

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Занятия хоккеем с шайбой как средство развития скоростных
способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Мозылев Илья Сергеевич,
обучающийся ФК-2032z группы
заочного отделения

03.03.2025

дата

И.С. Мозылев

Научный руководитель:

Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

03.03.2025

дата

И.В. Сегал

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025

дата

И.Н. Иушкарева

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
Введение			4
Глава 1.		Теоретические аспекты использования занятий хоккеем с шайбой как средства развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет.....	6
	1.1.	Общая характеристика скоростных способностей в хоккее с шайбой.....	6
	1.2.	Возрастные физиологические особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	11
	1.3.	Средства и методы развития скоростных способностей в хоккее с шайбой у детей младшего школьного возраста 8-9 лет.....	15
	1.4.	Характеристика занятий хоккеем с шайбой по развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.....	20
Глава 2.		Организация и методы исследования.....	26
	2.1.	Организация исследования.....	26
	2.2.	Методы исследования.....	29
Глава 3.		Опыт педагогов-практиков по развитию скоростных способностей в хоккее.....	37
	3.1.	Диагностика уровня развития скоростных способностей на занятиях хоккеем с шайбой у детей младшего школьного возраста 8-9 лет в начале исследования	42

	3.2.	Разработка и апробация планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой направленных на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет	46
	3.3.	Анализ результатов исследования	52
Заключение			58
Список используемой литературы			59
Приложения			63

ВВЕДЕНИЕ

Особенности игры в хоккей предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие.

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, так как младший школьный возраст критически важный период в воспитании скоростных способностей и в виду того, что попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то же время младший школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания скоростных способностей.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста 8-9 лет занимающихся хоккеем с шайбой на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет занимающихся хоккеем с шайбой.

Цель исследования: выявить потенциальные возможности занятий хоккеем с шайбой как средство развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты развития скоростных способностей в хоккее с шайбой у детей младшего школьного возраста.
2. Подобрать методики исследования скоростных способностей в хоккее с шайбой у детей младшего школьного возраста 8-9.
3. Разработать комплекс упражнений для развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях хоккеем с шайбой.
4. Проанализировать опыт педагогов-практиков по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях хоккеем с шайбой.

Практическая значимость исследования: практическая деятельность по развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста посредством занятий хоккеем с шайбой.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 62 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 42 источника и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

I. Теоретические аспекты использования занятий хоккеем с шайбой как средства развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет

1.1. Общая характеристика скоростных способностей в хоккее с шайбой

В процессе двигательной деятельности, как бытовой, так и профессиональной, современный человек постоянно сталкивается с необходимостью быстро и адекватно реагировать на ожидаемые или внезапно возникающие раздражители.

Быстрота - это обобщенный термин, который употреблялся долгое время для того, чтобы определить возможность человека осуществлять двигательную задачу с предельной скоростью. Если принимать в огромное количество форм проявления быстроты движений и высокую их специфичность, этот термин в последние время сменили на термин «скоростные способности» [41].

Б.А. Ашмарин под быстротой понимает единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время [1].

Многочисленными исследованиями доказано, что скоростные качества являются комплексом двигательных качеств человека. В которых проявляются скорость передвижения спортсмена, быстрота выполнения технических приемов и быстрота тактического мышления. Годик М. А., Фарфель В. С., Зациорский В. М. выделяют ещё одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения («резкость»). Все формы проявления быстроты специфичны и не взаимосвязаны между собой, поэтому многие авторы предлагают определение «скоростные способности».

В издательстве Холодова Ж.К и Кузнецова В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» говорится о том, что скоростные способности - это умение человека выполнять, какое-либо движение с обусловленной скоростью за счет подвижности мышц [41].

Скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

По мнению Ж.К. Холодова под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [41].

Ж. К. Холодов и В.С. Кузнецов в методике воспитания скоростных способностей у младших школьников выделяют две категории - развитие быстроты двигательной реакции, развитие быстроты движений.

Определяют элементарные (простые) и комплексные формы проявления скоростных способностей [29].

К элементарным формам относятся быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Простая реакция представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду). Простая двигательная реакция имеет большое значение в тех видах двигательной деятельности, где результат во многом зависит от быстроты начала движения (спринт, игры, стрельба, фехтование). [9].

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект (например, на полет мяча);
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.). [9].

Быстрота одиночного движения определяется временным интервалом, затраченным на его выполнение (например, удар в боксе).

Частота, или темп, движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.). В простых реакциях наблюдается значительный положительный перенос скоростных способностей. Человек, обладающий хорошей реакцией в одних ситуациях, может великолепно реагировать в любых других, однако между разными элементарными формами прямой связи не существует. К примеру, человек с хорошей двигательной реакцией не обязательно продемонстрирует высокий темп движений и наоборот [9].

К настоящему времени накоплен ряд научных фактов, которые показывают, что и эти способности имеют сложную структуру. В частности, установлено, что максимальный темп элементарных скоростных движений нельзя считать единой формой проявления скоростных способностей. Об этом свидетельствует тот факт, что между показателями максимального темпа в движениях, выполняемых из разных исходных положений, с отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений, отсутствует тесная связь [9].

Комплексные формы проявления скоростных способностей наблюдаются в сложных двигательных актах, для которых характерно сочетание элементарных форм проявления скоростных способностей с

другими двигательными способностями (силовыми, координационными и др.) [11].

К таким комплексным формам проявления относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, рывки в игровых видах спорта и т.п.);
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (в спринтерском беге, плавании и других циклических видах спорта);
- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов:

1. Подвижности и лабильности нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.
2. Соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости.
3. Эффективности внутримышечной и межмышечной координации.
4. Генетические данные человека. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%)
5. Степени развития волевых качеств, силовых и координационных способностей, гибкости.
6. Энергетических запасов в мышце (содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза).
7. Возраста и пола [11].

Скоростные способности человека очень специфичны. Можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленнее - другие,

обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот. Тренировка в быстроте реакции практически не скажется на частоте движений. Знание этих фактов очень важно для практики.

Относительная независимость между отдельными формами скоростных способностей говорит о том, что нет, очевидно, единой причины, обуславливающей максимальную скорость во всех без исключения двигательных заданиях. Прямой (непосредственный) перенос скоростных способностей наблюдается только в координационно-сходных двигательных действиях [1].

Таким образом, в данном пункте была дана общая характеристика скоростных способностей.

1.2. Возрастные физиологические особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст или период второго детства включает детей от 6-7 лет до 11 лет у девочек и 12 лет - у мальчиков [36].

Для младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей, особенно скоростных и координационных, а также они способны длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности [23].

Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. Известно, что каждый детский возраст имеет свои особенности, свой уровень сенситивности. Многочисленные данные последнего периода в значительной степени расширили и конкретизировали эти представления. Приведем пример сенситивных периодов развития физических качеств мальчиков: быстрота движений - 7-9 лет, быстрота реагирования - 7-14 лет, максимальная частота движений - 4-6 лет, 7-9 лет, скоростно-силовые качества - 14-15 лет, выносливость скоростная - после 12 лет, способность к ориентированию в пространстве - 7-10, 13-15 лет, способность к перестроению двигательных действий - 7-11, 13-14, 15-16 лет [12].

Гончаровым Н.Н впервые приведены данные, характеризующие уровень развития скоростных способностей детей разного возраста. Автор наблюдал резкое возрастание этого уровня в 8-12 лет. Согласно исследованиям, осуществленным В.С. Фарфелем, развитие быстроты начинается с 8 лет и продолжается до 14-15 лет.

Выявление закономерностей развития скоростных качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент

будущих спортивных достижений. Отдельными исследованиями установлено, что развитие быстроты необходимо начинать в детском и юношеском возрасте [7].

Александр Александрович Гужаловский обнаружил, что наиболее высокие темпы прироста, в целом по всем умениям, навыкам, качествам, наблюдаются в младшем школьном возрасте [10].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей. Результат исследований Владимира Павловича Филина свидетельствуют, что в возрасте 8-11 лет имеются благоприятные возможности для развития быстроты движений. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений, а основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Учёт возрастных особенностей учащихся должен лежать в основе формирования их физических качеств и обуславливает некоторые особенности тренировочной деятельности [8].

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастной период 7-10 лет связан со значительными переменами в жизни ребенка: начинаются регулярные занятия в спортивных секциях, в связи с чем возрастает умственная и физическая нагрузка. Для организма в этом возрасте характерна низкая работоспособность, быстрая утомляемость, так как еще не достигнута гармония в развитии и функционировании всех систем. Поэтому физическая нагрузка без учета возрастных особенностей организма может привести к функциональным нарушениям [6].

В этом возрасте происходит активное совершенствование центральной нервной системы. Масса головного мозга составляет 75-80% от массы мозга взрослого человека. Наиболее интенсивно в функциональном плане развивается корковый аппарат регуляции движений. Завершается формирование функций мозжечка, принимающего активное участие в координации движений. Эти особенности центральной нервной системы служат основой эффективного освоения новых движений.

Увеличение длины тела происходит неравномерно. В 7 лет длина тела увеличивается за год на 7-10 см (первый ростовой скачок и первое вытягивание), затем темпы роста снижаются и длина тела (с 8 до 10 лет) за год увеличивается на 3-4 см преимущественно за счет длины ног [2].

На биологический фактор изменения длины тела значительно влияют занятия спортом. Так, длина тела у юных хоккеистов 8-ми лет за год занятий хоккеем увеличивается на 7,2 см (с 133,1 до 140,3 см).

Продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно. Связочный аппарат еще недостаточно укреплен, эластичен, суставы обладают большой подвижностью [2].

В младшем школьном возрасте окончательно формируются основные кривизны позвоночника: шейный и поясничный лордоз, грудной кифоз. Изгибы позвоночника поддерживаются не только напряжением мышц, но и совершенствованием хрящевых и костных элементов, а так как эти элементы еще окончательно не сформированы, то могут возникать разнообразные нарушения осанки, искривление позвоночника и деформация грудной клетки. Последнее требует постоянной коррекции осанки с помощью физических упражнений.

У детей этого возраста особенно интенсивно растут и функционально развиваются мышцы. Более интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела и движение пальцев рук и ног.

Глубокие мышцы спины и брюшного пресса развиты относительно слабо, заметно увеличиваются мышцы-разгибатели туловища, голени.

Мышечно-сухожильные соотношения изменяются в сторону наращивания сухожильного аппарата, улучшается прикрепление мышц к костям [2].

Таким образом, в младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Этот возрастной период наиболее благоприятен для закладки практически всех двигательных качеств и скоростных способностей. Дети младшего школьного возраста также легко приспосабливаются к нагрузкам скоростного характера. Скоростные упражнения оказывают положительное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность детей.

Из всех трех видов скорости (скорость реакции, скорость при выполнении одиночного движения и дистанционная скорость) только для первых двух видов этот возрастной период является сенситивным, поэтому совершенствование дистанционной скорости связано с меньшим приростом ее показателей по сравнению с другими.

Сделаем вывод о том, что из основных источников по исследованию развития физических качеств видно, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от семи до десяти лет.

1.3. Средства и методы развития скоростных способностей в хоккее с шайбой у детей младшего школьного возраста 8-9 лет

В теории и методике физической культуры огромное значение уделяется именно упражнениям как средству развития физических способностей.

Профессор, доктор наук, Владимир Павлович Филин в своем пособии «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», подчеркивает, что в занятиях с детьми, быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования простейших скоростных упражнений бегового характера [8].

Основными средствами развития различных форм скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм скоростных качеств во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения, занятия легкой атлетикой, самостоятельные занятия, и, особенно, спортивные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо, около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Их можно разделить на три основные группы [33].

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;

- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега/плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей:

- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- единоборства.

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.) [33].

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Для избирательного развития быстроты двигательных реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, которые моделируют реальную двигательную деятельность [30].

Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами быстроты наиболее эффективны подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших по размеру площадках.

Для развития быстроты ациклических одиночных движений применяют именно те упражнения, в которых необходимо улучшить быстроту, и подобные им по координации работы нервно-мышечного аппарата. Выполнять их следует с вариативной скоростью и в вариативных условиях.

Для увеличения частоты циклических движений также применяют именно те упражнения, в которых необходимо развивать быстроту, но с различными вариациями скорости, темпа, условий выполнения движений [30].

В связи с тем, что в ряде случаев скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости, а также от сформированности техники движения, в методике развития быстроты различают два направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод; - игровой метод [41].

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специфичных формах;
- сенсорный метод - основан на схожей связи между быстротой реакции и способностью к различию микроинтервалов времени и действует на развитие способности различать интервалы времени десятых и сотых долей секунды. Тренировка по этому методу подразделяется на три этапа:

Первый - обучающиеся выполняют двигательные действия максимально быстро.

