнанной теории и практике спортивной тренировки. Занятие состоит из трех частей, подготовительной, основной и заключительной. Половина времени основной части отводилось на совершенствование навыков техники ведения шайбы. Проводилось в течении 35 минут один раз в неделю.

Основным отличием было то, что в тренировочный процесс экспериментальной группы в данную методику добавлены специализированные игры с применением разнообразных предметов при ведении шайбы.

Содержание разработанной методики для хоккеистов экспериментальной группы выглядело следующим образом:

Игра «Бульдог»

Игроки с шайбами располагаются вдоль бортов, тренер стоит в центре, и выступает в роли бульдога. Ребята ведут шайбы к противоположному борту, а тренер старается выбить у них шайбы, если игрок потерял шайбу, то он становится «бульдогом», присоединяясь к тренеру.

Эстафета с шайбами

Группу необходимо поделить по 5 человек. Игроки выстраиваются друг за другом, первые 5 игроков выстраиваются в одной части площадки, а следующие 5 игроков становятся в противоположной части площадки. В центральном круге вбрасывания ставится конус. По свистку тренера 1-й игрок бежит до конуса в центральном круге, после чего отдает пас игроку второй группы и продолжает движение в конец шеренги второй группы.

Соответственно игроки из второй группы выполняют аналогичные действия в обратном направлении. Эстафета продолжается до того момента пока все игроки не вернутся в свои начальные позиции.

На рисунке 19 показано выполнение эстафеты.

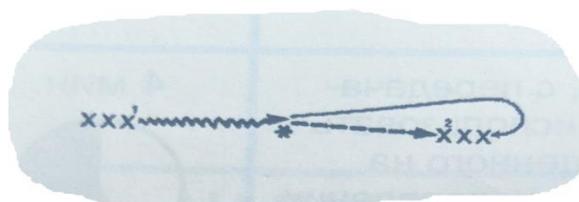


Рисунок 19 – Эстафета с шайбой

Игра «Меняй предмет»

У каждого участника по шайбе, теннисному мячу и кубику. Свободное катание с ведением клюшкой одного из предметов на небольшом участке площадки. По сигналу тренера (1, 2, 3) игрок меняет предмет ведения.

Игра «Хаос»

Хоккеисты размещаются в кругах вбрасывания в одной из зон (в зависимости от количества игроков). Каждый владеет шайбой и двигается, не опуская головы, в любом направлении в пределах круга вбрасывания. Спустя некоторое время все хоккеисты собираются вместе в одном кругу вбрасывания, и упражнение повторяется.

На рисунке 20 показано проведение данной игры.

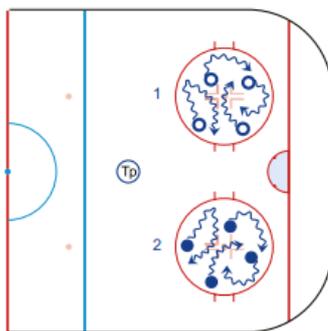


Рисунок 20 – Игра «Хаос»

Игра «Рыбаки и рыбки».

Игроки (рыбки) выстраиваются вдоль борта с шайбами в одной из зон игровой площадки. В это время тренеры (рыбаки) находятся в середине зоны между двумя кругами вбрасывания. Игроки двигаются от точки вбрасывания до точки вбрасывания, ведя шайбу. Если тренеры выбивают или отбирают шайбу у игрока, то игрок продолжает игру в качестве рыбака и далее помогает тренерам. Игроки оказываются в зоне безопасности, как только закатываются за точку вбрасывания. Игра заканчивается, когда все игроки остаются без шайб.

На рисунке 21 показано проведение игры «рыбаки и рыбки».

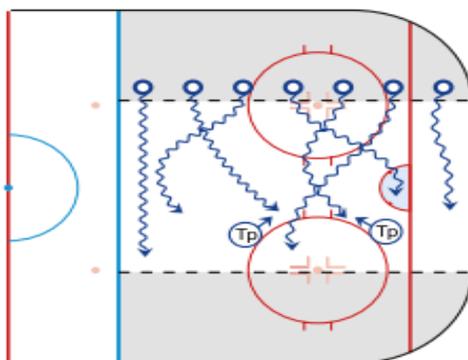


Рисунок 21 – Игра «Рыбаки и рыбки»

3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования

Проведение педагогического эксперимента дало нам возможность определить уровень подготовленности в контрольной и экспериментальной группах хоккеистов.

Из результатов тестирования контрольной группы до начала педагогического эксперимента показанных в таблице 1, следует что достоверно значимые различия не найдены.

Следовательно, контрольная и экспериментальная группы являются статистически одинаковыми.

Таблица 1 - Результаты тестирования навыков ведения шайбы в контрольной до начала педагогического эксперимента.

