

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА
на тему: **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Студента ІІ курсу МСП групи
Галузі знань 01 Освіта
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Очеретного Олександра Миколайовича

Науковий керівник: канд. пед. наук,
доц. Гудима С.А.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2018 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Технічна підготовка та шляхи її удосконалення	
1.1. Характеристика тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки	6
1.2. Технічна підготовка як складова загальної системи спортивного тренування в командних ігрових видах спорту	9
1.3. Засоби, принципи та методи удосконалення технічної підготовки	17
1.4. Контроль за технічною підготовленістю	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. Технічна підготовка та рівень її засвоєння юними хокеїстами групи попередньої базової підготовки	
3.1. Методика технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки	34
3.2. Оцінка рівня технічної підготовленості хокеїстів груп попередньої базової підготовки	38
Висновки до розділу 3	40
РОЗДІЛ 4. Експериментальне обґрунтування методики технічної підготовки юних хокеїстів	
4.1. Коротка характеристика основних положень методики технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки	41
4.2. Експериментальне обґрунтування ефективності методики технічної підготовки юних хокеїстів	43
ВИСНОВКИ.....	48
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНАЦІЇ	50
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність. Виховання спортсменів високого класу є пріоритетним завданням сучасного спорту. Проте, одною з головних проблем українського хокею на теперішній час є підвищення конкурентоспроможності українських команд, що в першу чергу вимагає удосконалення методики підготовки хокеїстів на всіх етапах багаторічної підготовки. Значимість видів підготовки молодих хокеїстів поступово зростає, це обумовлено напрямком, умовами тренувального процесу, станом спортсменів та обставинами, що змінюються. В процесі спортивного тренування домінує техніко-тактична підготовка, частка якої на етапі попередньої базової підготовки складає від 24,5 до 42,5% часу всього навчально-тренувального процесу в річному макроциклі (Ю.В. Ніконов, В.П. Савін та ін.). Однак у нашій країні при відборі хокеїстів у команди вищого рангу, а також при аналізі річної спеціальної підготовки оцінка технічної підготовленості хокеїстів проводиться у виняткових випадках.

На сьогоднішній день є низка наукових робіт, що розкривають особливості підготовки хокеїстів. Більшість з них стосуються підготовки висококваліфікованих спортсменів (Н.Н. Урюпин, 1988; С.А. Самойлов, 1989; Ю.С. Мітин, 1990; В.С. Львов, 1993; Н.П. Філатова, 1995; Д.Р. Черенков, 1995; А.В. Уфімцев, 1999; В. Е. Карпов, 2002; Д.М. Каденков, 2003 та ін.). Однак, проблеми дитячо-юнацького хокею не можуть претендувати на завершений варіант вирішення (А.Ю. Букатин, В.А.Бистров, Л. Горський, С.Є. Дер'ябін, В.М. Заціорський, В.К. Зайцев, Р.Г. Ішматов, В.М. Карлышев В.М. Колузганов, В.І. Колосков, В.Н. Ларюков, О.Д. Спаський, А.С. Шигаєв). Авторами не визначено провідні техніко-тактичні дії та їх значущість на етапі попередньої базової підготовки; не розглянуті фактори, що впливають на ефективність виконання технічних дій; відсутні дані ефективного виконання техніко-тактичних дій у умовах змагальної діяльності; не

досліджено вплив ефективності виконання техніко-тактичних дій на рівень майстерності юних хокеїстів; не визначено і, відповідно, не розглянуто оцінку складності освоєння технічних дій у навчально-тренувальному процесі, не розроблені нормативні показники результативності виконання технічних дій.

Аналіз практики спортивної підготовки юних хокеїстів свідчить про те, що існуюча система технічного навчання та вдосконалення підготовки хокеїстів у дитячо-юнацькому вітчизняному хокеї не здатна в повній мірі вирішити розглянуті питання, адже опирається багато в чому на думки спеціалістів, які працюють або працювали з висококваліфікованими хокеїстами (М.І. Воробйов, В.К. Зайцев, С.П.Завітаєв, Р.Г. Ішматов, В.Є. Карпов, В.І. Колосков, Я.А. Купч, Ю.С. Мітин, Ю.В. Ніконов, В.П. Савін, Е.Ф. Сурина-Марышева, А.В.Уфимцев).

Все вищевказане має важливе значення в дитячо-юнацькому хокеї, тенденція розвитку якого пов'язана з ростом інтенсивності та жорсткості гри, що визначають необхідність розробки та практичного впровадження перспективних технологічних рішень у системі спортивної підготовки юних хокеїстів (Ю.В. Верхошанський, В.В. Тихонов) .

Актуальність теми обумовлена ступенем її розробки в науковій літературі та існуванням протиріч між необхідністю підвищення технічної підготовленості хокеїстів та розробкою критеріїв її оцінки, з одного боку, і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії та методики хокею – з іншого.

Вирішення цієї проблеми визначає **мету** дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Виявити сучасний стан проблеми вдосконалення технічної підготовки юних спортсменів командних ігрових видів спорту та зокрема

хокею, і визначити на цій основі теоретично обґрунтовані підходи до її вирішення.

2. Вивчити зміст та структуру технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки та визначити рівень підготовленості юних хокеїстів.

3. Розробити методику технічної підготовки юних хокеїстів і експериментально обґрунтувати її застосування на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних хокеїстів.

Предмет дослідження – методика удосконалення технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що основні наукові положення і висновки дипломної роботи дозволяють оптимізувати і підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних хокеїстів. Розроблена методика технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості. Розроблені нормативні показники дозволяють якісно оцінити рівень технічної підготовленості юних хокеїстів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки були предметом обговорення на засіданні наукового гуртка кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту.

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано у 7 таблицях і 4 рисунках. Загальний обсяг роботи 68 сторінки друкованого тексту, основний зміст викладено на 56 сторінках. В роботі використано 80 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ШЛЯХИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ

1.1. Характеристика тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки

Сучасна система спортивного тренування в хокеї передбачає ефективність лише за умови якісної реалізації загальновідомих теоретико-методичних положень на кожному з етапів багаторічної підготовки. На особливу увагу заслуговує дотримання цих положень на етапі попереднього базового тренування, адже раціональна побудова системи підготовки має забезпечити поступове зростання майстерності гравців у подальшому і багато в чому обумовлена співвідношенням різних видів підготовки, роботою переважно різної спрямованості, а також величиною навантажень [18].

Етап попередньої базової підготовки передбачає освоєння техніки багатьох спеціально підготовчих вправ, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості. Відповідно до сенситивних періодів у цьому віці звертають увагу на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей.

Завдання етапу:

- різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я;
- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації);
- уточнення спортивної спеціалізації;
- придбання досвіду участі у змаганнях;
- створення стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення [17].

Для формування ефективної довготривалої адаптації велике значення має раціональне планування тренувального процесу на етапі попередньої

базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності. На цьому етапі пропонується таке співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка – 35-40%, допоміжна підготовка – 50% і спеціальна фізична підготовка – 15%. Тренерам необхідно сформулювати рухові навички у вправах, що за своїм характером близькі до специфіки змагальної діяльності [8].

При цьому Ю.В. Верхошанський [8], Л.В. Волков [9] та інші автори [20, 24] наголошують, що при збільшенні обсягу спеціально підготовчих вправ, прагнення до виконання розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, але «тягне за собою» вичерпання пристосувальних можливостей юного організму та негативно позначається на подальшій спортивній майстерності. Тому важливо враховувати індивідуальний темп та глибину біологічного розвитку дітей і підлітків.

Настання підліткового віку проявляється в різкому змужнінні організму, раптовому збільшенні зросту і розвитку вторинних статевих ознак. У дівчат цей процес починається приблизно на 2 роки раніше і триває протягом коротшого часу (3-4 роки), ніж у хлопців (4-5 років).

Ріст та розвиток всіх органів і фізіологічних систем дітей та підлітків відбувається не одночасно і нерівномірно, тобто гетерохронно. Перш за все розвиваються і удосконалюються ті органи, функціонування яких життєво необхідне організму. Гетерохронність розвитку не заперечує його гармонійності, оскільки неодноразове дозрівання морфо-функціональних систем організму дитини забезпечує йому необхідну їх рухливість, надійність функціонування цілісного організму і оптимальну (гармонійну) взаємодію з умовами зовнішнього середовища, що ускладнюються в процесі розвитку [11].

Основні аспекти фізичного дозрівання – скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак і період стрибка в рості – тісно пов'язані один з одним, як у чоловіків, так і в жінок. Підлітковий вік характеризується

швидким, нерівномірним ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті [23].

Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримувати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження. Розвиток психіки підлітка характеризується підвищеною емоційністю. У зв'язку з цим в останній час багато говорять про необхідність формування вміння керувати своїми емоціями і почуттями [9].

Фізичний розвиток дитини – складний процес морфологічних і функціональних перебудов, який зовні виражається в зміні розмірів тіла, співвідношенні окремих частин тіла між собою і рівня активності функцій дитячого організму. У зв'язку з цим темпи фізичного розвитку можуть бути легко оцінені за допомогою антропометричних методик. Прийнято розрізняти соматометричні ознаки (довжина тіла стоячи і сидячи, маса тіла, окружність грудної клітки тощо), фізіометричні (життєва ємкість легенів, м'язова сила рук і ін.) і соматоскопічні (форма хребта, грудної клітки, ніг, постава, розвиток м'язів і статеве дозрівання) [1].

У сьогоденній час на підставі обстеження великої кількості дітей і підлітків розроблені усереднені таблиці, що містять антропометричні показники загального фізичного розвитку здорових дітей і підлітків [5]. Всяке істотне відхилення від середніх даних свідчить про порушення фізичного розвитку дитини; часто в основі цих порушень лежать різні захворювання. Тому антропометричні обстеження дітей і підлітків дозволяють не тільки визначити ступінь фізичного дозрівання, але й дати загальну оцінку стану здоров'я обстежуваної дитини.