Второй - повтор первоначального задания, но обучающиеся самостоятельно оценивают по самочувствию быстроту выполнения, далее оценивают свои результаты с реальным временем выполнения.

Третий - выполнение задания с различной скоростью.

Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и вариативный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях, что стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движений. С

этой целью можно использовать такие упражнения, как бег в гору, по песку и снегу, бег с отягощениями, бег с различным грузом [19].

Не менее важное значение имеют игровой и соревновательный методы, использование которых создает дополнительный стимул для предельного проявления скоростных возможностей за счет повышения интереса, мотивации, эмоционального подъема, духа соперничества занимающихся [41].

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод обладает широкой доступностью как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ведущее место. Игровым методом следует широко пользоваться в процессе спортивной тренировки в целях уменьшения монотонности тренировочных нагрузок. Преимущество увеличения энергорасхода за счет физических упражнений по сравнению с ограничением питания состоит в том, что при физических упражнениях нет потерь белка, снижения массы тканей, не содержащих жира, т. е. физическая нагрузка предохраняет организм от отрицательного баланса. В случае, когда необходимо снизить вес в сжатые сроки или, когда занимающемуся противопоказаны интенсивные, длительные физические нагрузки и резкое ограничение питания, рекомендуется сочетать физические упражнения с ограничением пищевого рациона [19].

Как отмечает В.И. Лях, характерными чертами игрового метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся;

- относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. Д.);

- многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;

- сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры [13].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что средствами развития скоростных качеств являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости. Методами воспитания скоростных качеств являются: игровой метод, соревновательный метод, методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений, методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорением по заданной программе в специально созданных условиях.

1.4. Характеристика занятий хоккеем с шайбой по развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста

Игра представляет собой особый вид деятельности, который формируется и развивается с раннего детства и следует за человеком на протяжении всей его жизни. Именно потому, проблема игры интересовала и интересует многих зарубежных и отечественных исследователей, причем не только педагогов и психологов, но и философов, социологов, этнографов, искусствоведов, биологов и др [17].

Хоккей - это спорт динамичный, обязывающий выполнять сложные, быстрые движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта, где хоккеист работает в 90% в анаэробном режиме. Эта игра требует большой мышечной массы и мощной силы при агрессивном столкновении с соперниками. Хоккеист перемещается по площадке, быстро, активно: осуществляет старты с взрывной силой, тормозит и маневрирует с навыками высокой координации, обводит соперника, передаёт и принимает шайбу, наносит броски по воротам противника с максимальной силой, останавливает игроков противника применяя силовые приемы, а также наоборот, уклоняться от силового приема, маневрировать, показывать обманные движения корпусом. Вместе с тем он должен мгновенно отображать действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое, технико-тактическое решение и мгновенно его практиковать [37].

Хоккей с шайбой - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды - пять человек и вратарь [40].

В возрасте 8-9 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательных реакций, быстроту выполнения броска, передачи, приема, обводки и т.п. Аналогичные задачи решаются и летом - при выполнении специальных упражнений хоккеиста [15].

В.И. Старшинов считает, что для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, при выполнении бросков и ударов надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того, чтобы не уменьшить скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук [37].

По определению многих специалистов быстрота хоккеиста зависит от скорости его реакции, скорости движения и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, в той созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях.

Развитие скоростных качеств у хоккеистов осуществляется в двух направлениях:

1. При аналитическом воздействии на отдельные факторы, обуславливающие скорость движений.
2. За счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению;

- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления;

- продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек [5].

Примерные упражнения для развития быстроты двигательных реакций:

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются в основном по звуковому и зрительному сигналам.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.

3. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики и часовые», «Салкипересалки», «Круговая охота», «Вороны и воробьи».

4. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать шайбу партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу. То же с малой шайбой, мячом.

5. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков соперника и быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч.

6. Упражнения с теннисными мячами у стенки. Игрок №1 пытается поймать отскочивший от стенки (можно с неровной поверхностью) мяч, брошенный игроком №2 в стенку из-за спины партнера;

7. Игра в настольный и большой теннис.

21. Игровые упражнения из хоккея [31].

Упражнения для развития стартовой скорости:

1. Пробегание с максимальной скоростью отрезков 5, 10, 15 м с места с шайбой и без шайбы. Бег в гору, бег с отягощениями, бег под-уклон, бег по песку, по воде.
2. Те же упражнения, но в единоборствующих парах, тройках.
3. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.
4. Подвижные игры: «Встречные старты», «Убегай - догоняй», «Старт с преследованием соперника», «По беговой дорожке».
5. Различные виды эстафет на коротких отрезках.

1. Игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, выполняемые на максимальной скорости и с догоняющим защитником [3].

Упражнения для развития дистанционной скорости:

1. Бег на 30, 60, 100 м.
2. Бег на 10 - 30 м с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени.
3. Бег на 10 - 30 м под уклон с ходу, бег с максимальной частотой движения ног на месте.
4. Многократные пробеги 15 - 40 метровых отрезков с паузами (1 - 3 мин) для отдыха.
5. Подвижные игры: «Команда быстроногих» и др [21].

Упражнения для развития быстроты выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов:

1. Упражнения на скорость разгибательного движения ноги при имитации бега на коньках.
2. Упражнения на скорость движения клюшкой при имитации ударов и бросков шайбы.
3. Упражнения на скорость движения клюшкой при имитации ударов и бросков шайбы.

4. То же, но с небольшими отягощениями.

Упражнения в быстроте выполнения технического приема игры в целом: ведения, обводки, передачи, броска, удара шайбы [18].

Упражнения для развития быстроты выполнения рывково-тормозных действий и переключений:

1. Различные виды челночного бега 3х9, 5х9 м.
2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек.
3. Бег по коридору с притормаживанием на его сторонах.
4. Бег с поворотами на 180 и 360 градусов.
5. То же с шайбой.
6. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных

технических приемов (прием, ведение, обводка передачи и броски) [38].

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. Различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств.

2. Игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, 1х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоках, с оптимальными интервалами отдыха и с догоняющими защитниками. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному сигналу.

3. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), проводимых в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5 - 3 мин) [4].

Приведенные выше упражнения далеко не исчерпывают всего арсенала скоростных упражнений, находящихся на вооружении тренеров, работающих с юными хоккеистами. Они даны в качестве примера, чтобы показать их преимущественную направленность на воспитание той или иной формы

скоростных способностей юного хоккеиста в целях достижения большего эффекта тренировочного занятия.

В занятиях на льду используются подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие быстроты двигательных реакций. В беге на коньках акцент делается на быстроте отталкивания и повышении максимальной частоты движений. Вместе с тем следует применять упражнения для развития быстроты реакций, скорости и частоты движений клюшкой, для чего используются разнообразные игровые упражнения и двусторонние игры с облегченными мячами и шайбами [16].

Таким образом можно сделать вывод, что развитие скоростных способностей очень важно для современного хоккеиста. Хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча. Отсюда следует, что эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития скоростных способностей спортсменов.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАУ ДО СШ им. Л.П. Моисеева стадион “Металлург” города Серова. Педагогическое исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года.

В данном педагогическом исследовании принимали участие 15 хоккеистов МАУ ДО СШ им. Л.П. Моисеева группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1). Все хоккеисты имеют одинаковый уровень подготовки. Все участники исследования предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели. Тренер Хромых Ярослав Владиславович.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 120 минут в день.

Организация данного исследования включает в себя несколько ключевых этапов.

На I этапе (сентябрь – октябрь 2023 года) изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня развития скоростных способностей, а также были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных качеств.

На II этапе проанализировать опыт педагогов-практиков по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста в условиях реализации программы дополнительного образования на занятиях хоккеем с шайбой. (октябрь 2023 года – март 2024 года) в группе проводились тренировочные занятия под руководством Хромых Ярослава Владиславовича по стандартам государственной школьной программе, но дополнительно в уроки были включены комплексы упражнений для развития скорости. Было проведено промежуточное тестирование уровня скоростных качеств.

На III этапе (апрель 2024 – май 2024 года) было проведено итоговое тестирование, были подведены результаты исследования и их математическая

обработка, был проведен анализ результатов исследования и сделаны соответствующие выводы.

Организация данного исследования включает в себя несколько ключевых этапов. Основная цель исследования – выявить влияние занятий хоккеем с шайбой на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста (8-9 лет).

В процессе организации исследования был разработан четкий план, включающий следующие этапы:

Определение цели и задач исследования

Целью данного исследования является оценка изменений скоростных способностей у детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Для достижения данной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по вопросам физического развития детей, особенностям хоккея как вида спорта и его влиянию на скоростные способности.
2. Выбрать подходящие методы для оценки скоростных способностей.
3. Организовать занятия хоккеем с шайбой для исследовательской группы, систематически оценивая результаты.
4. Провести анализ полученных данных и сделать выводы о влиянии хоккея на развитие скоростных способностей.

Последовательность планов-конспектов тренировочных занятий в возрастной группе «9 лет и младше» построена согласно принципу «от простого к сложному» и применима при наличии двух и более тренеров на льду. Окончательное решение при планировании тренировочного занятия и полного годового цикла остается за тренером и зависит от следующих факторов:

- количества и квалификации тренеров;

- количества и подготовленности хоккеистов;
- других условий проведения тренировочного процесса.

При этом тренер должен уметь грамотно составить план сезона, выбрать необходимые упражнения, komponуя их в тренировочные занятия. Необходимо использовать творческий подход при составлении планов-конспектов. Пользуясь представленными планами-конспектами, тренер может их изменять, адаптируя под работу с конкретной командой.

Например:

- менять технические навыки;
- добавлять в упражнение и убирать из него технические элементы;
- менять фланг, сторону, направление выполнения упражнения;
- увеличивать и сокращать дистанцию (объем) выполнения;
- увеличивать и уменьшать темп выполнения;
- увеличивать и уменьшать площадь выполнения упражнения;
- использовать представленные планы конспекты без изменений как часть структуры полного годового цикла.

Изменения должны происходить в рамках перечня технических и тактических навыков, представленных для данной возрастной группы. Детальное и качественное освоение навыков без какого-либо форсирования является приоритетным.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое исследование;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась специальная литература по основам теории и методики физического воспитания, физиологии. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день существует множество средств и большое количество методик по развитию скоростных способностей.

Педагогическое наблюдение.

После наблюдения было выявлено, что экспериментальная группа хоккеистов без усилий выполняет свой привычный комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, значит, уровень скоростных способностей данной группы сохраняется, но не улучшается. Для развития скорости экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс для развития скоростных способностей.

Педагогическое тестирование.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности спортивно-технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательных упражнений, основанных на элементах, применяемых в игровых ситуациях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств, в данном случае уровень скоростных качеств.

При условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий год обучения.

Основным критерием оценки скорости является наименьшее время прохождения теста, которое может быть достигнута испытуемым.

Для определения уровня Скоростных качеств мной были проведены следующие тесты:

Тест 1. «Бег 30 м с высокого старта.»

Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Ниже приведены нормативные показатели для данной группы, НП – 2, в спортивной школе (табл. 1).

Тест 2. «Бег на коньках 30 м.»

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая

Таблица 1

Тест 3. «Бег на коньках спиной вперед 30 м.»

Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Таблица 1

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в специально отведенный день, в условиях спортивного зала и ледовой арены.

Педагогическое исследование.

Педагогическое исследование проводилось с сентября 2023 года, по сентябрь 2024 года, с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленных на развитие скоростных способностей детей 8 – 9 лет.

Уроки имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия - 90 минут;
- Частота уроков - 4 раза в неделю;
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки.

В содержание уроков экспериментальной группы включались упражнения динамического характера, направленные на развитие скоростных качеств.

Для развития скоростных способностей комплекс упражнений динамического характера включался в подготовительную, основную и заключительную части тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения входили в состав общей и специальной «разминки».

«Разминка» состояла из упражнений циклического характера, направленных на разогрев всех органов, на усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые серии, толчковые движения с одновременной работой рук и ног. После следовали упражнения на увеличение гибкости основных работающих мышечных групп и подвижности суставов.

Средствами являлись общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног).

Последовательность упражнений:

Сгибание – разгибание, отведение – приведение, взмахи, круговые движения суставов, волны, наклоны, развороты. Общеразвивающие упражнения заканчивались растяжкой основных работающих мышц. Подготовительная часть составляла около 15-25% от продолжительности всего занятия в зале. Использовался словесный метод (объяснение, рассказ) в сочетании с наглядным методом (показ). При выполнении упражнений использовался метод целостно-конструктивного упражнения, т.к. выполнялись структурно несложные движения.

В основной части тренировочного занятия решались задачи, нацеленные на развитие технических навыков, направленных на развитие скоростных качеств. Длительность основной части занятия составляла около 60 % от общего времени занятия. Использовался метод целостного упражнения в сочетании с расчленено-конструктивным (задания со сложной структурой). Нагрузка имела интервальный характер в целевой зоне 30 min -85% от max значения ЧСС

Комплексное использование таких упражнений способствует не только повышению силы мышц, производящих данное движение, но и их быстроте.