Контрольные упражнения		ЭГ	КГ	Разница в ед.	Р-достоверность м/у ЭГ и КГ
Слаломный бег с шайбой (сек.)	М	15,1	15,4	0,3	>0,05
	m	0,27	0,18		
Ведение шайбы «зигзагом» (сек.)	М	28,4	30,1	1,7	>0,05
	m	1,2	1,8		
Короткое ведение шайбы (баллы)	М	2,4	1,9	0,5	>0,05
	m	0,3	0,6		
Широкое ведение шайбы (баллы)	М	2,1	1,6	0,5	>0,05
	m	0,4	0,5		

Проведенное исследование помогло определить, что до начала педагогического эксперимента показатели широкого ведения шайбы составило $2,1 \pm 0,4$ балла в экспериментальной группе и $1,6 \pm 0,5$ балла в контрольной группе ($p > 0,05$).

Показатель короткого ведения шайбы составлял $2,4 \pm 0,3$ баллов в экспериментальной группе и в контрольной показатель был на уровне $1,9 \pm 0,6$ баллов ($p > 0,05$).

Результаты проведенного теста слаломный бег с шайбой – $15,1 \pm 0,27$ сек. В экспериментальной группе, а в контрольной $15,4 \pm 0,18$ сек. ($p < 0,05$).

И в ведении шайбы «зигзагом» мы получили следующие результаты: $28,4 \pm 1,2$ сек. в экспериментальной группе, и в контрольной $30,1 \pm 1,8$ сек. ($p > 0,05$).

На рисунке 22 показана динамика изменений показателей до начала педагогического эксперимента

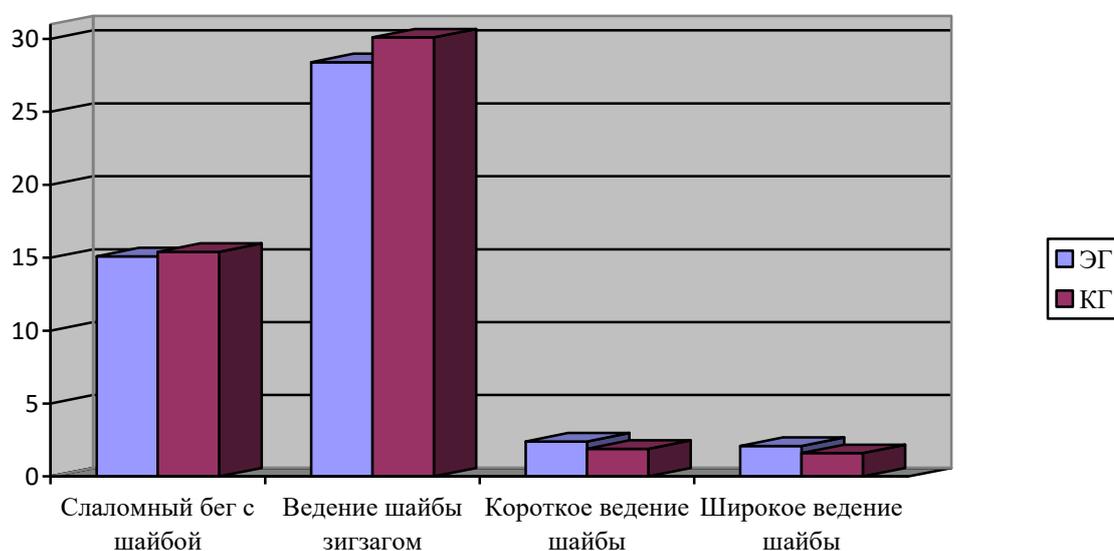


Рисунок 22 – Динамика изменений показателей до начала педагогического эксперимента

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для оценки техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет. В контрольных и экспериментальных группах.

Итоги данного тестирования находятся в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования навыков ведения шайбы в экспериментальной группе после педагогического эксперимента.

Контрольные упражнения		ЭГ	КГ	Разница в ед.	Р-достоверность м/у ЭГ и КГ
Слаломный бег с шайбой (сек.)	М	11,9	14,8	2,9	>0,05
	m	0,4	0,32		
Ведение шайбы «зигзагом» (сек.)	М	26,3	29,1	2,8	<0,05
	m	0,9	1,3		
Короткое ведение шайбы (баллы)	М	3,7	2,5	1,2	<0,05
	m	0,3	0,2		
Широкое ведение шайбы (баллы)	М	3,1	2,3	0,8	<0,05
	m	0,2	0,3		

На основании таблицы 2, мы можем сделать вывод, что абсолютно все показатели техники ведения шайбы в экспериментальной группе значительно превосходят показатели контрольной группы.