Отже, управління підготовкою юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки повинно керуватися об'єктивними даними, отриманими шляхом комплексного контролю фізичного стану, рухових якостей, техніко-тактичних показників та змагальної діяльності. Адже цей вік співпадає з пубертатним періодом, найбільш складним як у соціальному, так і в біологічному відношенні.

1.2. Технічна підготовка як складова загальної системи спортивного тренування в командних ігрових видах спорту

В.М. Платонов під спортивною технікою (технікою виду спорту) розуміє сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань [50, с. 301].

У той же самий час в хокеї під технікою (вузьке значення) прийнято розуміти сукупність спеціальних ігрових прийомів, ефективно виконуваних для успішного ведення ігрової діяльності [76, с. 27].

Інший автор - Н.Г. Озолін - під технікою має на увазі найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи. Це розумно обгрунтовані, доцільні рухи, що сприяють досягненню високих спортивних результатів [47, с. 292].

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що відрізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальної ситуації, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, застосовуваних для вирішення певної тактичного завдання, є дією [54, с. 31].

Н.Г. Озолін робить висновок, що техніку спортивних вправ слід розглядати в світлі єдності форми та змісту, як цілісну діяльність людини, як координацію його психічної і фізичної діяльності в певних умовах зовнішнього середовища [47, с. 293].

Відомий фахівець в області хокею В.І. Колосков робить висновок, що в хокеї технічна підготовка – складний педагогічний процес, спрямований на вдосконалення технічної майстерності [28, с. 35].

Технічна підготовленість спортсмена - ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям певного виду спорту і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. Вона характеризується тим, що спортсмен вміє виконувати і як він володіє технікою освоєних дій. Однак В.М. Платонов доповнює, що досить високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю [50, с. 301]. Фахівці в області хокею додають до вищесказаного і роблять висновок, що технічна підготовка – одна з важливих сторін системи формування хокеїста високої кваліфікації [6; 17; 18; 20; 48; 78].

У той же час В.М Платонов у структурі технічної підготовленості виділяє наступні види рухів: базові рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності окремого виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, що спеціалізується в тому чи іншому виді спорту.

На початкових етапах багаторічної підготовки в змаганнях юних спортсменів рівень технічної майстерності і спортивний результат в цілому визначаються насамперед досконалістю базових рухів і дій. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у спортивній боротьбі [45, с. 74]. Він же акцентує увагу на тому, що за ступенем освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання; формуванням рухового вміння; створенням рухової навички.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення, так і реалізацію освоєних умінь і навичок.

А.А. Кузнецов визначає, що технічна підготовка спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості [33, с. 357]. У міру зростання спортивної майстерності в процесі технічної підготовки хокеїстів ці фактори посилюються, поступово наближаючись до змагальних умов. З ним згоден В.П. Савін, який визначає, що техніка в сучасній грі в значній мірі обумовлена кондиційними, головним чином, швидкісно-силовими здібностями і витривалістю гравців, тому вдосконалення техніки хокею має здійснюватися при максимальному прояві фізичних здібностей, в умовах дефіциту часу, простору, протидії суперників і на тлі стомлення [16; 17].

В наш час А.Г. Мукалляпов зазначає завдання в процесі загальної технічної підготовки: збільшити (або відновити) діапазон рухових умінь і навичок, які є передумовою для формування навичок в обраному виді спорту; опанувати технікою вправ, що застосовуються в якості засобів ЗФП [43, с. 58].

Спеціальна технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою рухів в обраному виді спорту. Вона забезпечує вирішення наступних завдань: сформувати знання про техніку спортивних дій; розробити індивідуальні форми техніки рухів, найбільш повно відповідають можливостям спортсмена; сформувати вміння і навички, необхідні для успішної участі в змаганнях; перетворити і оновити форми техніки (в тій мірі, в якій це продиктовано закономірностями спортивно-тактичного вдосконалення); сформувати нові варіанти спортивної техніки, чи не застосовувалися раніше (наприклад, новий прийом, рух) [36, с. 359].

В.М. Платонов доповнює і відносить до основних завдань, які потребують вирішення в процесі технічної підготовки спортсмена, такі: збільшення обсягу й різноманітності рухових умінь і навичок; досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів - прийомів, що складають основу техніки виду спорту; послідовне перетворення освоєних прийомів в доцільні та ефективні змагальні дії;

удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; підвищення надійності й результативності технічних дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах; вдосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнень науково-технічного прогресу [50, с. 306].

В.М. Платонов відзначає, що засобами практичного вирішення завдань вдосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої і ін. [50, с. 306]. У зв'язку з цим вдосконалення прийомів і дій в технічній підготовці В.М. Платонов пов'язує з надходженням і використанням інформації двох видів: 1) основної, яка надходить від рухового апарату до рецепторів, розташованих в м'язах, сухожиллях, зв'язках, і відображає зміни в довжині м'язів, ступені їх напруги, напрямку і швидкості рухів, розташуванні різних ланок тіла й ін.

Інформація про структуру рухів і взаємодії організму спортсмена з зовнішнім середовищем надходить від органів зору та слуху, вестибулярного аналізатора, пропріорецепторів і рецепторів шкіри; додаткової, яка адресована в першу чергу свідомості учня і здійснюється шляхом розповіді та демонстрації. Ця інформація допомагає скласти уявлення про скоєних рухах, що виникають помилки, про розбіжність фактичного виконання руху з заданим, результативності рухових дій в цілому і ін. [97, с. 306] Основним засобом навчання хокею є фізичні вправи, що можуть бути умовно об'єднані у три групи:

- 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час побудови навчального процесу використовують різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається та наявні матеріальні можливості спортивної школи:

- 1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);
- 2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- 3) практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення технічних елементів у спортсменів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому дотримуються такої послідовності:

- 1) ознайомлення з прийомом;
- 2) вивчення прийому у спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення вивченого прийому в грі.

За В.М. Платоновим (2004) процес навчання та технічного удосконалення може бути подрібнений на відносно самостійні і одночасно взаємопов'язані та взаємообумовлені ланки. Відповідно до цього виокремлюються три етапи технічної підготовки спортсмена.

Перший етап – *початкове розучування*. В його процесі створюється загальна уява про рухову дію і формується установка на оволодіння ним, вивчається головний механізм рухів, формується ритмічна структура, попереджаються і виправляються грубі помилки.

Другий етап — *поглиблене розучування*. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється її координаційна структура за елементами руху, динамічним і кінематичним характеристикам, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям школярів.

Третій етап – *закріплення і подальше вдосконалення*. Навичка стабілізується, вдосконалюється доцільна варіативність дій, пристосовуючись до індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, в тому числі до максимального прояву рухових якостей.

Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки може бути забезпечена тільки у випадку, якщо етапи навчання і його зміст тісно пов'язані з критеріями ефективності.

Німецькі фахівці в області спорту (Штарк, 1971; Schnabel, 1982) рекомендують розділити процес технічної підготовки на більшу кількість щодо самостійних етапів (стадій), що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби і методи технічного вдосконалення [50].

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на навчання йому. Психомоторні реакції, що виникають при цьому, і спрямованість волі на виконання дії створюють відповідну функціональну настройку. Досягається це застосуванням словесних і наочних методів, при використанні яких формуються установки і основні шляхи освоєння техніки. Інформація, що отримується спортсменом на цій стадії, повинна бути представлена в найбільш загальному вигляді і чітко характеризувати головний механізм руху. Увага спортсмена концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення залежно від індивідуальних і інших особливостей на цьому етапі не розглядаються, оскільки вони можуть ускладнити рішення поставлених завдань.

2. Стадія формування первинного уміння, відповідна першому етапу освоєння дії. На цій стадії формується уміння виконувати основну структуру руху. Відмічається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, які пов'язані з іррадіацією процесів збудження в корі головного мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу — оволодіння основами техніки і загальним ритмом дії. Особливу увагу

необхідно приділяти усуненню побічних рухів, зайвої м'язової напруги. Процес навчання концентрується в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Дуже часті повторення освоєної вправи в занятті не завжди доцільні, оскільки утворення нових навичок пов'язане з швидким пригнобленням функціональних можливостей нервової системи.

Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод виконання вправи по частинам, який припускає розділення дії на відносно самостійні рухи й ізольоване розучування останніх з подальшим об'єднанням. Розділення рухової дії на частини, вичленення рухових характеристик спрощує процес формування первинного уміння, оскільки полегшує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику і усунення грубих помилок. Кращому засвоєнню рухових дій сприяє використання різних методів орієнтування — світлових, звукових і механічних лідерів, спеціальних орієнтирів, що регламентують темп рухів, їх спрямованість тощо.

3. Стадія формування довершеного виконання рухової дії пов'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку. Окремі фази рухового акту стабілізуються, провідна роль в управлінні рухами переходить до пропріорецепторів.

Педагогічний процес спрямований на вивчення деталей рухової дії. Особлива увага приділяється методам, заснованим на використанні рухових сприйнять.

У цій стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів. З метою формування доцільного ритму рухових дій використовується широкий круг традиційних методів і засобів, спрямованих на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле його частин.

4. Стадія стабілізації навички відповідає етапу закріплення рухової дії. У міру того як раціональна система рухів закріплюється, визначаються характерні риси навички — автоматизація і стабілізація дії.

Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії і надалі вдосконаленні його окремих деталей. З цією метою широко використовується багаторазове повторення вправ як в стандартних, так і особливо у варіативних умовах.