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, в зале растяжка основных работающих мышц).

Заключительная часть включала в себя статические упражнения на гибкость основных мышечных групп. В заключительной части словесные методы (указания, команды, разъяснения) сочетались с наглядными (показ отдельных упражнений и их элементов).

Исследование заключалось в следующем:

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили 2 комплекса упражнений для развития скоростных качеств один на льду (Приложение 1) и один в зале (Приложение 2), применяемые на более старший возраст хоккеистов. Комплексы применялись по 1 разу в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия. Данные комплексы для развития скорости необходимо выполнять на разогретые мышцы.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

III. ОПЫТ ПЕДАГОГОВ-ПРАКТИКОВ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХОККЕЕ

В данном пункте дипломной работы рассматриваются опыт педагогов - практиков по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста в условиях реализации дополнительного образования на занятиях хоккеем с шайбой.

Первым, мы рассмотрим опыт педагога-практика, *Хромых Ярослава Владиславовича, тренера МАУ ДО «СШ им. Л. П. Моисеева» в секции «хоккей» Metallurg*, который убежден, что отличная скорость в хоккее влияет на отличную игру как в защите, так и в нападении.

Некоторые упражнения, которые он применяет на своих тренировках:

1. Эстафеты из различных исходных положений (лицом, спиной, сидя на льду, также применял данные эстафеты в зале);
2. Челночный бег (30м, 54 м, зал - 60 м);
3. Бег с разворотом 180°, 360°;
4. Старт с преследованием соперника;
5. Повтори за мной.

Следующий опыт принадлежит *Владимиру Ивановичу Бубукину, тренеру «Спортивной школы», города Набережные Челны* [24].

Он пишет в своей методической работе, что развитие скоростных способностей у хоккеистов осуществляется в таких направлениях, как:

1. При аналитическом воздействии на отдельные факторы, обуславливающие скорость движений;
2. За счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

И в качестве примера приводит упражнения скоростной подготовки, преимущественно развивающие те или иные виды скоростных качеств.

Для развития быстроты двигательных реакций:

1. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.

2. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать шайбу партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу. То же с малой шайбой, мячом.

3. Упражнения с теннисными мячами у стенки. Игрок №1 пытается поймать отскочивший от стенки (можно с неровной поверхностью) мяч, брошенный игроком №2 в стенку из - за спины партнера [24].

Упражнения для развития стартовой скорости:

1. Пробегание с максимальной скоростью отрезков 5, 10, 15 м с места с шайбой и без шайбы. Бег в гору, бег с отягощениями, бег под-уклон, бег по песку, по воде.

2. Подвижные игры: «Встречные старты», «Убегай - догоняй», «Старт с преследованием соперника», «По беговой дорожке».

3. Игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, выполняемые на максимальной скорости и с догоняющим защитником.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

1. Бег на 30, 60, 100 м.

2. Бег на 10-30 м с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени.

3. Бег на 10- 30 м под уклон с ходу, бег с максимальной частотой движения ног на месте.

4. Многократные пробеги 15-40 метровых отрезков с паузами (1-3 мин) для отдыха.

5. Подвижные игры: «Команда быстроногих» и др.

Упражнения для развития скоростных качеств:

1. Различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств.

2. Игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х1, 1х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоках, с оптимальными интервалами отдыха и с догоняющими защитниками. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному сигналу.

3. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), проводимых в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин) [24].

Далее рассмотрим опыт работы педагога-практика, *Сергея Сергеевича Жаворонкова, тренера в СДЮШОР «Мечел», город Челябинск* [14].

Сергей Сергеевич для обеспечения эффективного развития скоростных способностей применяет специальные комплексы физических упражнений.

Например, комплекс №1 с применением координационной лестницы, который направлен на показатель стартовой скорости, максимальной частоты работы ног:

- бег на одной ноге;
- одинарный семенящий бег;
- «лыжник»;
- бег внутрь-наружу, боковой бег внутрь-наружу;
- хвост;

Комплекс №2 направлен на развитие скорости реакции, стартовой скорости, скорости переключений:

- старты с места на 10м, 20м, 30м;
- старты с одного колена 20м;
- старты с сопротивлением (эластичная лента) 5 м;
- челночный бег 4 м по 5 раз или 8 м по 3 раза [14].

Рассмотрим опыт- педагога практика, *Сергея Сергеевича Жаворонкова, профессора Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК), г. Челябинск.*

В своей статье «Методика развития скоростных способностей у юных хоккеистов на этапе начальной специализации в годичном цикле подготовки» представлена методика развития скоростных способностей юных хоккеистов на этапе начальной специализации. Определены основные характеристики тренировочного процесса в годичном цикле подготовке, разработаны развивающие микроциклы и комплексы упражнений скоростной направленности.

Также Сергей Сергеевич приводит ряд комплексов упражнений направленных на развитие скоростных способностей.

Рассмотрим некоторые из комплексов.

Комплекс №1 (таблица 1) предназначен для развития специальных скоростных способностей на льду.

Таблица 1

Комплекс упражнений направленных на развитие скоростных способностей №1

Содержание	Дистанция, м	Время работы, с	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Ускорение с места из различных положений	15	4-5	25	6
Боковое катание из стороны в сторону	5 (4 раза)	10-11	40	4
Работа на тренажере FitLightTrainer	4	15	50	4
Упражнения 1х0	30	7-8	30	6

Комплекс №2 (таблица 2) упражнений, способствующий развитию дистанционной скорости.

Таблица 2

Комплекс упражнений направленных на развитие скоростных способностей №2

Содержание	Дистанция, м	Время работы, с	Интервал отдыха, с	Количество повторений
Ускорение с сопротивлением (эластичная лента)	50	10-11	80	4
Ускорение в низкой посадке (толкая руками покрышку)	40	8-9	110	3
Ускорение с парашютом	50	10-11	80	3
Упражнение 1х0 с догоняющим	40	6-7	50	4

Константин Константинович Михайлов, кандидат педагогических наук, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена; Олег Евгеньевич Понимасов, доктор педагогических наук, доцент, в своей статье пишут, что антропометрический анализ скоростных характеристик спортсменов является обязательным компонентом при определении эффективности игровой деятельности в хоккее.

Игровая деятельность в хоккее характеризуется частым выполнением коротких спринтов, резкой сменой направления движения в течение всего матча. Высоккоквалифицированные хоккеисты от 43 до 56 % игровых приемов выполняют на максимально высокой скорости. Повышенные ускорения выполняются в среднем каждые 10 секунд, а продолжительность спринтов обычно составляет от 2 до 4 секунд.

Для автора курсовой работы интересным показался опыт работы педагога-практика Владимира Ивановича Бубукина, потому что имеется множество вариаций применения упражнений для развития скоростных способностей.

Таким образом, можно сделать вывод, что есть актуальность в развитии скоростных способностей у младшего школьного возраста во время занятий хоккеем с шайбой и нужно работать в данном направлении дальше.

3.1. Диагностика уровня развития скоростных способностей на занятиях хоккеем с шайбой у детей младшего школьного возраста 8-9 лет в начале исследования

Проведение стартовой диагностики осуществлялось на базе МАУ «СШ им. Л. П. Мусеева», г. Серов. Во входном тестировании принимали участие занимающиеся секции «хоккей с шайбой» в количестве 10 человек, возраст 9-10 лет.

Цель диагностики - выявление уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Для первичной диагностики применялись контрольные нормативы по трём тестам: бег на 30м в помещение (*по Ю. Г. Максимову*), бег на коньках 36м лицом вперед, бег на коньках 36 м спиной вперед (*по В. П. Савину*).

Тест «бег на 30м» взят из научного журнала «Развитие скоростных способностей у хоккеистов младшего школьного возраста», разработанного Юрием Геннадьевичем Максимовым - кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, методики и спорта Глазовского педагогического института имени В. Г. Короленко [22].

Тесты уровня развития скоростных способностей «бег на коньках 36м лицом вперед и спиной вперед» взяты из учебника Валентина Павловича Савина «Теория и методика хоккея» [34].

Развитие скоростных способностей определялся по трём уровням: высокий, средний, низкий и отлично, хорошо, удовлетворительно. Критерии развития скоростных способностей представлены в таблице 3, 4 и 5.

Таблица 3 Критерии развития скоростных способностей у школьников 9-10 летнего возраста

№ п/п	Уровни	«Бег на 30 м»
1	Высокий	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,0с. и менее
2	Средний	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,2-5,1 с.
3	Низкий	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,5-5,3 с.

Таблица 4

Критерии развития скоростных способностей (бег на коньках 36 м
лицом вперед)

№ п/п	Уровни	«Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)»
1	Отлично	Испытуемый пробегает дистанцию за 6,3 с
2	Хорошо	Испытуемый пробегает дистанцию за 6,6 с
3	Удовлетворительно	Испытуемый пробегает дистанцию за 6,8 с

Таблица 5

Критерии развития скоростных способностей (бег на коньках 36 м
спиной вперед)

№ п/п	Уровни	«Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)»
1	Отлично	Испытуемый пробегает дистанцию за 8,9 с
2	Хорошо	Испытуемый пробегает дистанцию за 9,1 с
3	Удовлетворительно	Испытуемый пробегает дистанцию за 9,4 с

Результаты уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 6 и диаграмме 1.

Таблица 6

Сводная таблица результатов стартовой диагностики уровня развития
скоростных способностей

№ п/п	Имя занимающегося	Бег 30м в помещении	Уровень	Бег на коньках 36м лицом вперёд	Уровень	Бег на коньках 36м спиной вперёд	Уровень
1	Кирилл Л.	6,2	Низкий	6,3	Отлично	8,8	Отлично
2	Лев Т.	6,1	Низкий	7,0	Удовл	10,0	Удовл
3	Дмитрий П.	6,4	Низкий	7,7	Удовл	11,4	Удовл
4	Степан Г.	6,9	Низкий	7,8	Удовл	16,0	Удовл
5	Матвей С.	6,0	Низкий	7,1	Удовл	11,3	Удовл

6	Николай С.	5,6	Низкий	6,2	Отлично	8,4	Отлично
7	Аркадий Ж.	5,7	Низкий	6,3	Отлично	8,7	Отлично
8	Тимофей М.	5,2	Средний	6,1	Отлично	8,3	Отлично
9	Егор М.	5,6	Низкий	6,0	Отлично	11,4	Удовл
10	Никита К.	5,1	Средний	6,2	Отлично	8,6	Отлично

Так, по результатам входной диагностики уровня развития скоростных способностей для наглядности представлена диаграмма 1, в которой изображены полученные результаты.

Диаграмма 1



По результатам, представленным в таблице 4 и диаграмме 1 можно сделать вывод о том, что в беге на 30м в помещении у большинства занимающихся проявляется низкий уровень развития скоростных способностей, показатель - 8, средний уровень - 2, на высокий уровень никто не выполнил.

В тесте «бег на коньках 36м лицом вперёд» большая часть испытуемых выполняет на отлично, показатель - 6, но есть над чем работать в развитии скорости, так как у 4 занимающихся отмечается низкий уровень.

По третьему тесту мы видим, что бег на коньках 36м спиной вперед является проблематичным, теряется скорость и ухудшается результат.

Таким образом, целесообразно работать над развитием скоростных способностей у детей младшего школьного возраста на занятиях хоккеем с шайбой. Также следует разобраться, почему результаты бега на коньках лучше, чем бег на 30м в помещении.

3.2. Разработка и апробация планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой

После изучения теоретических аспектов, опыта работы педагогов практиков в рамках выпускной контрольной работы по результатам первичной диагностики было проведено проектирование и реализация конспектов учебно - тренировочных занятий среди детей младшего школьного возраста в секции «Хоккей с шайбой» направленных на развитие скоростных способностей.

Автором работы было разработано и реализовано 6 планов - конспектов учебно - тренировочных занятий (Приложение 1-6).

В таблице 7 представлены темы учебно-тренировочных занятий.

Таблица 7

№ п/п	Тема занятия
1	Техника катания на коньках
2	Техника катания на коньках и владения клюшкой
3	Бег коротким ударным шагом. Ведение двумя руками и заметающего броска
4	Торможение полуплугом и плугом
5	Скольжение на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперёд
6	Техника владения коньками
7	Техника владения коньками
8	Базовые технические приемы на коньках
9	Техника владения коньками
10	Техника передвижения на коньках
11	Техника владения клюшкой и шайбой на месте
12	Техника передвижения на коньках

Каждое занятие, как правило, имеет подготовительную, основную и заключительную часть. В подготовительную часть входило: построение детей, приветствие, сообщение темы занятия, разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс специальных упражнений. В основную часть были включены специальные упражнения, технико-тактические упражнения,

подводящие упражнения и подвижные игры. В заключительной части проводилось снижение работоспособности и подведение итогов.