Так в тестирование широкого ведения шайбы показало результат $3,1 \pm 0,2$ балла, в то время как показатель в контрольной группе составил $2,3 \pm 0,3$ балла ($p < 0,05$).

Разница между показателями 0,8 балла.

В тестирование короткое ведение шайбы результат в экспериментальной группе составил $3,7 \pm 0,3$ балла, в контрольной группе результат ниже: $2,5 \pm 0,2$ балла ($p < 0,05$). Разница между показателями 1,2 балла.

В ведении шайбы «зигзагом» в экспериментальной группе по завершению педагогического эксперимент зафиксирован результат в $26,3 \pm 0,9$ сек., в контрольной группе показатель был на уровне $29,1 \pm 1,3$ сек. ($p < 0,05$).

Разница между показателями 2,8 балла.

В слаломном беге с шайбой в экспериментальной группе результат составил $11,9 \pm 0,4$ сек, а в контрольной $14,8 \pm 0,32$ сек. ($p > 0,05$). Разница между показателями 2,9 балла.

На рисунке 23 показана динамика изменений показателей после завершения педагогического эксперимента.

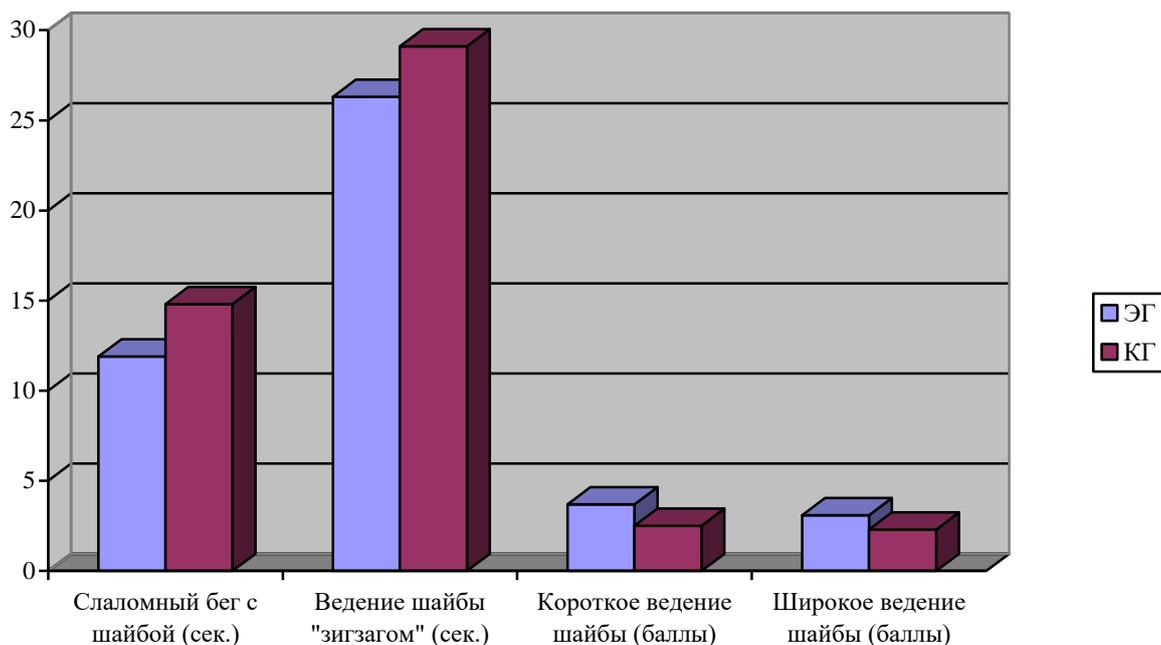


Рисунок 23 – Динамика изменений показателей после завершения педагогического эксперимента

Таким образом, результаты, указанные выше, доказывают эффективности разработанной методике по совершенствованию техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Выводы по главе

В третьей главе было проведено обоснование методики совершенствования техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет. Описаны специально подобранные средства и методы для учебно-тренировочных занятий по хоккею, которые были направлены на совершенствование техники ведения шайбы у хоккеистов.

Было проведено обсуждение по полученным результатам исследования и пришли к выводам:

Проведённый анализ результатов тестирования, до педагогического эксперимента, показал нам примерно равный уровень показателей техники ведения шайбы у хоккеистов в контрольной и экспериментальной группах;

Однако, полученные результаты повторного тестирования, которые проводились после педагогического эксперимента, позволяют нам утверждать, что у экспериментальной группы прирост всех показателей техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет, значительно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, исходя из вышесказанного нами было доказано, что именно благодаря правильно подобранной методике техники ведения шайбы, юные хоккеисты в процессе учебно-тренировочных занятий по хоккею смогут более эффективно совершенствовать данный навык.