На цій стадії технічне вдосконалення найтіснішим чином ув'язується з процесом розвитку рухових якостей, тактичною і психічною підготовкою. Особливу увагу приділяють технічному вдосконаленню при різних функціональних станах організму, у тому числі і в станах компенсованого і некомпенсованого стомлення.

5. Стадія досягнення варіативної навички і її реалізації охоплює важливий період, поки спортсмен ставить завдання виконання визначеної рухової дії. Завдяки його застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається варіативна навичка. У спортсменів, що досягли цієї стадії технічної досконалості, спостерігається високий ступінь розвитку спеціалізованих сприйнять (відчуття часу, відчуття темпу, відчуття зусиль, що розвиваються, тощо), а також здібність до довершеного управління рухами за рахунок реалізації основної інформації, що поступає від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожилів.

Педагогічними завданнями цієї стадії є:

- вдосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і всього різноманіття умов, характерних для змагальної діяльності;
- забезпечення максимального ступеня узгодженості рухової і вегетативних функцій, вдосконалення здібності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні відповідних рухових дій;
- ефективне застосування засвоєних дій за зовнішніх умов, що змінюються, і різного функціонального стану організму.

Найважливіше значення на цій стадії набуває формування у спортсмена узагальненої моделі (образу) цілісного руху, логічного контролю, в основі

якого лежить мислення, глибоке розуміння і усвідомлення значущості використання закономірностей управління рухами.

До способів, які ускладнюють умови виконання дій при різних станах організму, відносяться їх виконання на тлі значного фізичного стомлення; підвищеної емоційної напруги; відволікання, розподіленої уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів тощо.

Звісно, удосконалення техніки в умовах значного стомлення може стати причиною розладу дій, закріплення помилок. Однак негативні наслідки спостерігаються лише в тому випадку, якщо робота пущена на самоплив. Коли удосконалення техніки здійснюється методично правильно, з широким використанням різноманітних засобів і прийомів, які знаходяться у суворій відповідності з поставленими завданнями і функціональними можливостями спортсменів, то у них формується раціональна стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури рухів (Plalopov, 1995).

У процесі навчання і удосконалення техніки постійно спостерігаються помилки. Їх своєчасне виявлення і з'ясування причин виникнення в значній мірі обумовлює ефективність процесу технічного удосконалення. Однак, одночасно з установленням характеру помилок і ускладнень необхідно визначити ефективні методичні прийоми і засоби їх усунення і подолання. Особливого значення набувають завдання, які по зворотному зв'язку дають інформацію про якість навчання (Болобан, 1990).

1.3. Засоби, принципи та методи удосконалення технічної підготовки

Засоби технічної підготовки — різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби технічної підготовки, тобто фізичні вправи, умовно можуть бути підрозділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До *загально-підготовчих* відносяться вправи, які служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними в певній суперечності (при розв'язанні завдань всебічного і гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі спортивної підготовки і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються, і діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи припускають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Змагальні вправи характеризуються низкою особливостей. По-перше, при їх виконанні досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування в своїй підготовці загально-підготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. По-друге, самі змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена (Лапутін, 1986).

Ю.К. Гавердовському (2001) вдалося сформулювати найбільш важливі дидактичні положення, що визначають раціональну організацію і зміст навчального процесу, які сприяють оптимізації процесу навчання та удосконалення технічної підготовленості.

Принцип доступності і стимулюючої трудності. Принцип доступності навчання в його ортодоксальному трактуванні застарілий. Давно доведено, що пропонуваній для засвоєння матеріал повинен бути не тільки і не стільки легко доступний, скільки оптимально важкий. Вправа повинна бути достатня легкою, щоб гарантувати вільну, невимушену над ним роботу, але одночасно достатньо важким, щоб кидати виклик здібностям виконавця, стимулюючи його тим самим до повної мобілізації інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Колективна взаємодія в колективі спортсменів важлива не тільки у зв'язку з виховними моментами, але і тому, що це сприяє корисному обміну інформацією, важливою для навчання, допомагає організувати технічну взаємодопомогу, застосовувати групові методи роботи. Слід зазначити також, що атмосфера суперництва, що незмінно виникає в колективі спортсменів приблизно рівній кваліфікації, позитивно позначається на їх відношенні до роботи, сприяє ефективнішому її виконанню, підвищенню працездатності.

Принцип формально-евристичної єдності. Як всякий конструктивний, в ідеалі творчий процес, навчання рухам повинне спиратися на двоєдність традицій і новаторства. З одного боку, вчителю (тренеру) важливо знати все, що було раніше відоме про навчання даному руху і уміти вибирати з цієї інформації головне, з іншої — відносно всього загальноприйнятого повинні існувати здоровий скепсис, розумна критика, без яких неможливе оновлення. У цьому сенсі між традиціями і новаторством слід зберігати діалектичний баланс, порушення якого відводить в прикрі крайнощі. Перевага традицій робить роботу консервативною, закритою для нових ідей; перегинання же у бік радикалізму, недоречного новаторства призводить до втрати здорового коріння, забуття того, що слід пам'ятати завжди.

Принцип науково-раціональної і інтуїтивно-емпіричної єдності. Методика навчання рухам в нормі ґрунтується на достовірних наукових даних, і в цьому відношенні повинна бути раціональною. Практика прямо

показує, що дуже багато утруднень в навчально-тренувальній роботі пояснюються недостатнім професіоналізмом тренерів, їх науково-методичною непоінформованістю. Проте наукові дані, які ми маємо (навіть якщо вони достовірні і правильно реалізовані на практиці) в своєму розпорядженні, не можуть охопити всі явища, що об'єктивно мають місце при навчанні. У цих умовах педантичне, тим більше догматичне трактування явища на основі недостатніх наукових даних, може дати результат набагато менший або навіть принести шкоду порівняно з інтуїтивною роботою досвідченого тренера і думаючого спортсмена. У зв'язку з цим особливо слід зазначити існування закономірностей самоорганізації рухів, які не тільки погано вивчені, але і в принципі виключають тренерський диктат, безрозсудне втручання в ті елементи руху, дії, які в процесі тренування формуються самостійно і за законами, не відомими навчальним.

Цілком природно, що приведені вище спеціальні дидактичні принципи не можуть бути закінченими і відображати всі найважливіші закономірності, що визначають ефективність системи технічної підготовки в умовах шкільної освіти. Специфіка різних видів спорту, розробка нових наукових напрямів, практичні досягнення різних шкіл спорту, поза сумнівом, вимагають не тільки уточнення і конкретизації приведених ознак, але і розробки нових відповідно до досягнень науки і запитів практики.

Серед основних методів удосконалення технічної підготовки у спортивних іграх виокремлюють: метод ускладнення, контрастний метод, метод перевищуваних впливів [70].

Метод ускладнень відбивається у скороченні просторових характеристик умов виконання дій і часу реалізації рухового завдання, в ускладненні вихідних і заключних положень і фаз технічних дій, у зміні темпу і ритму окремих фаз у загальній структурі технічного прийому, у збільшенні швидкості як окремих фаз, так і прийомів у цілому. Крім цього, метод ускладнення один з основних акцентів ставить на підсилення ступеню

опору умовного суперника, що дозволяє підвищувати розвиток перешкодостійкості під час виконання технічних прийомів.

Для удосконалення швидкісних рухів використовується **контрастний метод**. Фізіологічна основа цього методу відбивається у впливі на м'язову чутливість і функції аналізаторних систем шляхом контрастної зміни просторово-часових і вагових параметрів об'єктів рухового управління (м'яч, ворота). Використання цього методу конкретно виражається у зменшенні розмірів і ваги м'яча, в наявності штучного обмеження зорового контролю. Одним з побічних ефектів контрастного методу, крім удосконалення точнісних рухів, є підвищення точності диференціювань швидкісно-силових зусиль, що і є базою підвищення результатів швидкісних рухів.

На відомому **методі перевищуваних впливів** заснований метод технічної підготовки – робота до відмови. Його використання засновано на тому, що адаптаційні механізми у більшості залежать від характеру і частоти застосування тренувальних засобів: тренуючий ефект будь-якого засобу знижується відповідно до росту рівня підготовленості спортсмена, тим більше досягнутого за допомогою цього засобу. При неодноразовому виконанні вправи на техніку може спостерігатися така ж стабілізація рухової програми, яка спостерігається при фізичній підготовці («швидкісний бар'єр»). У технічній підготовці «розшатування» аналогічного бар'єру досягається за рахунок виконання технічних дій «до відмови».

Говорячи про методи удосконалення технічної майстерності спортсменів варто відзначити, що не дивлячись на широкий арсенал методів, які є у розпорядженні тренерів (учителів) більшість з них вимагає максимальних за об'ємом та інтенсивністю фізичних і психічних навантажень, що відбивається не тільки у тривалості навчально-тренувальної роботи, але й у пошуку нетрадиційних засобів технічної підготовки [15, 52, 65].

1.4. Контроль за технічною підготовленістю

Контроль за технічною підготовленістю – це оцінка того, що може робити спортсмен і як він виконує засвоєні рухи [31].

Технічну підготовленість оцінюють з використанням специфічних для кожного виду спорту показників (рис. 1.1).