Рассмотрим каждое из реализованных учебно-тренировочных занятий.

Первый из реализованных конспектов тренировочных занятий по хоккею с шайбой «Техника владения коньками» (**Приложение 3**).

В основной части занятия применялись упражнения взаимодействие в парах, которые охватывают основные движения при развитии скоростных способностей.

Данные упражнения заинтересовали занимающихся. Трудности возникли при атаке ворот.

Проблемой было быстро встать и начать движение.

Также была проведена подвижная игра «4х4», которая понравилась ребятам и создала веселый эмоциональный настрой.

Второе тренировочное занятие реализовано по теме «Техника катания на коньках и владения клюшкой» (**Приложение 4**).

В основной части занятия проводилась работа по обучению стартам и поворотам переступанием и по развитию скоростных способностей: - змейка с двойным виражем; - змейка с броском.

Во время задания, занимающиеся с интересом выполняли упражнения. С помощью данных упражнений мы сделали вывод о том, что у обучающихся проблемы с ориентированием и координацией. Поэтому после каждого упражнения приходилось останавливать, исправлять ошибки и давать рекомендации по выполнению данных упражнений, после чего ошибок в технике стало меньше и обучающиеся начали удерживать равновесие на льду.

Самым главным было объяснить ребятам, что упражнения выполняются не на скорость, а на технику. Занимающиеся начали понимать, что чем ниже у них посадка, тем устойчивей и быстрее они двигаются на коньках.

В конце занятия была проведена игра «2х2», которая понравилась и оставила положительные эмоции.

Третий из реализованных конспектов тренировочных занятий по хоккею с шайбой «Бег коротким ударным шагом. Ведение двумя руками и заметающего броска» (**Приложение 5**).

В основной части осуществлялась работа над ударным шагом, за основу были взяты упражнения из разных исходных положений: - правым боком с колена переступением; - прыжки с подтягиванием колен вверх.

В данных упражнениях обучающиеся должны были выполнять толчок вперёд за счет ног, но у большинства это не получалось из-за того, что они не делали взрывные шаги, и выполняли правильное положение стойки хоккеиста.

Также была осуществлена работа над торможением:

- полуплугом лицом вперед правой ногой;
- полуплугом лицом вперед левой ногой.

В данном упражнении обучающиеся должны были выполнять торможение на одной ноге полуплугом, но у большинства это не получалось из-за того, что они неправильно ставили ногу, и выполняли упражнение не в посадке, из-за чего они падали.

В конце была проведена игра «4х4» на 4-6 участках льда, нужно было играть со своим игроком и забить как можно больше голов. Во время проведения данной игры у обучающихся был положительный эмоциональный настрой.

Четвертое реализованное тренировочное занятие было по теме: «Торможение полуплугом и плугом» (**Приложение 6**).

В основной части осуществлялась работа над торможением на коньках:

- полуплугом лицом вперед;
- полуплугом спиной вперед.

Ошибки были в постановке ног и посадке хоккеиста, поэтому осуществлялась индивидуальная работа с каждым из занимающихся. В ходе занятия было разделение на 2 группы, одни оттачивали технику самостоятельно, с другими автор курсовой работы осуществлял работу над отдельными моментами в постановке ног и конька при торможении.

Пятое из реализованных тренировочных занятий было по теме «Скольжение на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед» **(Приложение 7).**

В основной части применялось 2 комплексных упражнения, направленных на развитие техники катания и техники владения клюшкой и шайбой.

В данных упражнениях обучающиеся должны были выполнить такие технические элементы как, ведение шайбы, повороты по дуге переступанием, бег лицом вперед и спиной вперед, прием-передача шайбы, прыжки, броски с добиванием.

Шестым из реализованных учебно-тренировочных конспектов стал: «Техника владения коньками» **(Приложение 8).**

В основной части было одно из упражнений, это эстафета “Гонки на колесницах”. В данном упражнении обучающиеся должны были выполнить. Игроки образуют группы по три человека. Двое впереди с клюшками в руках, третий держит обе клюшки сзади, образуя форму колесницы. Два игрока везут третьего к финишу и меняются местами. И так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Также было проведено упражнение владение клюшкой, нужно было выполнить финт «клюшка — конек — клюшка. Во время проведения данного упражнения у обучающихся был положительный, всем понравилось.

Седьмым из реализованных учебно-тренировочных конспектов стал: «Техника владения коньками» **(Приложение 9).**

В основной части одно из упражнений было полоса препятствий:

- Ведение колечка по полосе препятствий с прыжками, падениями на два колена и поворотами. В данных упражнениях занимающиеся должны были использовать различных технические элементы, творческое мышление, изобретательность. В конце была проведена игра «2х2», без передач поперек площадки. Смены: 30 с

Восьмым из реализованных учебно-тренировочных конспектов стал: «Базовые технические приемы на коньках» **(Приложение 10).**

В основной части были упражнения на технику владения коньками, контролем тела и технику владения шайбой и клюшкой. В состав упражнений была включена игра «Один лишний». Хоккеист бежит по кругу, касается любого партнера, и тот должен догнать водящего за круг, пока он не занял освободившееся место. В конце была проведена игра «4х4», Формат: 4 на 4 поперек площадки. Смены: 30 с. Игра по заданию тренера. При каждом приеме шайбы выполнение технического элемента. Например, падение на оба колена после приема шайбы.

Девятым из реализованных учебно-тренировочных конспектов стал: «Техника владения коньками» **(Приложение 11).**

В основной части были упражнения на технику катания на коньках. В которых нужно было выполнить полосу препятствий с комплексом технических элементов. Отрезок 1–2: бег лицом вперед, отрезок 2–3: бег

спиной вперед, отрезок 3–4: бег лицом вперед и прыжки с двух ног через препятствия, отрезок 4–5: бег спиной вперед.

В конце была проведена игра в формате: 4 на 4 с помощниками, поперек площадки. Смены: 40 с. Помощники расположены вдоль линии зоны игры в шахматном порядке и хоккеисты могут отдавать им передачи. Помощники располагаются стационарно.

Десятым из реализованных учебно-тренировочных конспектов стал: «Техника катания, техника владения клюшкой, развитие быстроты» **(Приложение 12).**

В основной части были упражнения не только технической направленности, но и индивидуальные тактические действия. В конце была проведена подвижная игра в формат: 4 на 4 с помощником. Смены: 40 с. Тренер в роли помощника. Он всегда играет за команду, владеющую шайбой, и двигается только вдоль синей линии. Бросать по воротам разрешается только после приема шайбы от тренера

При составлении учебно-тренировочного занятия учитывались возрастные особенности детей. Подбор имитационных и подводящих упражнений проводился с учетом их сложности для занимающихся.

Таким образом, реализован ряд планов - конспектов учебно - тренировочных занятий по хоккею с шайбой, способствующих развитию скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. Подбор специальных упражнений проводился с учетом их сложности, дозировки и нагрузки для занимающихся.

3.3. Описание результатов осуществлённой деятельности по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях по хоккею с шайбой

После реализации учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой на стадионе «Металлург» г. Серов, была проведена повторная диагностика уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. В итоговой диагностике приняли участие 10 человек.

Цель диагностики - выявления уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Для первичной диагностики применялись контрольные нормативы по трём тестам: бег на 30м в помещение (по Ю. Г. Максимову), бег на коньках 36м лицом вперед, бег на коньках 36 м спиной вперед (по В. П. Савину).

Тест «бег на 30м» взят из научного журнала «Развитие скоростных способностей у хоккеистов младшего школьного возраста», разработанного Юрием Геннадьевичем Максимовым - кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, методики и спорта Глазовского педагогического института имени В. Г. Короленко [22].

Тесты уровня развития скоростных способностей «бег на коньках 36м лицом вперед и спиной вперед» взяты из учебника Валентина Павловича Савина «Теория и методика хоккея» [34].

Развитие скоростных способностей определялся по трём уровням: высокий, средний, низкий и отлично, хорошо, удовлетворительно. Критерии развития скоростных способностей представлены в таблице 1, 2 и 3.

Результаты уровня развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 8 и диаграмме 2.

Таблица 8

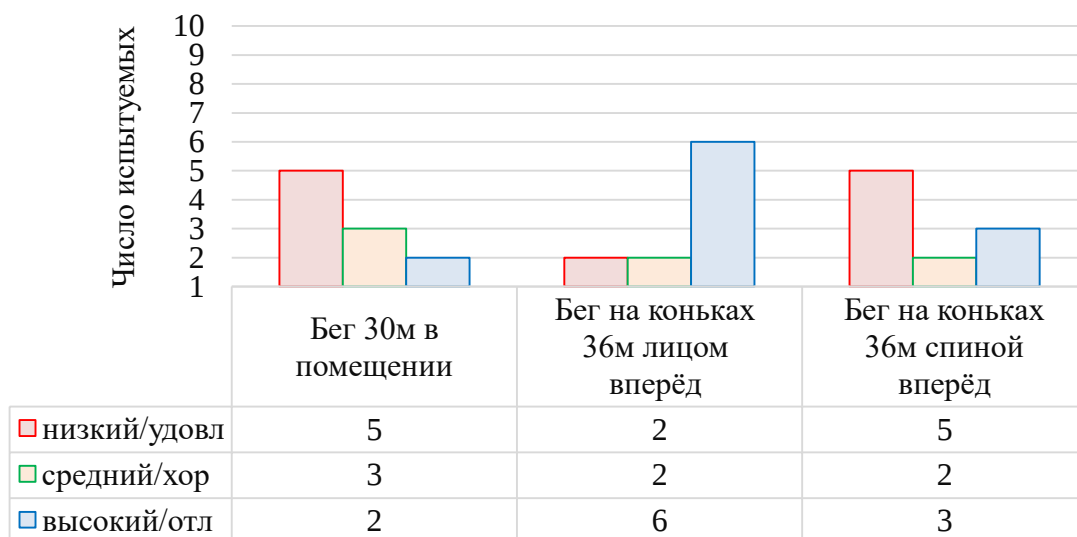
Сводная таблица результатов повторной диагностики уровня развития
скоростных способностей

№ п/п	Имя занимающегося	Бег 30м в помещении	Уровень	Бег на коньках х 36м лицом вперёд	Уровень	Бег на коньках 36м спиной вперёд	Уровень
1	Кирилл Л.	6,0	Средний	6,2	Отлично	9,3	Хорошо
2	Лев Т.	6,0	Низкий	6,8	Хорошо	9,9	Удовл.
3	Дмитрий П.	6,2	Низкий	7,0	Удовл.	11,00	Удовл.
4	Степан Г.	6,5	Низкий	7,1	Удовл.	15,2	Удовл.
5	Матвей С.	5,9	Низкий	6,7	Хорошо	10,5	Удовл.
6	Николай С.	5,4	Отлично	6,3	Отлично	8,5	Отлично
7	Аркадий Ж.	5,5	Низкий	6,5	Отлично	9,2	Хорошо
8	Тимофей М.	5,2	Средний	6,3	Отлично	8,3	Отлично
9	Егор М.	5,6	Средний	6,0	Отлично	11,1	Удовл.
10	Никита К.	5,1	Отлично	6,2	Отлично	8,6	Отлично

Так, по результатам повторной диагностики уровня развития скоростных способностей для наглядности представлена диаграмма 2, в которой изображены полученные результаты.

Диаграмма 2

Результаты повторной диагностики уровня развития
скоростных способностей



Результаты сравнительной диагностики уровня развития скоростных способностей представлены в таблице 9 и диаграммах 3, 4, 5.