Заключение

В данный момент времени у всё большего количества тренеров возникает заинтересованность в том, как повысить качество и результативность учебно-тренировочной деятельности, ориентированная на совершенное владение техническими приёмами. Научно-методическая литература указала нам на то что ведение шайбы в хоккее считается особо значимым приёмом в технике хоккеиста.

Исследование и анализ результатов тестирования до педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показал примерно равный уровень показателей техники ведения шайбы у хоккеистов. Тестирование было на основано на 4 тестах, результаты в которых были невысокими. Исходя из этого, техника ведения шайбы была на невысоком уровне в экспериментальной и контрольной группах.

Педагогический эксперимент показал положительную динамику совершенствования техники ведения шайбы в экспериментальной и контрольных группах. Так у хоккеистов экспериментальной группы в тестах слаломный бег с шайбой, ведение шайбы «зигзагом», короткое ведение шайбы и широкое ведение шайбы были выявлены достоверно значимые изменения в результатах. В то время как в контрольной группе изменения были отмечены в ведении шайбы «зигзагом» и в коротком ведении шайбы.

Разработана и обоснована методика по совершенствованию техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет. В данную методику были добавлены специализированные игры с применением разнообразных предметов при ведении шайбы. Несомненно, что все показатели техники ведения шайбы значительно выше у экспериментальной группы, нежели чем у контрольной.

Следовательно, всё вышесказанное доказывает эффективность нами разработанной методики по совершенствованию техники ведения шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Список используемой литературы

1. Бейгель, О.А. Спортивные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста / О.А. Бейгель, А.В. Быков // Символ науки. – 2016. -№ 11-2 (23). – С. 93-95.
2. Букатин А.Ю Обучение юных технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки /А. Ю. Букатин, В. Г. Ерфилов // Хоккей. – М 2012. - С. 21-25.
3. Букатин А.Ю Юный хоккеист: пособие для тренеров / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 208 с.
4. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. - метод. пособие / В. А. Быстров. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 63 с.
5. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 5 / М-ФХР, 2019 – 34 с.
6. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 6 / М-ФХР, 2019 – 62 с.
7. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 7 / М-ФХР, 2019. – 85 с.
8. Волошина, Л.Н. Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 224 с.
9. Гарифулин, А.Н. Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9-12 лет / А.Н. Гарифулин // Наука и школа: Физическая культура и спорт. – 2017. - № 4. – С. 178-185.
10. Еникеев, Ш. Р. Особенности обучения тактической подготовке юных хоккеистов / Ш. Р. Еникеев, Э. Л. Можаяев // в сборнике: вопросы образования и науки: теоретический и методический аспекты. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 34-36.

11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. – 517 с.
12. Зыков, А. В. Ситуационные упражнения в обучении технико-тактическим действиям юных хоккеистов / А. В. Зыков, В. В. Козин // Физкультурное образование Сибири. – 2014. - № 2. – С. 85-88.
13. Зыков, А.В. Техничко-тактические задачи в обучении согласованности действий юных хоккеистов / А.В. Зыков, В.В. Козин // В сборнике: международные спортивные игры «Дети Азии» - фактор продвижения идей олимпизма и подготовки спортивного резерва. – 2016. – С. 327-330.
14. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Спб.: [б.и.], 2011 – 220 с.
15. Камалов, А.К. Обучение техники катания на коньках юных хоккеистов на начальном этапе подготовки / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 336-337.
16. Королёва Ю.В. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В – М.: Человек, 2014 – 80с.
17. Майкл А. Смит Хоккей. Настольная книга тренера; пер. с англ. Н.А. Чупеева. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2018. – 219 с.
18. Масалова О.Ю Теория и методика физической культуры: учебник / О. Ю. Масалова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 572 с.: ил – (Высшее образование)
19. Мельников И.В Особенности подготовки хоккеистов – Минск: Харвест, 2015. – 28 с.
20. Мельников И.В Физическая подготовка хоккеистов – Минск: Харвест, 2016. – 70 с.

21. Национальная программа спортивной программа по виду спорта «Хоккей» / В. А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачёв, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019 – 234 С.

22. Никонов Ю.В. Подготовка хоккейных игроков [Электронный ресурс]: учебное пособие. Минск, 2003. 197 с. ufahockey.ru (дата обращения 20.03.2019).

23. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / В.П. Савин - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.

24. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / Анатолий Тарасов – Москва, Эксмо, 2018 – 408с.

25. Усольцева, О.В. Хоккей. Книга-тренер: учебник / О.В. Усольцева. – М.: ЭКСМО. 2017. – 256 с.

26. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: учебно-методическое пособие / Д. Чемберс. – М.: «Спорт», 2010. – 360 с.