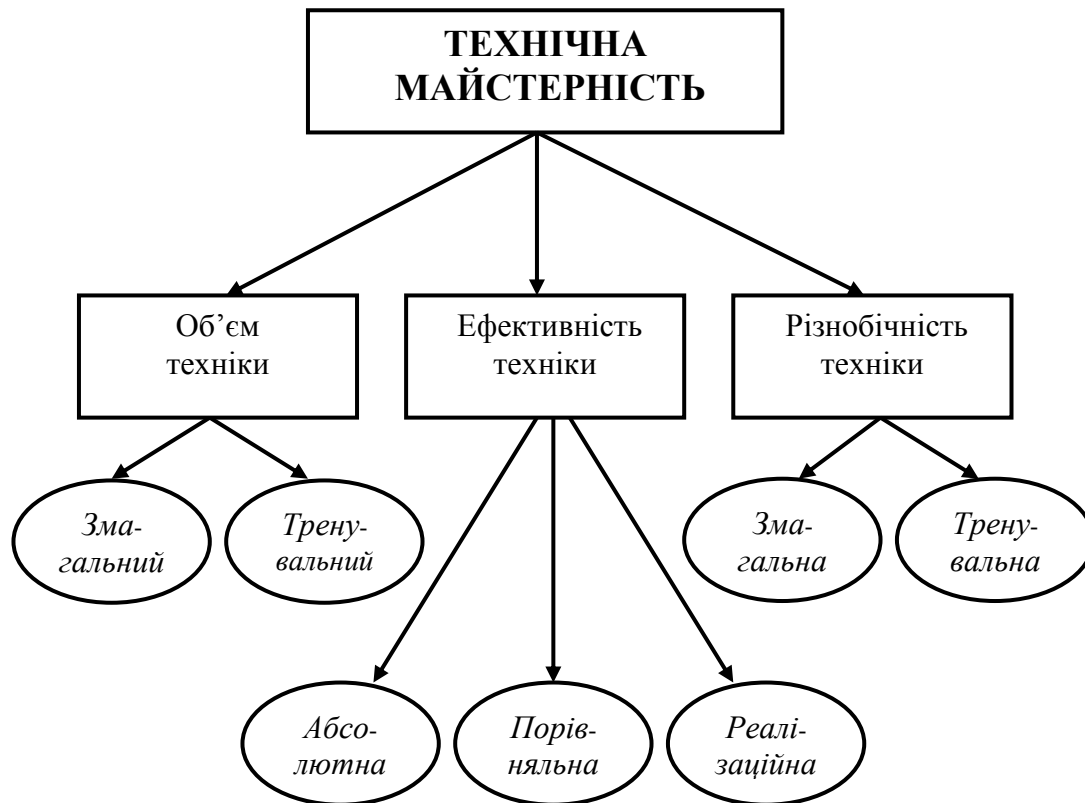


Рис. 1.1. Основні складові технічної майстерності (за В.М. Костюкевичем, 2011).

Серед них такі складові технічної підготовленості:

- об'єм техніки: загальна кількість технічних прийомів, дій, засвоєних і використаних спортсменом у тренувальних заняттях і на змаганнях;
- ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці (визначається як відношення тренувального обсягу до змагального);
- різнобічність технічної підготовленості оцінюється за різноманітністю рухових дій, які засвоєнні і успішно використовуються в тренуванні та на змаганнях;

- ефективність технічної підготовленості, яка поділяється на абсолютну (порівняння техніки спортсменів з еталонними параметрами), порівняльну (порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації) і реалізаційну (рівень реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах);

- стійкість до збиваючих чинників: стабільність основних динамічних і кінематичних характеристик рухів в умовах втоми, несприятливих кліматичних умов, напруженості змагальної діяльності, негативної поведінки уболівальників тощо.

Розрізняють два основних методи контролю за технічною майстерністю:

- візуальний;
- інструментальний.

Візуальний контроль проводиться двома способами:

1. Безпосередньо в процесі спостереження за спортсменом.
2. З використанням відеотехніки.

Другий спосіб має певні переваги, а саме:

- документальна фіксація дій спортсмена;
- при наявності певної кількості фіксацій – можливий аналіз техніки в динаміці;
- використання стоп-кадру.

Інструментальний контроль використовується для вимірювання біомеханічних характеристик техніки.

Об'єм техніки – це загальне число дій, яке виконує спортсмен в тренуванні чи змаганні. Тому розрізняють змагальний об'єм і тренувальний об'єм.

Різнобічність техніки – визначається рівнем виконання всіх дій, якими володіє спортсмен.

Одним з критеріїв оцінок різнобічності технічної майстерності спортсмена, наприклад, у спортивних іграх може бути співвідношення дій, які виконуються вправо чи вліво, так званий коефіцієнт латеральної переваги.

Коефіцієнт латеральної переваги (КЛП) визначається:

$$КЛП = \frac{\text{число (домінантних прийомів)}}{\text{загальне число виконаних прийомів}}.$$

У переважної кількості спортсменів цей коефіцієнт становить 0,8-1,00, але у спортсменів вищої кваліфікації він може становити 0,60.

Ефективність техніки розрізняють:

Абсолютну ефективність:

$$К\varepsilon = \frac{\sum \text{точних ТТД}}{\sum \text{всіх ТТД}}.$$

Латеральну ефективність

$$ЛЕ = \frac{\sum \text{точного винання домінантного прийому}}{\sum \text{всього виконання домінантного прийому}}.$$

Порівняльна ефективність – порівнюють техніку даного спортсмена з технікою спортсмена високої кваліфікації.

Реалізаційна ефективність – зіставлення результату в змаганнях з досягненням, яке могло б бути при більш ефективній техніці.

Засвоюваність техніки – це стабільність, стійкість виконання технічних прийомів.

Технічній майстерності спортсменів дають такі оцінки [10]:

- інтегральну, основу на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу спортсмена в змагальній діяльності;
- диференційовану, в основі якої лежить виявлення ефективності деяких основних елементів техніки;
- диференційно-сумарну, яка передбачає оцінку ефективності окремих елементів техніки і розрахунок сумарного показника технічної майстерності.

У процесі *поетапної* оцінки технічної підготовленості фіксують зміни в техніці прийомів і дій, що настають завдяки кумулятивному ефекту під час тренувань (в мезо- макроструктурах підготовки) [22].

У *поточному* контролі визначають зміни в окремих фазах, елементах, характеристиках дій, які настають щоденно у зв'язку з використанням програм тренування в мікро- та мезоциклах.

В *оперативному* контролі виявляють зміни в техніці прийомів і дій, пов'язані з терміновими реакціями на фізичні навантаження в окремому занятті [48].

Висновки до розділу 1

Популярність спортивних ігор, у тому числі й хокею в Україні і світі не викликає сумніву. Своєю доступністю, видовищністю, різнобічним впливом на організм людини ігри завоювали серця мільйонів. Проте, цікавою для дітей гра стає лише тоді, коли вдається досягти її основної мети – забити м'яч у ворота чи кільце, перекинути через сітку і влучити у майданчик, але без ефективної технічної підготовки показати гарні результати не можливо. Формування сталої рухової навички вимагає тривалого часу і кропіткої праці. Цей процес проходить певні етапи або стадії, кожен з яких потребує використання певних принципів, методів та засобів, а також об'єктивних показників контролю, щоб вносити необхідні корективи у навчальний процес. Контроль у спортивних іграх загалом, і в хокеї зокрема, передбачає різну спрямованість і має багато різновидів. Прерогативою тренера залишається вибір виду контролю й оптимальної кількості показників так, щоб отримати відповіді на запитання, які його цікавлять.

Удосконалення техніки повинно відбуватися з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйняттям, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як сприйняття відстані, відчуття суперника, моменту для початку своїх дій тощо [3, 6, 10]. Таким чином, технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань дисертаційної роботи були використані наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- метод педагогічних контрольних випробувань (тестування);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив систематизувати та узагальнити дані щодо проблем побудови тренувального процесу в різних видах спорту. Особливу увагу було приділено вивченню аспектів побудови тренувального процесу на основі теорії періодизації. Вивчення опублікованих матеріалів дало можливість визначитися з темою нашої роботи, виокремити питання підготовки кваліфікованих хокеїстів з шайбою, які потребують подальшого дослідження.

2.1.2. Педагогічні спостереження проводилися протягом всієї експериментальної роботи. У процесі спостереження визначалися особливості переміщень та виконання техніко-тактичних дій хокеїстами на траві.

2.1.3. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення показників технічної підготовленості хокеїстів з шайбою на етапі попередньої базової підготовки та вивчення впливу експериментального чинника на рівень технічної підготовленості юних хокеїстів. Програма технічної підготовки представлена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Програма технічної підготовки для експериментальної групи
попередньої базової підготовки**

Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	N тренування
Група хокеїстів бігає на маленькому майданчику в різних напрямках лицем (спиною) вперед. Їм дається завдання – не торкатися до партнерів.	8-10 хв.	Під час вправи можна давати сигнал, за яким займаються повинні прискорювати біг.	1, 5, 9, 14, 19, 24, 29, 39
Група хокеїстів котиться в колоні по одному по центру поля. Тренер, котячись попереду колони обличчям до неї, піднімаючи ліву чи праву руку, дає сигнал для прискорення бігу в напрямку піднятої руки.	5-10 хв.	Цю ж вправу можна виконувати, котячись спиною вперед; тренер подає сигнал, котячись замикаючим колони.	2, 6, 10, 15, 20, 25, 30, 40
Пересування по гумовій та ущільненій сніговій доріжці	5-8 хв.	Можна використовувати поточний, або змагальний метод	3, 7, 11, 16, 21, 26
Рух на лівому ковзані після поштовху правою ногою і навпаки	5-6 хв.	Слідкувати за технікою ковзання	4, 8, 12, 17, 22, 31
Біг ковзними кроками	5-10 хв.	У довільному порядку на льоду	5, 9, 13, 23
Біг спиною вперед не відриваючи ковзанів від льоду	5-6 серій	Слідкувати за технікою безпеки	6, 10, 14, 38
Біг спиною вперед переступаючи	-//-	Потоковим методом	7, 18, 27, 32
Біг спиною вперед перехресними кроками	-//-	В двох колонах	8, 15, 24, 28
Старти з різних вихідних положень з подальшими ривками в заданих напрямках	3-5 серій	Фронтальний метод	9, 16, 25, 29, 33, 37