Таблица 9

Сводная таблица результатов сравнительной диагностики уровня развития
скоростных способностей

№ п/п	Имя занимающегося	Бег 30м в помещение			Бег на коньках 36м лицом вперёд			Бег на коньках 36м спиной вперёд		
		Стартовая	Промежуточ ная	Итоговая	Стартовый	Промежу точная	Итоговая	Стартовый	Промежу точная	Итоговая
1	Кирилл Л.	6,2	6,0	5,2	6,3	6,2	5,9	8,8	9,3	8,6
2	Лев Т.	6,1	6,0	5,1	7,0	6,8	6,2	10,0	9,9	9,1
3	Дмитрий П.	6,4	6,2	6,1	7,7	7,0	6,8	11,4	11,00	10,5
4	Степан Г.	6,9	6,5	6,1	7,8	7,1	7,0	16,0	15,2	15,1
5	Матвей С.	6,0	5,9	5,5	7,1	6,7	6,4	11,3	10,5	10,1
6	Николай С.	5,6	5,4	5,0	6,2	6,3	6,0	8,4	8,5	8,1
7	Аркадий Ж.	5,7	5,5	5,1	6,3	6,5	6,2	8,7	9,2	8,5

8	Тимофей М.	5,2	5,2	5,0	6,1	6,3	6,0	8,3	8,3	8,1
9	Егор М.	5,6	5,6	5,1	6,0	6,0	6,0	11,4	11,1	10,3
10	Никита К.	5,1	5,1	4,9	6,2	6,2	6,1	8,6	8,6	8,2

Диаграмма 3

Результаты сравнительной диагностики уровня развития
скоростных способностей тест - бег 30м в помещении

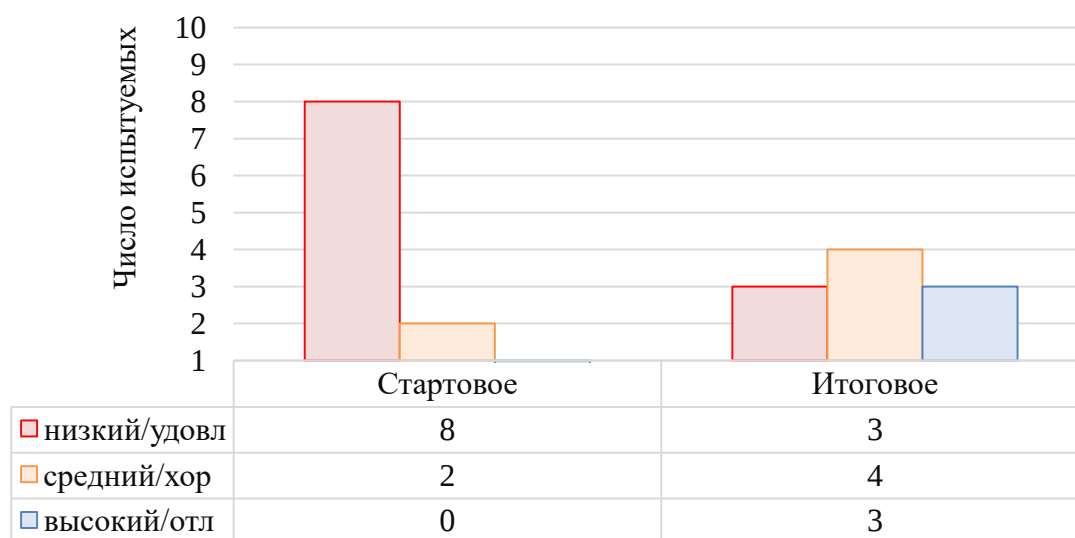


Диаграмма 4

Результаты сравнительной диагностики уровня развития
скоростных способностей тест - бег на коньках 36м
лицом вперед

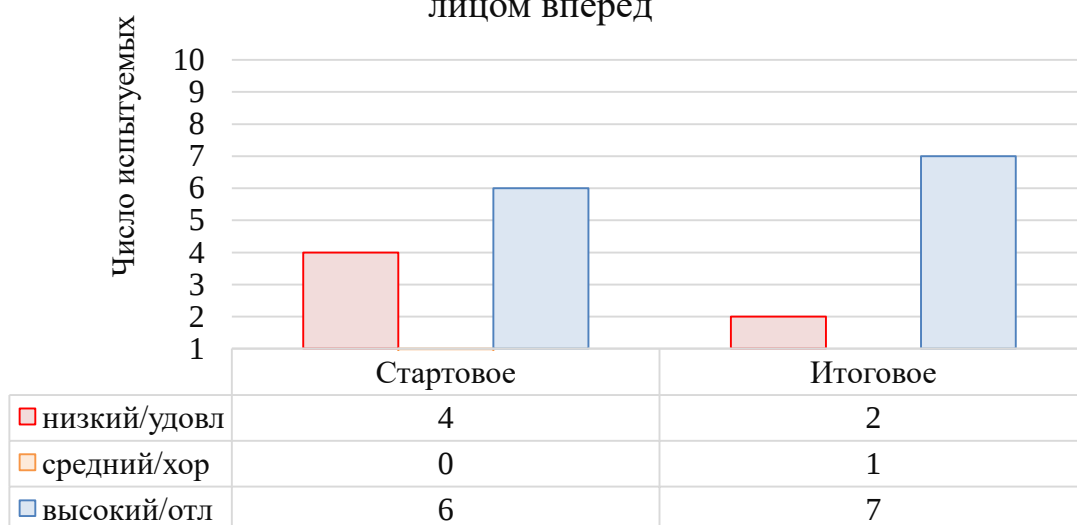
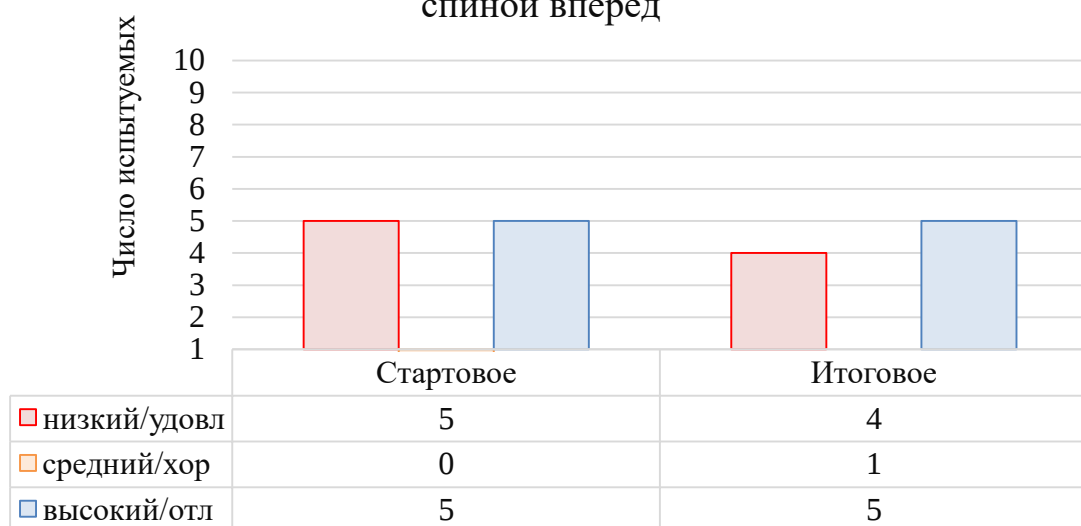


Диаграмма 5

Результаты сравнительной диагностики уровня развития
скоростных способностей тест - бег на коньках 36м
спиной вперёд



Сравнивая стартовую и итоговую диагностики (таблица 7), можно сказать, что показатели всех тестов улучшились. Таким образом, наблюдается положительная динамика показателей уровня развития скоростных способностей.

На основании проведённого анализа можно сделать вывод о том, что занятия хоккеем с шайбой даёт положительный эффект и повышает результат у детей младшего школьного возраста, поэтому целесообразно продолжать работу в данном направлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения теоретической литературы было определено, что скоростные способности у детей младшего школьного возраста являются важным аспектом их физического и психомоторного развития. Скоростные способности отражают быстроту выполнения двигательных действий и являются необходимыми для игры в хоккей. К ключевым аспектам скоростных способностей относятся реакция, быстрота движений и координация.

Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста связано с возрастными изменениями, появлением новых интересов и расширением двигательного опыта. В этом возрасте дети начинают активно осваивать различные виды физической активности, что способствует улучшению их скорости реакции и координации.

Для исследования скоростных способностей в рамках подготовительного этапа учебно-тренировочного процесса хоккейной команды нами был проведён анализ методик, пригодных для оценки скоростных способностей детей младшего школьного возраста 8-9 лет. В ходе этого процесса были отобраны различные инструменты и подходы, соответствующие аспектам игры в хоккей, а также возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

В качестве базы нашего исследования был выбран хоккей с шайбой как вид деятельности, где ускоренное выполнение двигательных действий имеет первостепенное значение. Проведен анкетный опрос и интервьюирование педагогов, работающих в данной сфере, с целью изучения их опыта и подходов к развитию скоростных способностей у детей.

Обучающее исследование, охватывающий период с сентября 2023 год по май 2024 года, включал в себя проведение серии тренировочных занятий, направленных на развитие скоростных способностей. В ходе занятий были использованы специальные упражнения, направленные на улучшение быстроты реакции и двигательной координации.

Результаты исследования показали положительную динамику в развитии скоростных способностей у детей. Это подтверждает целесообразность используемых методик и выявляет актуальные направления для дальнейшей работы.

Таким образом, можно отметить, что цели и задачи данной выпускной квалификационной работы были успешно достигнуты. Полученные результаты и опыт, накапливаемый в процессе работы, будут полезны как для педагогов, занимающихся дополнительным образованием, так и для дальнейших исследований в области физического воспитания и развития детей младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина - Москва : Просвещение, 1990. - 287 с. - ISBN 5-09-001807-3. - Текст : непосредственный.

2. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сенситивности в развитии физических качеств : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Брызгалов Глеб Владимирович : науч. рук. В.А. Ермаков : ФГБОУ ВПО «Тульский государственный университет». - Тула, 2012. - 22 с. - Текст : непосредственный.

3. Букатин, А.Ю. Хоккей : учебник / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. - Москва : Физкультура и спорт. 2017. - 181 с. - ISBN 5-278-00675-7. - Текст : непосредственный.

4. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов : учеб. пособие / В.А. Быстров. - Москва : Терра-Спорт, 2020. - 62 с. - ISBN 5-93127-095-7. - Текст : непосредственный.

5. Быстров, В.А. Хоккей (курс специализации) : метод. реком. / В.А. Быстров. - Москва : Терра-Спорт, 2000. - 64 с. - ISBN 157-227-25-6-1. - Текст : непосредственный.

6. Васильков, Г. А. От игры - к спорту : сб. эстафет и игровых заданий / Г. А. Васильков. - Москва : Физкультура и спорт, 2015. - 81 с. - ISBN 2 85-16/349. - Текст : непосредственный.

7. Возрастные особенности изменения скоростных способностей. - Текст : электронный // Визлит : [сайт]. - 2015. - URL.: https://vuzlit.com/375636/vozrastnye_osobennosti_izmeneniya_skorostno_silovyh_spособnostey (дата обращения: 12.12.2024).

8. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Текст : электронный // СтудМед : [сайт]. - 2015. - URL.: <https://www.studmed.ru/filin-v-p->

vospitanie-fizicheskikh-kachestv-u-yunyhsportsmenov_6160ac25643.html (дата обращения: 12.12.2024).

9. Выдрин, В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учебное пособие / В.М. Выдрин. - Санкт Петербург : ГЦОЛИФК., 1997. - 43 с. - ISBN 2-89-20/20-17. - Текст : непосредственный.

10. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры : учебник для институтов физической культуры / А.А. Гужаловский. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 351 с. - ISBN 2 86-43/173. - Текст : непосредственный.

11. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств : учебник / И.А. Гуревич. - Минск : Светоч, 1985. - 256 с. - ISBN 3 85-7/365. - Текст : непосредственный.

12. Дадыгин, С.В. На пути к вершине: кн. для учащихся / С.В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. - Москва : Просвещение, 1991. - 160 с. - ISBN 2 92-11/145. - Текст : непосредственный.

13. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - Текст : электронный // Инфоурок : [сайт]. - 2017. - URL.: <https://infourok.ru/razvitie-dvigatelnyh-sposobnostey-u-shkolnikov-1590356.html> (дата обращения: 12.12.2024).

14. Жаворонков, С.С. Методика развития скоростных способностей у юных хоккеистов на этапе начальной специализации в годичном цикле подготовки / С.С. Жаворонков. - Текст : электронный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». - 2018. - №11. - С.165. - URL.: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/13345> (дата обращения: 16.12.2024).

15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнева. - Москва : Академия, 2014. - 517 с. - ISBN 5-7695-1749-2. - Текст : непосредственный.

16. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной подготовленности юных хоккеистов : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд.

пед. наук : 13.00.04 / Иванов Александр Андреевич ; науч. рук. П.В. Квашук : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2005. - 21 с. - Текст : непосредственный.

17. Камалова, И. А. Развитие быстроты у младших школьников / И.А. Камалова. - Текст : электронный // Инфоурок : [сайт]. - 2017. - URL.: <https://infourok.ru/razvitie-bistroti-u-mladshih-shkolnikov2091853.html> (дата обращения: 12.12.2024).

18. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов : учебник / В. П. Климин, В. И. Колосков. - Москва : Физкультура и спорт, 2019. - 271 с. - ISBN 82-49/537. - Текст : непосредственный.

19. Кондусова, Н.В Скоростные способности и основы методики их развития / Н.В. Кондусова. - Текст : электронный //Инфоурок : [сайт]. - 2017. - URL.: <https://infourok.ru/statya-skorostnie-sposobnosti-iosnovi-metodiki-ih-razvitiya-2195165.html> (дата обращения: 12.12.2024).

20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин. - Москва : Советский спорт, 2004. - 463 с. - ISBN 2 03-43/173-0. - Текст : непосредственный.

21. Лычагин, Д.М. Хоккей в вопросах и ответах : учеб. пособие / Д.М. Лычагин. - Новосибирск : СО РАН, 2017. - 55с. - ISBN 5-7695-0442-7. - Текст : непосредственный.

22. Максимов, Ю.Г. Развитие скоростных способностей у хоккеистов младшего школьного возраста / Ю.Г. Максимов. - Текст : электронный // Научная электронная библиотека : [сайт]. - 2021. - URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostnyh-sposobnostey-u-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 22.12.2024).

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник

для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. - ISBN 5-278-00326-3. - Текст : непосредственный.

24. Методика развитие скоростных способностей юных хоккеистов. - Текст : электронный // Инфоурок : [сайт]. - 2021. - URL.: <https://infourok.ru/metodika-razvitie-skorostnyh-sposobnostej-yunyh-hokkeistov-6029583.html> (дата обращения: 12.12.2024).

25. Мудрук, А.В. Обучение основам тактики хоккея : учебное пособие / А. В. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. - Омск : СибГУФК, 2005. - 39 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php-page=book&id=274876> (дата обращения: 06.12.2024). - Текст : электронный.

26. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 05.12.2024). - Текст : электронный.

27. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» : Приказ Минтруда России от 22.09.2021N652н. - Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. URL.:<https://vg.mskobr.ru/files/2022/prof-of-pedagoga-dopobr/015.prikaz-mintruda-rf-22.09.2021-n-652n.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).

28. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» : приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373. - Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. URL.: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326640/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/ (дата обращения: 12.12.2024).

29. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва : ООО «Издательство АСТ». - 2004. - 863 с. - ISBN5-17-012478-3. - Текст : непосредственный.

30. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007

года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. - URL.:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 12.12.2024). - Текст : электронный.

31. Павлов, С.Е. Некоторые «секреты» подготовки хоккеистов : метод. рекомендации / С.Е. Павлов. - Москва : Физкультура и спорт, 2017. - 220 с. - ISBN 978-5-278-00849-1. - Текст : непосредственный.

32. Правительство Российской Федерации. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года : распоряжение правительства № 2245-р : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года]. - URL.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW-309457/d8a768038dd-07ea3f3ced959ca882110ff9dbd70/ (дата обращения: 12.12.2024). - Текст : электронный.

33. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста. - Текст : электронный // Учебно-методический кабинет : [сайт]. - 2014. - URL.: <http://refleader.ru/poljgeotrmerrna.html> (дата обращения: 12.12.2024).

34. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. - Москва : Академия, 2003. - 397 с. - ISBN 5769510315. - Текст : непосредственный.

35. Сальников, В. А. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей / В.А. Сальников. - Текст : электронный // Научная электронная библиотека : [сайт]. - 2010. - № 11. - С. 32-37. - URL.: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15544595> (дата обращения: 23.04.2023).

36. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб.для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В.М. Смирнов, В.М. Дубровский - М.: Изд - во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. - 680 с. - ISBN 5-305-00034-3.- Текст : непосредственный.

37. Старшинов, В. И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства : книга / В. И. Старшинов. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 85 с. - ISBN 74-33/859. - Текст - непосредственный.

38. Сухостав, О.А. Возрастные особенности физического развития в условиях спортивной деятельности / О.А. Сухостав. - Текст : электронный // Инфоурок : [сайт]. - 2005. - URL.: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vozzrastnie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-v-usloviyah-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-3117698.html> (дата обращения: 19.12.2024).

39. Тарасов, А. В. Хоккей без тайн : книга / А. В. Тарасов. - Москва : Молодая гвардия, 1988. - 271 с. - ISBN 5-235-0041-2. - Текст : непосредственный.

40. Хоккей: Малая энциклопедия спорта / сост. А. М. Брусованский, Ю. С. Лукашин, Д. Л. Рыжков. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 686 с. - ISBN 999-00-1336976-0. - Текст : непосредственный.

41. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва : Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. ISBN5-7695-0567-2. - Текст : непосредственный.

42. Ярлыкова, О.В. Развитие скоростных способностей у младших школьников на уроке физической культуры / О.В. Ярлыкова. - Текст : электронный // Гуманитарный научный журнал : [сайт]. - 2017. - URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitieskorostnyh-sposobnostey-u-mladshih-shkolnikov-na-uroke-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 12.12.2024).

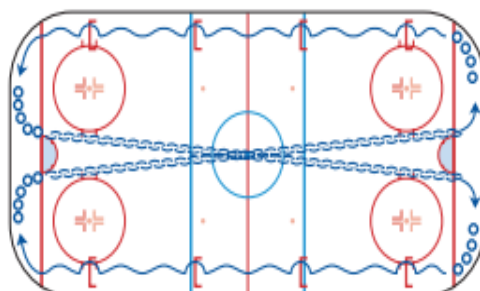
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разминка (5 мин)

Слабоинное движение, не отрывая коньков ото льда, с прыжком с двух ног через низкие барьеры.

Мягкое приземление, ловкость, ноги вместе во время прыжка.



1. Комплексное упражнение (9 мин)

Все движения выполняются с ведением шайбы

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед
- Отрезок 2–3: движение скрестным шагом влево
- Отрезок 3–4: бег спиной вперед
- Отрезок 4–1: движение скрестным шагом вправо

Упражнение завершается атакой ворот и добиванием.

Точное выполнение технических элементов, низкая посадка, ведение шайбы, голова поднята.

2. Групповая тактика (9 мин)

Комплексное упражнение на технику приема и передачи с элементами групповой тактики

Атака ворот с выходом 2 в 0 и выполнением таких технических элементов, как длинная, средняя и короткая передачи.

Точность передач, выход из зоны.

3. Полоса препятствий (9 мин)

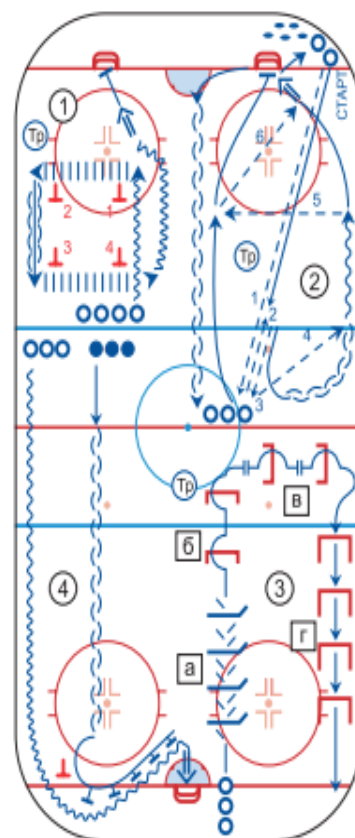
- Перебегание через клошну
- Прыжки лицом вперед через барьер с двух ног
- Боковые прыжки через барьер с двух ног
- Нырок под высокий барьер

Ловкость, координация.

4. Индивидуальная тактика (9 мин)

Позиционная атака из угла с помехой.

Контроль дистанции, сближение, давление на атакующего, обманные движения, тактические действия 1 в 1, точное выполнение технических элементов.



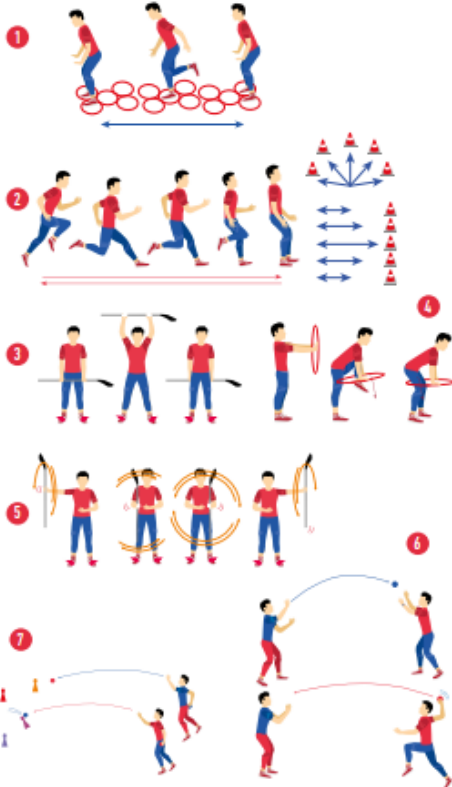
Игра (10 мин)

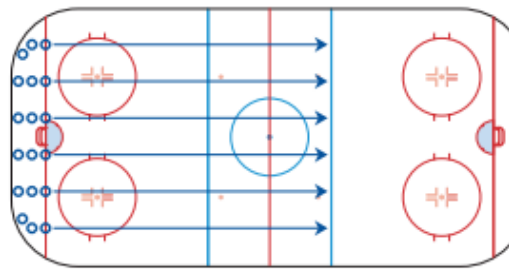
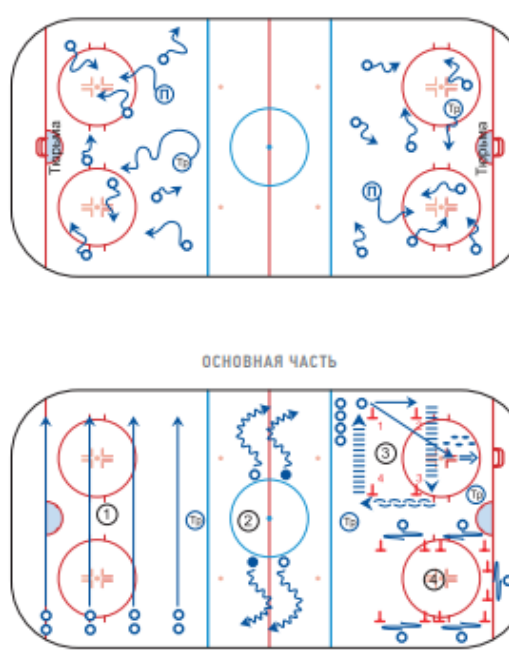
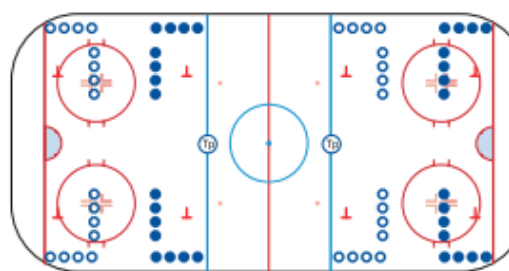
Формат: 4 на 4 поперек площадки. Смены: 40 с. Ворота установлены в центре и развернуты друг от друга. Каждая команда забрасывает шайбы в развернутые от них ворота.

Игра за воротами, игра перед воротами, страховка игрока с шайбой.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