Падіння на коліна, груди, бік з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку	3-5 серій	Початок вправи на центрі майданчика	10, 17, 26, 30, 34, 38, 40
Самостійне ведення шайби по прямій, те ж саме, з веденням шайби по колу в праву (ліву) сторону	10-12 хв.	Звернути увагу на відсутність зорового контролю за шайбою	1, 7, 12, 18, 24, 30, 34, 40
Ведення шайби по колу радіусом 3-6 м.	30 с	За сигналом перехід групи до наступного кола	2, 8, 13, 19, 25
Ведення шайби по «вісімці».	1-2 хв.	Виконати 2-4 серії	3, 9, 14, 20, 26
Обведення стійок, поставлених на різній відстані одна від одной, змійкою, петлею, з подальшим кидком об борт тощо.	5-10 хв.	Можна ставити стійки в різному напрямку, а також по колу і по вісімці.	4, 10, 15, 21, 27, 31, 35, 37
Ведення шайби по колу. Один гравець стоїть у центрі кола. По колу радіусом 3-5 м в праву (ліву) сторону рухається інший гравець. Гравці передають шайбу один одному: гравцеві, що рухається вперед на вільне місце по ходу його бігу, а що стоїть в центрі кола – на гачок ключки, яку гравець ставить в різні місця на льоду.	8-12 хв.	У цій вправі можуть бути різні завдання: рухатися з прискореннями, передавати шайбу в один-два дотики, використовуючи зупинку і передачу шайби коником.	5, 11, 16, 22, 28, 32, 36, 39
Кидки шайби в ціль з різних дистанцій з місця, в русі.	10-15 хв.	Застосовувати максимальну кількість шайб	6, 12, 17, 23, 29, 33
Вправи в кидках по воротах: а) кидки з місця; б) самостійне обведення стійок з подальшим кидком шайби; в) передача в парах з подальшим кидком шайби; г) самостійне обведення бортика з вирізами з подальшим кидком шайби; д) кидки з попередньою передачею	8-15 хв.	Звертати увагу на виконання кидків з зручної та не зручної сторони, боку ключки тощо.	3-40

шайби в парах між стійок; е) штрафний кидок; ж) гравець стоїть у 8-10 м перед воротами, два партнера розташовуються з двома-чотирма шайбами в кутах поля і по черзі посилають шайбу гравцеві перед воротами, який без зволікання кидає її в ворота; з) один гравець кидає шайбу об лицьовий борт, щоб вона, відскочивши від нього, виявилася перед воротами; інший гравець з ходу кидає її в ворота.			
--	--	--	--

Дослідно-експериментальна база дослідження: основна дослідницька робота здійснювалася в МДЮСШ №1 м. Вінниці, відділення хокей з шайбою. Пілотажним дослідженням було охоплено 55 досліджуваних з груп попередньої базової підготовки другого року навчання. В експериментальній і контрольній групах займалося по 20 юних спортсменів. Навчальні заняття проводилися в сітці навчального розкладу 3-5 рази в тиждень штатними тренерами Вінницької МДЮСШ №1 та автором роботи за інноваційною методикою в льодовому палаці Центрального парку культури і відпочинку м. Вінниці. Формувальний етап експерименту тривав 12 тижнів.

2.1.4. Метод педагогічних контрольних випробувань. Для визначення рівня спеціальної підготовленості застосовувались контрольні вправи (тести), у ході яких були обстежені гравці контрольної та експериментальної груп. Застосовані тести відповідали вимогам спортивної метрології [14, 19].

Вибір контрольних випробувань для одержання інформації про рівень підготовки здійснювався на основі раніше проведених досліджень [38, 53, 63, 69, 75, 77]. З огляду на це, для оцінки технічної у сполученні зі спеціальною

фізичною підготовленістю використовувались контрольні вправи наведені нижче.

1. *Біг на ковзанах 36 метрів обличчям вперед.* Тест визначає рівень володіння технікою катання на ковзанах у сполученні зі спеціальними швидкісними якостями (стартової швидкості і частоти рухів). Вправа проводиться на льоду, хокеїст стоїть біля борту, торкаючись його ногою. За звуковим сигналом спортсмен намагається якомога швидше подолати відстань до синьої лінії. Оцінюється час (с).

2. *Біг на ковзанах 36 метрів спиною вперед.* Тест для визначення координаційних здібностей, а також для визначення техніки катання спиною вперед. Проводиться аналогічно тесту 1.

3. *Слаломний біг з шайбою* (рис. 2.1). Тест для визначення рівня володіння технікою катання перехресними кроками, проходження віражів і поворотів, технікою ведення шайби. Проводиться на льоду хокейного поля. Оцінюється час (с) і техніка виконання.

4. *Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах.* Тест дозволяє оцінити рівень техніки ведення шайби, техніки кидка шайби і техніки катання. Проводиться на льоду хокейного поля (рис.2.2). Оцінюється час (с), (к-ть влучень по воротах з 6 ударів) і техніка виконання всіх елементів у цьому тесті.

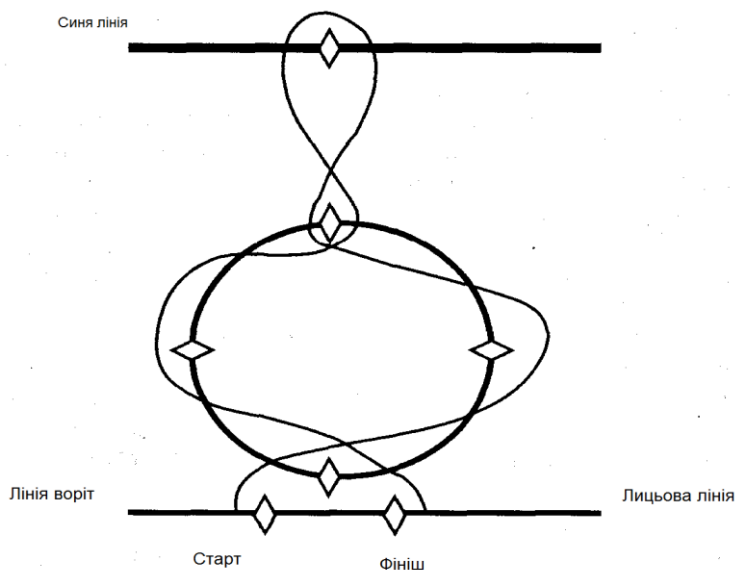


Рис. 2.1. Слаломний біг з шайбою

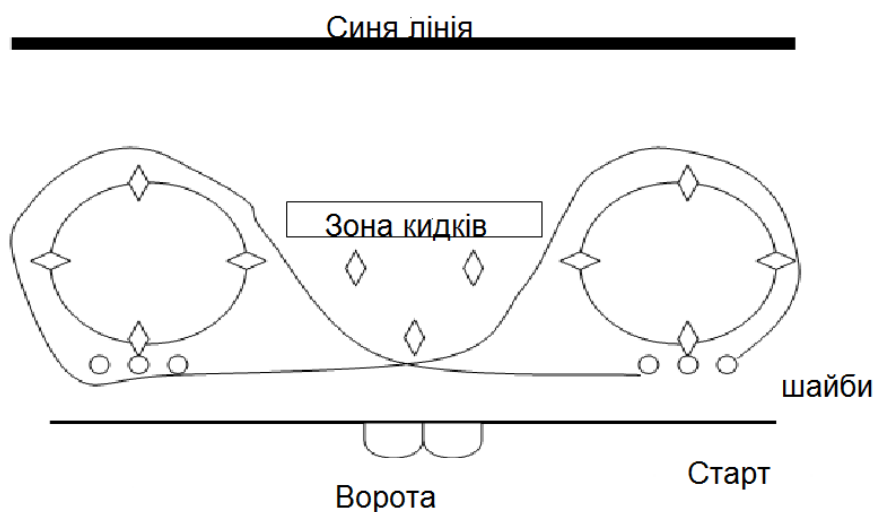


Рис. 2.2. Виконання тесту «Вісімка з кидком по воротах»

Розподіл отриманих результатів тестування за рівнями підготовленості відбувався відповідно до контрольно-перевідних тестів з технічної підготовки для групи попередньої базової підготовки (початкової спеціалізації) другого року навчання (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Контрольно-перевідні тести з технічної підготовки для вихованців
ДЮСШ з хокею 12 років [75]**

Тест	Рівень підготовленості				
	дуже низький	низький	середній	вище середнього	високий
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	6,0	5,8-5,9	5,7	5,6	5,5 і менше
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,6	7,5	7,3-7,4	7,1-7,2	7,0 і менше
Слалом із шайбою, с	28,9	28,5-28,8	28,0-28,4	27,7-27,9	27,6 і <
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	1	2	3	4	5
-//-, с	49,1-49,4	48,8-49,0	48,3-48,7	47,7-48,2	47,6 і менше

2.1.5. Методи математичної статистики. Під час обробки матеріалів дослідження використовувалися поширені методи математичної статистики, що рекомендовані для опрацювання і аналізу результатів у сфері фізичної культури і спорту [14, 19]:

- для обчислення основних статистичних характеристик: середнє арифметичне ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (V).

- для підтвердження гіпотези про нормальний розподіл результатів вибірок використовувався W – критерій Шапіро-Уїлкі;

- вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за t -критерієм Стюдента. Достовірність вважалася суттєвою за 5% рівні значущості ($p < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях. Використовувалися формули для незалежних вибірок [19].

2.2. Організація дослідження

Логіка наукового дослідження передбачала певний порядок його побудови, спрямований на вирішення поставлених завдань. Нею визначено послідовність і спрямованість трьох етапів роботи, що проводилися упродовж з 2016-2018 рр.

Перший етап – пошуковий (2016-2017 рр.). В ході якого вивчалися наукові та методичні джерела, формувалася і уточнювалася наукова проблема, формулювалися наукові гіпотези, аналізувалися існуючі та перспективні підходи до вивчення підготовки юних спортсменів, у тому числі в хокеї.

Другий етап – експериментальний (2017 р.). Полягав у послідовному та цілеспрямованому проведенні констатуючого й формуючого етапів експерименту з визначення рівня оволодіння технічними елементами і закономірностей формування спеціальних здібностей юних хокеїстів.

Третій етап – узагальнюючий (2018 р.), полягав у систематизації, обробці та аналізі результатів педагогічного дослідження; перевірці

ефективності всієї роботи шляхом зіставлення вихідних і завершальних даних юних хокеїстів контрольної і експериментальної груп. На цьому етапі сформульовані теоретичні висновки і практичні рекомендації. Завершено оформлення дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ТА РІВЕНЬ ЇЇ ЗАСВОЄННЯ ЮНИМИ ХОКЕЇСТАМИ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Методика технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки

Спостереження за тренувальним процесом юних хокеїстів та вивчення нормативних документів дозволили визначити особливості побудови і змісту технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки. Варто зазначити, що в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток юнаків, що відбивається на їхньому фізичному та психологічному стані. На це звертають увагу всі тренери, що працюють з командами юних хокеїстів.

У табл. 3.1 зазначені розділи технічної підготовки та відповідні їм засоби з методичними вказівками щодо їх застосування. Можемо констатувати, що на цьому етапі підготовки хокеїсти володіють більшою частиною технічних прийомів, тому основними завданнями є удосконалення цих прийомів у більш складних наближених до змагальних умов.

Таблиця 3.1

Зміст технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки

Розділи підготовки	Засоби підготовки	Методичні вказівки
Техніка пересування на ковзанах	Біг спиною на ковзанах, гальмування, повороти.	Повторити раніше вивчений матеріал Продовжити удосконалення ковзанярської підготовленості
Техніка володіння клюшкою і шайбою Ведення шайби	Коротке ведення лицем і спиною вперед тощо.	Удосконалювати раніше пройдене ведення шайби
Кидки шайби Прийом шайби	«Довгий» кидок зі зручного і незручного боку	Удосконалювати раніше вивчені способи кидків
Навчання технічних прийомів	Відпрацювання викидання і швидкість одиночного руху,	Відпрацьовувати швидкість одиночного руху, швидкість реагування на об'єкт, що рухається, реакції

оволодіння шайбою при введенні її в гру	способу вигравання шайби	
Обманні рухи (фінти)	Відпрацювання «помилкового кидка», «зупинка-прискорення»	Повторний метод відпрацювання руху гравця зі зміною швидкості і напрямку Навчання відпрацьовувати спочатку в парах
Силові єдиноборства	Навчання загальноприйнятим силовим прийомом	Силові прийоми необхідно відпрацьовувати цілеспрямовано, за елементами. Навчання відбувається в парах: один атакує, інший зустрічає його силовим прийомом
Техніка гри воротаря	Оволодіння технічними прийомами	Знайомство з тактикою гри після оволодіння технічними прийомами

Якщо розглядати процес технічної підготовки більш детально, то спрямованістю тренувань на цьому етапі є:

- освоєння і подальше вдосконалення техніки катання на ковзанах.
Додаються елементи «силового» катання на ковзанах;
- освоєння і подальше вдосконалення володіння ключкою, напрацювання навичок різних обманних рухів;
- освоєння і подальше вдосконалення техніки прийому та передачі шайби (передача шайби підкидкою, з незручного боку ключки, «м'який прийом шайби»). Вправи з короткими і середніми передачами, контроль за точністю виконання, особлива увага приділяється неточним пасам;
- освоєння і подальше вдосконалення техніки кидка (кидок не тільки зі статики, а й з роботи ніг, зі зручного і незручного боку гака ключки);
- вправи на єдиноборство 1х1, 2х2, 3х3 з використанням тих технічних прийомів, які були напрацьовані на тренуваннях «техніки володіння ключкою». Велику увагу приділяють індивідуальній техніці з поділом на амплуа, а також елементам індивідуальної та групової тактики (варіанти 2х1, 2х0).

На цьому етапі багаторічної підготовки юні спортсмени починають брати участь у змаганнях, тому тренувальний процес будується на основі теорії періодизації.

Підготовчий період підрозділяється на 2 етапи: етап літньої підготовки (травень-вересень), етап передсезонної підготовки (жовтень - листопад) і перші виходи на лід (грудень).

Головну увагу на етапі літньої підготовки приділяють всебічній фізичній підготовці, розвитку основних рухових якостей, необхідних хокеїстові (сила, швидкість, витривалість і спритність), освоєння окремих елементів техніки гри, вихованню моральних і вольових якостей хокеїста, а також підвищенню рівня їх теоретичних знань.

У передсезонній підготовці основна увага приділяється підвищенню працездатності організму, вихованню спеціальних фізичних якостей, необхідних хокеїстам (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість), а також вдосконаленню основних елементів техніки, психологічній підготовці та зіграності команди. Основна мета на цьому етапі – якнайкраще підготувати хокеїстів до виходу на лід.

У підготовчому періоді повинні застосовуватися такі засоби: загально-розвиваючі і спеціальні вправи, вправи з обтяженнями, вправи з легкої атлетики, акробатики, гімнастики, боротьби, плавання, спортивні ігри (футбол 6 × 6, баскетбол, ручний м'яч), рухливі ігри, двобічні ігри в хокей (на землі або бетонному майданчику).

На другому етапі підготовчого періоду підвищується питома вага засобів спеціальної фізичної підготовки, а також елементів техніки за рахунок зниження часу на загальну фізичну підготовку.

Змагальний період (грудень - березень). У цей час проводяться товариські зустрічі і календарні ігри. Головну увагу в цьому періоді приділяють подальшому вихованню фізичних і вольових якостей, вдосконаленню техніки і тактики гри в хокей, зіграності команди, досягненню високого рівня тренуваності (придбання та утримання високої спортивної форми). Основними засобами цього періоду є вправи з техніки і тактики гри, загальні та спеціальні вправи, товариські й календарні змагання, а також теоретичні заняття з хокею.

Перехідний період (квітень). У перехідному періоді поступово знижуються тривалість та інтенсивність занять, скорочується і кількість практичних занять на тиждень.

Головна увага приділяється підтримці досягнутого рівня загальної фізичної підготовленості та здачі нормативів. Основними засобами цього періоду є загально-розвиваючі вправи, біг на місцевості, велосипедні прогулянки, спортивні ігри (баскетбол, футбол).

Зміст тренувальних занять відповідає завданням окремих етапів річної підготовки. На технічну підготовку упродовж року кількість годин варіює від 15% до майже 40%.

Особливістю підготовки в хокеї є проведення тренувальних занять на льоду та поза льодом (у спортивному залі або на гумових доріжках). Ми наводимо приблизну тижневу програму підготовки юних хокеїстів, яка застосовувалася у змагальному періоді (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Тижнева програма тренування

Дні тижня	Навантаження	Льодове тренування	Загальна фізична підготовка
Понеділок	Середня	Робота через тиждень: - техніка катання, -техніка володіння ключкою	Робота в залі над загальним фізичним розвитком дитини. 45 хвилин
Вівторок		В И Х І Д Н И Й	
Середа	Вище середнього	Єдиноборство на все поле 1х1, 2х2, 3х3 1,5 години	Робота через тиждень: в залі над загальним фізичним розвитком ребенка.45 хвилин
Четвер		В И Х І Д Н И Й	
П'ятниця	Середня	Техніко-тактичне тренування 2х1, 2х2, 3х2, 5х5 1,25 год.	
Субота		В И Х І Д Н И Й	
Неділя		Ігровий день за розкладом	

Протягом тижня в групах попередньої базової підготовки зазвичай планується та проводиться 3-5 тренувальних занять. Тренування в залі та на льоду можуть чергуватися або проводитися одночасно.

3.2. Оцінка рівня технічної підготовленості хокеїстів груп попередньої базової підготовки

Для визначення показників технічної підготовленості юних хокеїстів попередньої базової підготовки було проведено тестування у змагальному періоді річного навчально-тренувального циклу (березень 2017 р.). Обрані тести дозволили нам всебічно оцінити стан засвоєння юними спортсменами основних технічних елементів в хокеї з шайбою (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Показники технічної підготовленості хокеїстів з шайбою групи попередньої базової підготовки

Тести	Статистичні показники			
	$\bar{X}$	S	m	V, %
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	5,7	0,20	0,03	3,46
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	7,5	0,20	0,03	2,64
Слалом із шайбою, с	28,2	0,26	0,04	0,93
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	3,2	1,31	0,18	41,26
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с	48,5	0,57	0,08	1,17

Хокеїсти повинні вміти вправно та швидко переміщуватися льодовим покриттям. Навичкам катання на ковзанах починають навчати ще на початковому етапі багаторічної підготовки і приділяють цьому доволі велику увагу. Тому на етапі попередньої базової підготовки юні спортсмени вже доволі впевнено почувуються на льоду. В тесті «Біг на ковзанах 36 м

обличчям вперед» середній результат склав $5,7 \pm 0,03$ с. Якщо порівняти цей результат з нормативами, визначеними програмою ДЮСШ (див. табл. 2.1), то він відповідає середньому рівню.

Хокей з шайбою можна віднести до видів спорту в яких координаційні здібності відіграють одну з провідних ролей. Координація проявляється й в умінні переміщуватися на ковзанах в різних напрямках, у тому числі й спиною вперед. Результат в тесті, що оцінює це вміння становив $7,5 \pm 0,03$ с. Можемо зазначити, що юні спортсмени ще не повністю засвоїли цю навичку, тому здебільшого їх результати належали до рівня нижчого за середній.