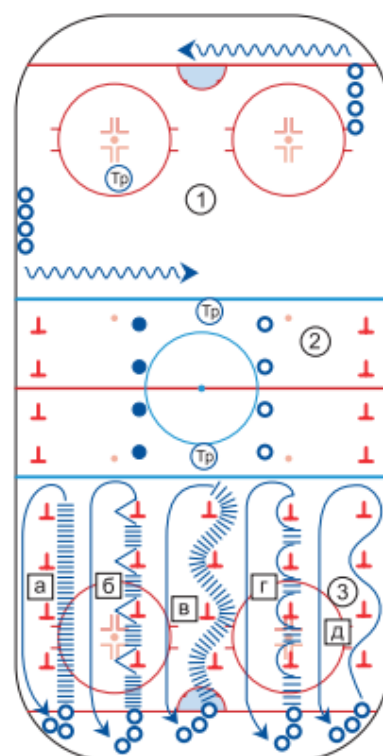
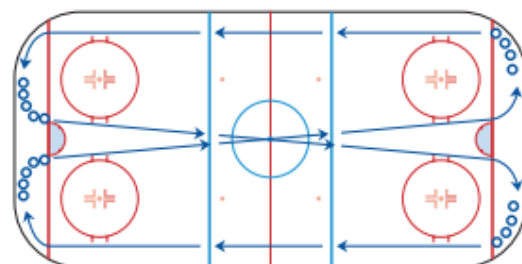
Подготовительная часть	СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	
	10 минут - Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера. - Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия. - Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты. - Передвижение в колонне по одному по двое. - Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс. - Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком. - Комплекс упражнений.	Приветствие учащихся. Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти. Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед. Обратить внимание занимающихся на: равное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.	
Основная часть	30-40 минут 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой. 2. Челночный бег. 3. Упражнения с клюшкой. 4. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед. 5. Упражнение с клюшкой. 6. Метание мяча: - с одного шага правая рука, правая нога; - с трёх шагов; - метание мяча с сохранением равновесия; - метание мяча по горизонтальной мишени. 7. Броски теннисного мяча по предметам.	Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция. Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений и бега спиной вперед в обратном направлении, правым и левым боком приставным шагом. Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Помогать, исправлять ошибки. По команде тренера выполнить различные варианты движений руками. Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером. Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель.	
Заключительная часть	10 минут 1. Мини-футбол. 2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.	Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты. Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ Разминка (5 мин) - Отталкивание левой ногой и прокат лицом вперед - Отталкивание правой ногой и прокат лицом вперед - Отталкивание левой ногой и прокат спиной вперед - Отталкивание правой ногой и прокат спиной вперед Подвижная игра «Полицейские и бандиты» (8 мин)	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ Полное выпрямление толчковой ноги и опорная нога согнута под прямым углом, правильная посадка. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. Старты (7 мин) «Утят» — ходьба на внутренних ребрах лезвий коньков - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на левой ноге - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на правой ноге - Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на левой ноге - Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на правой ноге 2. Техника владения клюшкой (7 мин) Игроки работают в парах, играя в «зеркало». Один игрок в движении работает клюшкой и выполняет технические элементы с облегченной шайбой, другой игрок старается все повторить, ведя колечко. Смены: 30 с 3. Техника катания (7 мин) Комплексное упражнение на технику катания, быстроту и плиометрику - Отрезок 1–2: движение лицом вперед по прямой линии - Отрезок 2–3: боковое движение вправо скрестным шагом - Отрезок 3–4: движение спиной вперед по прямой линии - Отрезок 4–1: боковое движение влево скрестным шагом - Завершение: ускорение и воротам, подбор шайбы, бросок и возврат на исходную позицию 4. Техника владения клюшкой (7 мин) - Широкое ведение с колечком на месте - Короткое ведение с колечком на месте - Комбинация: 5 раз короткое ведение — 3 раза широкое	Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, подтянут голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька. Быстрота реакции, изобретательность. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра (10 мин) Формат: 4 на 4 поперек площадки на четырех-шести участках льда. Смены: 40 с	Поиск свободного пространства на льду, взаимодействие с партнерами, владение шайбой на ограниченном пространстве. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
	Разминка (5 мин) - Вращение кистью — клюшка в вытянутой руке - Круговые движения в плечевых суставах вытянутыми руками - Наклоны - Вращение туловищем — клюшка на плечах	Правильное выполнение разминочных упражнений, воспитание спортивной дисциплины.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. Техника владения клюшкой (12 мин) Ведение колечка: - Короткое ведение в движении перед собой - Ведение в движении одной рукой удобной (неудобной) стороной крюка клюшки - Ведение сбоку	Основная стойка, равновесие.
	2. Подвижная игра (12 мин) Игра поперек площадки 4 на 4. Задача: бить колечком все конусы соперника. Смены: 40 с	Радость от занятия, использование ранее изученных навыков ловкости и равновесия, развитие игрового мышления, поиск свободного пространства на льду.
	3. Ловкость и равновесие (12 мин) а) Боковой приставной шаг б) Боковой приставной шаг с выпадом через пилон в) Боковой приставной шаг змейкой г) Боковой приставной шаг и прыжок через пилон д) Бег с изменением направления движения	Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, равновесие на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра в рингетт, хоккей с колечком (10 мин) Формат: 2 на 2 на четырех-шести участках льда. Смены: 20–30 с Пилоны вместо ворот. Игроки должны попасть колечком по пилону.	Поиск свободного пространства на льду, организация попытки передачи, радость от занятия, общие принципы взаимодействия на льду.

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ Разминка (5 мин) - Отталкивание левой ногой и прокат лицом вперед - Отталкивание правой ногой и прокат лицом вперед - Отталкивание левой ногой и прокат спиной вперед - Отталкивание правой ногой и прокат спиной вперед	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ Полное выпрямление толчковой ноги и опорная нога согнута под прямым углом, правильная посадка.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Подвижная игра «Полицейские и бандиты» (8 мин) 1. Старты (7 мин) «Улитка» — ходьба на внутренних ребрах лезвий коньков - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на левой ноге - V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на правой ноге - Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на левой ноге - Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на правой ноге 2. Техника владения клюшкой (7 мин) Игроки работают в парах, играя в «зеркало». Один игрок в движении работает клюшкой и выполняет технические элементы с облегченной шайбой, другой игрок старается все повторить, ведя конечку. Смены: 30 с	Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька. Быстрота реакции, изобретательность.	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	3. Техника катания (7 мин) Комплексное упражнение на технику катания, быстроту и плиометрику - Отрезок 1–2: движение лицом вперед по прямой линии - Отрезок 2–3: боковое движение вправо скрестным шагом - Отрезок 3–4: движение спиной вперед по прямой линии - Отрезок 4–1: боковое движение влево скрестным шагом - Завершение: ускорение к воротам, подбор шайбы, бросок и возврат на исходную позицию 4. Техника владения клюшкой (7 мин) - Широкое ведение с коньком на месте - Короткое ведение с коньком на месте - Комбинация: 5 раз короткое ведение — 3 раза широкое	Частота движений, основная стойка, высокое поднимание коленей при скрестном шаге. Движения кистями рук, амплитуда движения, основная стойка.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра (10 мин) Формат: 4 на 4 поперек площадки на четырех-шести участках льда. Смены: 40 с	Поиск свободного пространства на льду, взаимодействие с партнерами, владение шайбой на ограниченном пространстве.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 

* 9 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

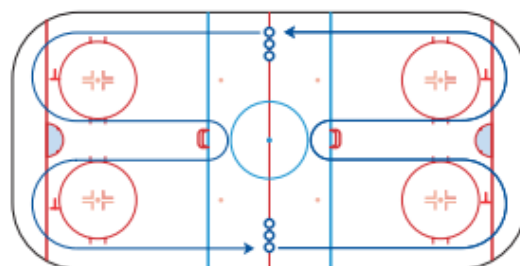
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Т-старт: скольжение на одном коньке после отталкивания другим.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Равновесие, основная стойка.



1. Техника катания (7 мин)

Комплексное упражнение на технику катания, владения клюшкой и пилотрику

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед
- Отрезок 2–3: боковое движение вправо скрестным шагом
- Отрезок 3–4: бег спиной вперед
- Отрезок 4–3: боковое движение влево скрестным шагом
- У пилотов выполнение элемента «улитка» в разные стороны, выход на ворота и бросок

После броска подбор шайбы у борта и ведение спиной вперед на исходную позицию.

Основная стойка, ускорение после выполнения элемента «улитка», голова всегда поднята.

2. Ведение шайбы (7 мин)

Ведение шайбы спиной вперед с последующей передачей.

Контроль шайбы, точность передачи, основная стойка.

3. Подвижная игра (7 мин)

Футбол на льду.
Смены: 90 с

Равновесие, ускорение, прием и передача коньками. Подняты запрещены.

4. Старт-торможение (7 мин)

Одиночное движение

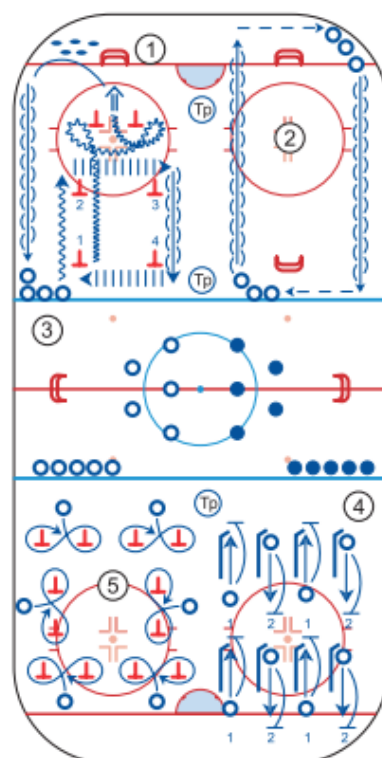
- С-отталкивание и торможение полуплугом
- С-отталкивание спиной вперед и торможение полуплугом спиной вперед

Основная стойка, низкая посадка, поднятая голова.

5. «Восьмерка» (7 мин)

Ведение шайбы по «восьмерке» двумя руками.

Нижняя рука движется по черенку клюшки, голова поднята прямо.



Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 на ограниченном пространстве.
Смены: 20 с

Ведение шайбы на ограниченном пространстве, индивидуальное мастерство, изобретательность, командное взаимодействие, дополнительное использование рингоштов от борта.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

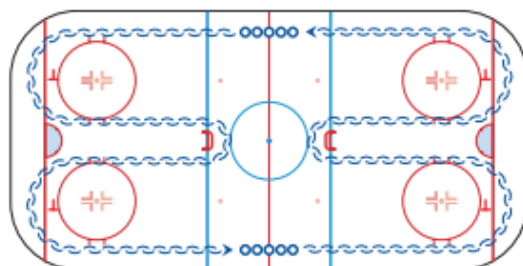
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег спиной вперед в основной стойке переступанием.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, равновесие, голова поднята.



1. Техника катания (9 мин)

Повороты по дуге отталкиванием внешней ногой.

Толчковая нога полностью выпрямляется, низкая посадка.

2. Прием-передача (9 мин)

Диагональное ведение шайбы с оставлением.
Выполнение упражнения в тройках.
Полная остановка шайбы при оставлении.

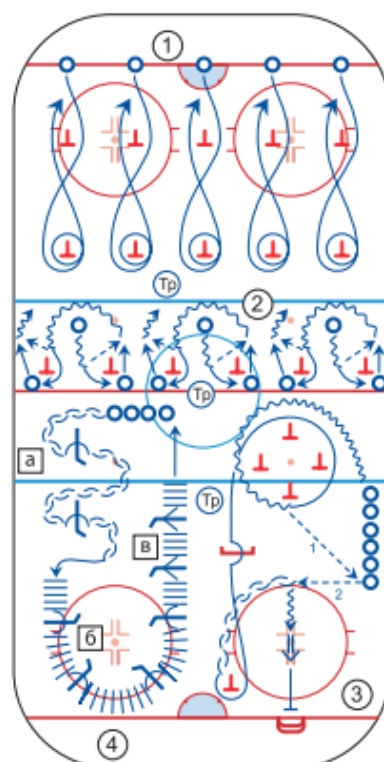
Точность выполнения технических элементов.

3. Комплексное упражнение (9 мин)

Выполнение комплекса элементов на полосе препятствий

- Ведение шайбы
- Повороты по дуге переступанием
- Бег лицом вперед и спиной вперед
- Прием-передача шайбы
- Прыжки
- Броски с добиванием

Максимальный темп выполнения элементов, развитие ловкости и скоростных качеств.



4. Комплексное упражнение (9 мин)

Комплексное упражнение на плиометрику, прыжки и переступания

- а) Боковые прыжки через препятствия при движении спиной вперед
- б) Боковые прыжки через препятствия, располагаясь лицом в центр круга
- в) Боковое переступание через препятствия

Мягкое приземление, колени сгибаются во время приземления, равновесие, координация.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с двумя помощниками за воротами. Ворота поперек.
Смены: 40 с
Прежде чем бросать по воротам соперника, хоккеисты должны отдать передачу своему партнеру за ворота. Помощники могут выполнять передачу шайбы друг другу.

Поиск свободного льда, командное взаимодействие, страховка игрока с шайбой.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

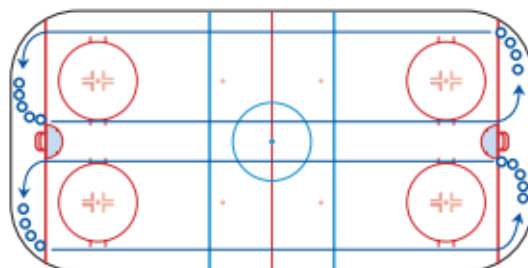
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Элемент «носичка» — бег спиной вперед скрестными вперед шагами
- Элемент «носичка» — бег спиной вперед скрестными назад шагами

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Ловкость, координация, техника катания на внутреннем и внешнем ребре лезвий коньков.



1. Ведение (7 мин)

Ведение шайбы в движении

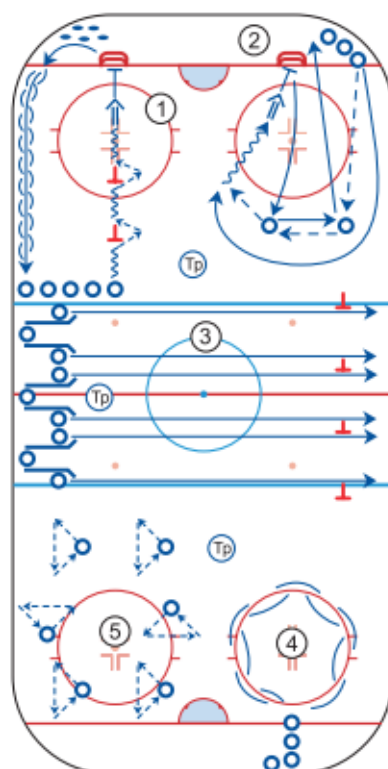
- Финт «клюшка — конек — клюшка» с броском по воротам и добиванием

Ловкость, координация, голова поднята, подбородок прямо, нижняя рука свободно движется по черенку клюшки.

2. Прием-передача (7 мин)

Средняя передача, движение по траектории на позицию броска. Добивание шайбы после броска.

Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Сопровождение шайбы крюком клюшки, мягкий прием, точность передачи.