Тест «Слалом із шайбою» дозволяє одночасно визначити ступінь засвоєння техніки швидкісного ведення і катання віражами, а не тільки по прямій. В цій техніці катання присутні перехресні кроки, вміння виконання яких значно підвищує маневреність гравця на льодовому майданчику. Середній результат виконання тесту юними хокеїстами склав $28,2 \pm 0,04$ с, за оціночною таблицею нормативів ДЮСШ він відповідав середньому рівню.

Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімкою» з кидками по воротах є одним з найбільш складних для спортсменів визначеного етапу підготовки. В цій вправі поєднується швидкість переміщення на ковзанах, вправність володіння шайбою при веденні, точність виконання кидків у русі. Цей тест оцінювався за двома об'єктивними показниками – кількістю влучень з 6-ти спроб та часом виконання вправи. При виконанні тесту середня влучність становила $3,2 \pm 0,18$ разів, а швидкість виконання тесту $48,5 \pm 0,08$ с. Якщо порівняти отримані результати з нормативними показниками технічної підготовленості, зазначеними в навчальній програмі ДЮСШ, то вони відповідають середньому рівню.

Висновки до розділу 3

На етапі попередньої базової підготовки одними з основних завдань є засвоєння основних технічних прийомів гри («школа» техніки) та їх удосконалення в ускладнених тренувальних умовах.

Розподіл програмного матеріалу по мезоциклах здійснюється з урахуванням концепції періодизації спортивного тренування. При цьому помітно збільшується сумарний обсяг тренувальних і змагальних навантажень, змінюється співвідношення видів у бік збільшення спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки.

Можемо констатувати, що юні хокеїсти, які брали участь у дослідженні на констатувальному етапі показали переважно середній рівень оволодіння технікою гри в хокей з шайбою. За коефіцієнтом варіації визначено, що результати тестів свідчать про однорідність груп спортсменів, які займаються на етапі попередньої базової підготовки. Виключенням є лише результати влучності у ворота, адже на цьому етапі ще не визначена вузька спеціалізація спортсменів. В подальшому результати в цьому тесті можна використати з метою закріплення за гравцями їх амплуа.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ

4.1. Коротка характеристика основних положень методики технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки

Констатуючий експеримент переслідував дві мети: вивчення змісту технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки та оцінку рівня здібностей, необхідних якостей, навичок і умінь юних хокеїстів, що є досить важливим моментом при проведенні формуючого експерименту.

Достовірність і обґрунтованість отриманих результатів забезпечена опорою на вихідні теоретико-методологічні позиції, комплексним використанням методів, їх відповідністю меті та завданням дослідження, обсягом вибірових даних, тривалістю педагогічного експерименту, коректної обробкою фактичного матеріалу за допомогою методів математичної статистики.

Після констатуючого експерименту юні хокеїсти КГ займалися за стандартною програмою підготовки, яка застосовується в ДЮСШ та СДЮШОР з хокею з шайбою, а юні хокеїсти ЕГ – за розробленою нами методикою.

Основні позиції стандартної програми підготовки в ДЮСШ та СДЮШОР з хокею з шайбою ми визначили за допомогою таких методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження і опитування дитячих тренерів з хокею. Отримані результати, що характеризують програму занять, дозволили сформулювати основні положення для розробки методики технічної підготовки.

Наша методика являє собою сукупність засобів (фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей і формування елементів технічної підготовки, ігрові завдання), ігрових методів і методичних прийомів.

Ефективність процесу технічної підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки багаторічного навчально-тренувального процесу забезпечують такі педагогічні умови:

- навчання техніці катання на ковзанах з оптимальними витратами тренувального часу. Для реалізації цієї педагогічної умови в експериментальній групі (ЕГ) використовувався методичний прийом: оптимізація індивідуального планування роботи з кожним юним хокеїстом і такий тренувальний засіб як вправи на гумовому покритті в ковзанах;
- раціональний розподіл часу на оволодіння технічними прийомами під час навчально-тренувального заняття. За допомогою опитування дитячих тренерів було виявлено, що багато хто з них, під час одного тренувального заняття ведуть роботу над досить великою кількістю технічних елементів одночасно. Тому в ЕГ юним хокеїстам давалася невелика кількість вправ для роботи над технічною підготовкою (не більше 10 хвилин на вивчення і виконання одного технічного елемента), при цьому ми уважно стежили, щоб культура виконання технічних елементів була високою;
- використання засобів та обладнання для підвищення рівня технічної підготовки відповідних віку юних хокеїстів. Основним засобом реалізації цієї педагогічної умови був спеціальний інвентар: дитячі ключки і полегшені шайби.

Основною частиною розробленої методики було вплив на формування компонентів технічної підготовленості юних хокеїстів. На тлі ігрового методу організації занять ми використовували комплекс методичних прийомів: підбір вправ з урахуванням можливостей юних хокеїстів; одночасно з вивченням та удосконаленням технічних елементів сприяння підвищенню рівня спеціальних фізичних якостей і здібностей; застосування рухливих ігор і естафет.

На етапі попередньої базової підготовки набуває великого значення засвоєння та удосконалення прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди суперника, обмеження у часі та просторі). Під час удосконалення прийомів техніки на цьому етапі перш за все зверталася увага на правильне, біомеханічно виправдане та стабільне їх виконання.

У той же час у процесі вдосконалення прийомів техніки використовувалися елементи варіативності їх виконання, що певною мірою сприяло розвитку координаційних здібностей юних хокеїстів.

Для успішного засвоєння наступальних індивідуальних і групових тактичних дій юні хокеїсти повинні вміти добре володіти ковзанами, ключкою та шайбою. При цьому фахівці радять починати із засвоєння передач шайби. Передача шайби – це ключ до взаєморозуміння і взаємодії партнерів. Слабке володіння передачами зводить до нуля будь-які тактичні побудови. У цьому аспекті в тренувальних завданнях з удосконалення передач шайби, окрім роботи над технікою, ми намагалися впливати на не менш важливі тактичні компоненти: швидкість і своєчасність виконання передачі шайби, її спрямованість та точність, а також диференціювання за силою.

4.2. Експериментальне обґрунтування ефективності методики технічної підготовки юних хокеїстів

Для визначення ефективності розробленої методики технічної підготовки було обрано дві групи хокеїстів етапу попередньої базової підготовки – експериментальна та контрольна. Щоб виявити величину впливу експериментального чинника ми визначили початковий рівень технічної підготовленості (табл. 4.1). Аналізуючи отримані дані, необхідно

відзначити, що достовірних відмінностей в результатах, показаних юними хокеїстами ЕГ і КГ, зафіксовано не було.

Таблиця 4.1

**Показники технічної підготовленості юних хокеїстів
експериментальної (n=20) та контрольної (n=20) груп на різних етапах
дослідження**

Тести	Група	Статистичні показники				
		початкові		кінцеві		Приріст результатів
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	ЕГ	5,69	0,15	5,48	0,09	0,21 (3,7)
	КГ	5,72	0,21	5,64	0,19	0,08 (1,4)
	t (p)	0,4 (>0,05)		3,4(<0,05)		
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	ЕГ	7,55	0,21	7,20	0,18	0,33 (4,4)
	КГ	7,53	0,25	7,45	0,21	0,08 (1,1)
	t (p)	0,3 (>0,05)		3,9(<0,05)		
Слалом із шайбою, с	ЕГ	28,23	0,34	27,56	0,34	0,67 (2,4)
	КГ	28,18	0,36	28,03	0,40	0,15 (0,5)
	t (p)	0,5 (>0,05)		4,0(<0,05)		
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	ЕГ	3,2	1,84	4,4	0,92	1,2 (37,5)
	КГ	3,4	1,84	3,7	1,22	0,3 (8,8)
	t (p)	0,4 (>0,05)		1,7(>0,05)		
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с	ЕГ	48,53	0,71	47,66	0,64	0,87 (1,8)
	КГ	48,56	0,61	48,26	0,77	0,30 (0,6)
	t (p)	0,2 (>0,05)		2,7(<0,05)		

Результати тестування після 12 тижнів тренування дозволяють констатувати, що всі юні хокеїсти покращили свої показники технічної підготовленості у порівнянні з початковими. Проте величина приросту значно більша в експериментальній групі. В тестах, що визначають швидкість виконання контрольної вправи приріст показників склав 1,8-4,4%, в контрольній групі результати виконання цих вправ підвищилися в середньому на 0,5-1,4% (рис. 4.1). В усіх цих тестах різниця між кінцевими результатами експериментальної та контрольної груп є статистично-достовірною (<0,05).