3. Эстафета «Гонки на колесницах» (7 мин)

Игроки образуют группы по три человека. Двое впереди с клюшками в руках, третий держит обе клюшки сзади, образуя форму колесницы. Два игрока везут третьего и финишу и меняются местами. И так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Командное взаимодействие, координация, ловкость, низкая стойка.

4. Техника катания (7 мин)

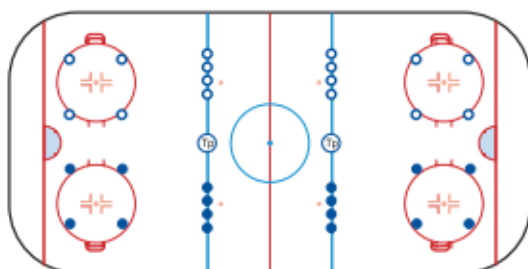
Бег спиной вперед по кругу с большой амплитудой движения.

Низкая стойка, полное выпрямление толчковой ноги.

5. Ведение (7 мин)

Финт «клюшка — конек — клюшка»

Нижняя рука свободно движется по черенку клюшки, голова поднята.



Игра (10 мин)

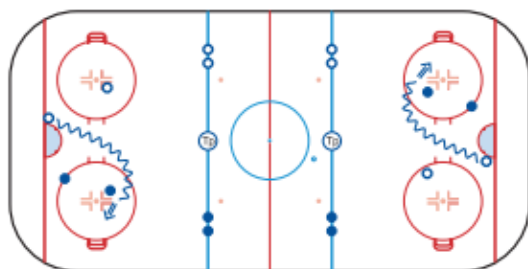
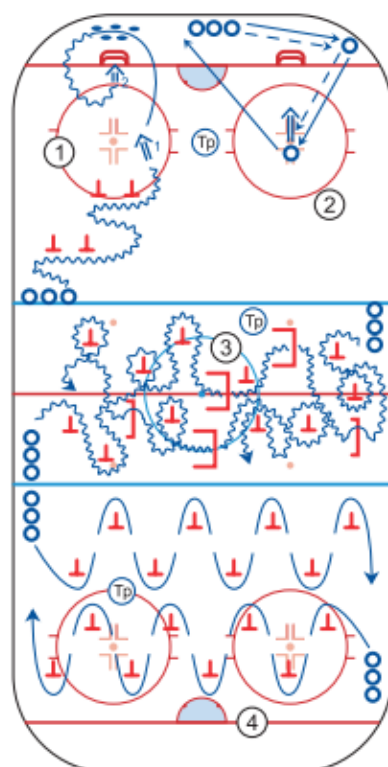
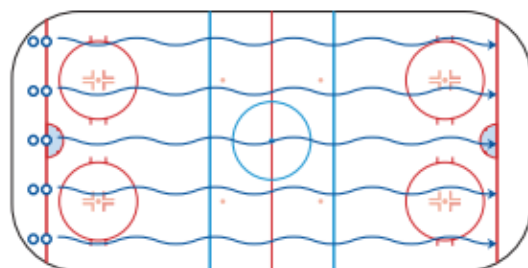
Формат: 4 на 4 поперек площадки. Смены: 40 с. Все хоккеисты меняют хват клюшки на неудобный (левый на правый и наоборот). Возможен обмен клюшками между хоккеистами с разными хватами.

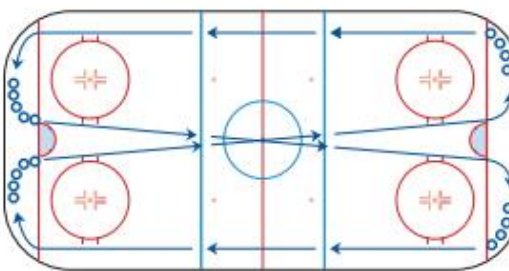
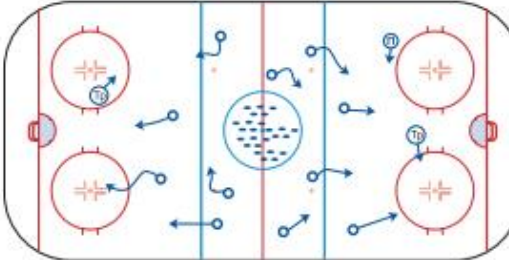
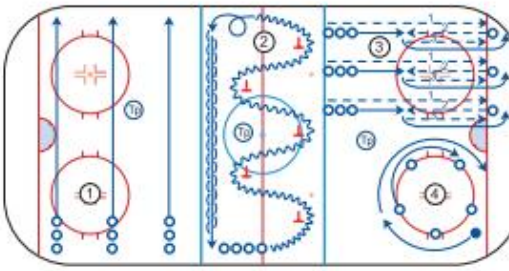
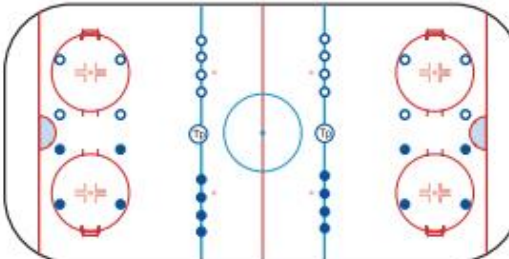
Координация, ловкость, ограничение контактной борьбы.

* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

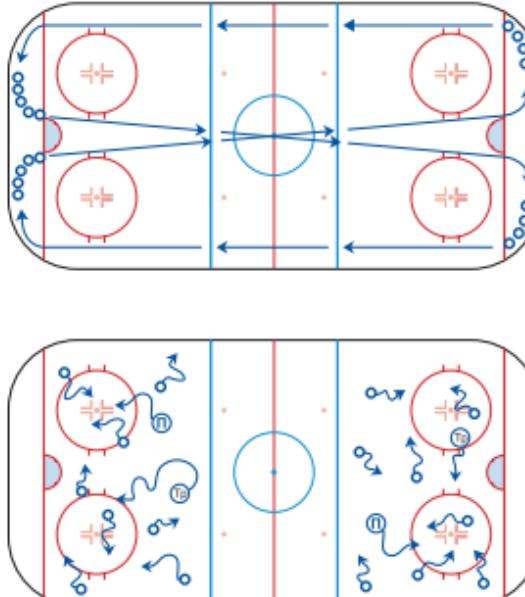
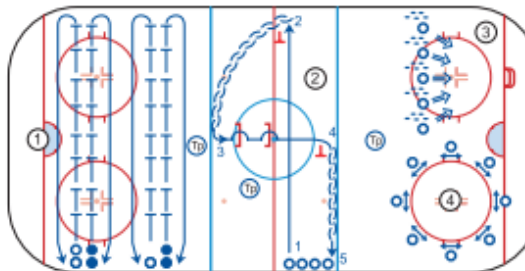
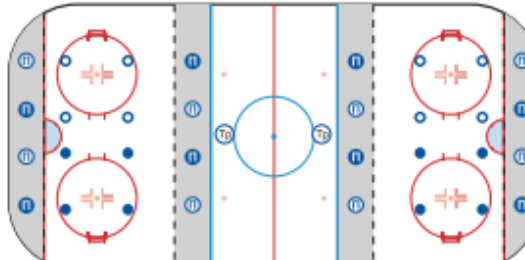
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ Разминка (5 мин) - Спаломное движение лицом вперед, не отрывая коньков ото льда - Спаломное движение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ Основная стойка, равновесие, координация, низкая посадка.
	1. Техника владения клюшкой (9 мин) Комбинация короткого и широкого ведения с броском по воротам, продолжением движения за ворота, подбором шайбы и совершением второго броска с неудобной руки. 2. Прием-передача (9 мин) Серия передач и завершающий бросок. Игроки отдают передачу и ускоряются в направлении передачи на следующую позицию. 3. Полоса препятствий (9 мин) Ведение колесика по полосе препятствий с прыжками, падениями на два колена и поворотами. 4. Равновесие (9 мин) Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге.	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра (10 мин) Формат: 2 на 2 без передач, поперек площадки. Смены: 30 с	Техника владения клюшкой, страховка партнера, владеющего шайбой.

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ Разминка (5 мин) Выпады вперед в движении, клюшка передается из одной руки в другую под коленом. Подвижная игра «Муравейник» (8 мин) Хоккеисты подбирают шайбу из центрального круга вбрасывания и ведут ее в ворота, а тренеры стараются отнять эту шайбу у хоккеистов. После потери шайбы хоккеист должен подобрать новую шайбу из круга вбрасывания.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ Низкая посадка, равновесие, координация. Техника владения клюшкой, маневрирование, командные взаимодействия, быстрота.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. Бег на коньках (7 мин) Бег на коньках в низкой стойке. 2. Ведение (7 мин) Бег змейкой с переступанием в поворотах и с ведением шайбы • Ведение шайбы перед собой • Ведение шайбы сбоку • Ведение шайбы при движении спиной вперед в исходное положение 3. Прием-передача (7 мин) Средняя и короткая передачи в движении. 4. Подвижная игра «Один лишний» (7 мин) Хоккеист бежит по кругу, касается любого партнера, и тот должен догнать водящего за круг, пока он не занял освободившееся место.	Сохранение низкой стойки, скоординированные движения руками, толчковая нога выпрямляется полностью. Контроль шайбы, точное техническое выполнение элементов, основная стойка, поднятая голова. Поднятая голова, жесткий хват нижней рукой, готовность к приему. Развитие быстроты, реакции, координации.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра (10 мин) Формат: 4 на 4 поперек площадки. Смены: 30 с Игра по заданию тренера При нахождении приема шайбы выполнение технического элемента. Например: падение на оба колена после приема шайбы.	Командные взаимодействия, реакция, внимание, быстрота, координация, техника катания и владения шайбой.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 

* 9 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Содержание Разминка (5 мин) Вращение в движении, не отрывая коньков ото льда • На 180° • На 360° Подвижная игра «Рычаг» (8 мин) Игроки катаются в основной стойке, руни расположены на коленях. Тренер в роли ловца. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руни вперед перед собой. Чтобы освободить игрока, нужно проехать под рунами и опустить их как рычаг.	Методические указания Сохранить основную стойку, координация, ловкость. Ловкость, маневрирование, быстрота, командные действия.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 
	1. Приставной шаг (7 мин) Боковое перемещение приставным шагом в парах лицом друг к другу. Дальняя нога по направлению движения — толчковая, ближняя — скользит по льду. Коньки расположены перпендикулярно направлению движения. 2. Плиометрика (7 мин) Полоса препятствий с комплексом технических элементов • Отрезок 1–2: бег лицом вперед • Отрезок 2–3: бег спиной вперед • Отрезок 3–4: бег лицом вперед и прыжки с двух ног через препятствия • Отрезок 4–5: бег спиной вперед на исходную позицию 3. Техника заметающего броска (7 мин) Хоккеисты по очереди выполняют по три броска. Остальные в это время имитируют броски без шайбы. 4. Ведение (7 мин) Ведение шайбы на месте • Узким хватом • Обычным хватом • Широким хватом	Полное выпрямление толчковой ноги, скоординированное движение рук. Точность технического исполнения, быстрота, ловкость. Отводная, проводная, захлест. Основные способы хвата клюшки.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра (10 мин) Формат: 4 на 4 с помощниками, поперек площадки. Смены: 40 с Помощники расположены вдоль линии зоны игры в шахматном порядке и хоккеисты могут отдавать им передачи. Помощники располагаются стационарно.	Командные взаимодействия, создание численного преимущества.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Скольжение на одном коньке с поочередным троекратным отталкиванием левой и правой ногой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Толчковая нога полностью выпрямляется, скоординированное движение рук, основная стойка.

1. Индивидуальная тактика (7 мин)

Позиционная атака из угла с пассивной помехой от тренера.

Укрытие шайбы корпусом при входе на вираж, интенсивная работа ногами при выходе с виража.

2. Прием-передача (7 мин)

Передача назад с внешней стороны круга вбрасывания в движении.

Точность передач, готовность к приему передачи.

3. Длинная передача шайбы (7 мин)

V-старт, три ударных шага и выполнение длинной передачи, движение в исходное положение спиной вперед.

Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Сильные передачи, точность выполнения передач.

4. Техника катания (7 мин)

Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге.

Равновесие, низкая посадка, голова поднята, плечи развернуты в сторону поворота.

5. Подвижная игра «Догонялки» (7 мин)

Зона делится на две части канатом. В зоне А игроки догоняют и убегают движением лицом вперед, а перемещаясь в зону Б — движением спиной вперед. Смены: 10 с

Ловкость, координация, изобретательность, обманные движения.

Игра (10 мин)

Формат: 4 на 4 с помощником. Смены: 40 с
Тренер в роли помощника. Он всегда играет за команду, владеющую шайбой, и двигается только вдоль синей линии. Бросать по воротам разрешается только после приема шайбы от тренера.

Тренер постоянно меняет расположение, координация, моделирование ситуации 5 на 4, быстрота принятия решений, поиск свободного пространства.

* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