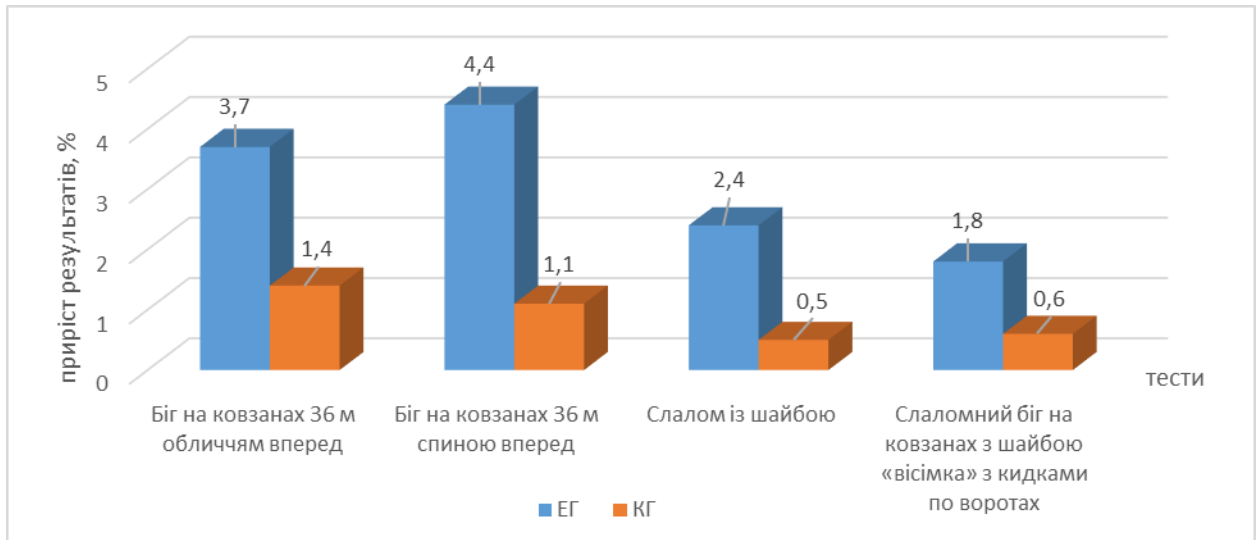


Рис. 4.1. Приріст результатів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп упродовж педагогічного експерименту

У тесті «Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах» з визначенням влучності виконання ударів по воротах приріст показників значно вищий як в експериментальній (37,5%), так і в контрольній групах (8,8%), різниця між початковими і кінцевими значеннями статистично достовірна. Однак, різниця між результатами контрольної і експериментальної груп не має статистичної достовірності.

Підвищення рівня володіння технічними елементами більш наочно можна прослідкувати порівнюючи результати за нормативною шкалою. Нагадаємо, що на констатувальному етапі результати юних спортсменів знаходилися переважно на середньому та нижче за середній рівнях. За період проведення педагогічного експерименту рівень технічної підготовленості зазнав позитивних змін (табл. 4.2).

В тесті з бігом на ковзанах обличчям вперед в експериментальній групі у 11 хокеїстів було отримано високі результати, тоді як на початковому етапі таких результатів було лише 3. Серед інших результатів у цьому тесті більшість хокеїстів (7) мали вище за середній рівень, інші відповідали середньому рівню. Низьких та нижчих за середній рівень результатів в ЕГ не отримано.

Таблиця 4.2

Якісна оцінка технічної підготовленості юних хокеїстів на етапах дослідження

Тести	Група	Рівень (початковий/кінцевий)				
		Високий	Вище за середній	Середній	Нижче за середній	Низький
Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	ЕГ	3/11	5/7	5/2	7/-	-
	КГ	3/5	5/4	2/8	7/2	3/1
Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	ЕГ	-/2	2/10	2/8	4/-	12/-
	КГ	-/-	2/2	4/9	3/3	11/6
Слалом із шайбою, с	ЕГ	1/13	5/3	7/4	7/-	-
	КГ	2/3	5/11	7/4	6/2	-
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	ЕГ	3/8	5/8	6/4	4/-	2/-
	КГ	6/6	4/4	4/7	3/3	3/-
Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с	ЕГ	-/11	8/8	7/-	-/1	5/-
	КГ	1/3	5/6	8/8	-/2	6/1

Визначено, що найбільш складним технічним елементом для хокеїстів на цьому етапі підготовки є біг на ковзанах спиною вперед. Адже на початку дослідження не було виявлено жодного високого результату. Серед кінцевих показників у цьому тесті лише 2 хокеїсти ЕГ показали результат, що відповідав високому рівню, у 10 гравців визначені результати вище за середній рівень, у інших 8 хокеїстів результати середнього рівня. В контрольній групі хоча кількість низьких результатів дещо зменшилася, проте кількість результатів вище за середній не змінилося, високі результати були відсутні, більшість результатів КГ відповідало середньому рівню (9 гравців).

Найбільше високих кінцевих результатів у ЕГ визначено в тесті «Слалом з шайбою». Якщо на початку дослідження було зафіксовано 1 високий результат, то вже за 12 тижнів таких результатів стало 13. До речі в контрольній групі зміни також були досить позитивними – 3 високих результати та 11 – вище за середні. В обох групах відсутні низькі результати, але в КГ залишилося 2 гравця з результатами нижчими за середній.

Як ми вже наголошували раніше, тест слаломний біг «вісімка» з кидками по воротах достатньо складний за обсягом виконуваних дій. Про це свідчать і якісні оцінки швидкості його виконання. До початку експерименту не було визначено високих результатів у ЕГ, більшість же результатів відповідали середньому і вище за середній рівень. У 5 хокеїстів ЕГ зафіксовані низькі результати. В КГ особливих відмінностей не було. На кінцевому етапі низькі результати були відсутні, а у 11 хокеїстів результати підвищилися до високого рівня.

Що стосується у результативності виконання цього тесту, то на початку дослідження низьких результатів було зафіксовано 2 – в ЕГ та 3 – в КГ. Однак в двох групах було достатньо і високих результатів – 3 в ЕГ і 6 – в КГ. В кінці дослідження в ЕГ кількість високих і вище за середній рівень результатів зросла, а в КГ кількість не змінилася. Низьких результатів не стало в жодній групі, однак в КГ залишилися результати, що відповідали рівню нижче за середній.

Таким чином, можна стверджувати, що аналіз представлених експериментальних даних (порівняння показників до і після експерименту, диференціація якісних показників підготовки юних хокеїстів) свідчить про ефективність розробленої методики підготовки юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань, Інтернет-ресурсів дозволяє сформулювати низку основних напрямлень удосконалення технічної підготовки в спортивних іграх:
 - застосування сучасних методів технічної підготовки (метод ускладнення, контрастний метод, метод перевищуваних впливів);
 - удосконалення спеціалізованих рухових реакцій, що сприяють більш швидкому засвоєнню та удосконаленню технічних прийомів;
 - підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.
2. З'ясовано за допомогою педагогічних спостережень і аналізу робочої документації тренерів з хокею з шайбою структуру і зміст технічної підготовки, який вже на етапі попередньої базової підготовки має орієнтацію на планування підготовки відповідно до визначених етапів річного тренувального циклу та сприяння оптимальної підготовки до змагань. Протягом року на технічну підготовку планується від 15 до 40% часу, її зміст залежить від завдань підготовки на окремих структурних утвореннях тренувального процесу. Розділами технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є техніка пересування на ковзанах, техніка володіння ключкою і шайбою (ведення, кидки, прийом шайби, фінти, прийоми оволодіння шайбою, силові одноборства, техніка гри воротаря).
3. Визначено, що рівень технічної підготовленості юних хокеїстів відповідно до оціночної нормативної шкали навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ переважно відповідає середньому

рівню. Найбільш складним технічним прийомом є біг на ковзанах спиною вперед, а також швидкість виконання комплексного тесту з веденням і ударами по воротах.

4. Розроблено методику технічної підготовки юних хокеїстів. Основними положеннями її є навчання техніці катання на ковзанах з оптимальними витратами тренувального часу, раціональний розподіл часу на оволодіння технічними прийомами під час навчально-тренувального заняття, використання засобів та обладнання для підвищення рівня технічної підготовки відповідних віку юних хокеїстів.
5. З'ясовано, що застосування розробленої методики технічної підготовки більш ефективне, ніж традиційна методика навчання та удосконалення технічних прийомів у хокеї з шайбою з хокеїстами групи попередньої базової підготовки. Це підтверджується приростом показників упродовж педагогічного експерименту, який становив 1,8-4,4% та наявністю статистично достовірної різниці між кінцевими результатами експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$).
6. Визначено, що за рахунок впровадження спеціальних вправ з техніки катання та володіння технічними прийомами, рівень виконання тестових вправ значно підвищився, що підтверджується наявністю високих і вище за середні результатів та відсутністю низьких результатів у хокеїстів експериментальної групи. В той же час у контрольній групі якісна оцінка майже не змінилася, за кількістю високих результатів хокеїсти КГ значно поступалися своїм одноліткам ЕГ.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведена науково-дослідна робота дозволяє сформулювати ряд практичних рекомендацій для тренерів ДЮСШ та СДЮСШОР з хокею з шайбою:

1. На початку льодової підготовки слід приділити увагу (10-12 занять), вправам в ковзанах на гумовому покритті. Оскільки при бігу або ходьбі м'язи і зв'язки, що працюють при русі на ковзанах, не задіяні. Вправ для цього існує безліч - різні естафети, рухи, стрибки, перехресні кроки, перехід через перешкоди і так далі. В процесі таких занять зміцнюється необхідна для катання на ковзанах група м'язів і зв'язок, і, коли юний хокеїст вийде на лід, йому буде набагато легше.

2. Поліпшенню техніки володіння ключкою сприяє спеціальний інвентар: юніорські ключки і полегшені шайби. Це потрібно для того, щоб вироблялися правильні початкові рухові маніпуляції, що згодом має привести до досягнення більш точних м'язових відчуттів.

3. Для підготовки юних хокеїстів до спортивної діяльності на початковому етапі навчально-тренувального процесу на тлі ігрових методів організації занять доцільно використовувати комплекс методичних прийомів: підбір вправ з урахуванням можливостей юних хокеїстів, підвищення рівня загальної витривалості, застосування рухливих і спортивних ігор.

Розв'язання визначених рекомендацій можливе за умови педагогічно доцільної побудови тренувального заняття.

Правильно обрана структура заняття є найважливішою умовою якісної реалізації програми рухової та спортивної підготовки учнів. Всі елементи змісту заняття складають єдине ціле. З огляду на те, що тренувальне завдання є вихідним елементом структури тренування, можна вважати, що ефективність тренувального процесу в більшій мірі залежить від вибору і

побудови найбільш оптимальних вправ і тренувальних завдань, які б вирішували конкретні педагогічні завдання.

Тренувальне заняття має основну, підготовчу і заключну частини. Вони взаємопов'язані, але в той же час вирішують самостійні завдання.

Завдання підготовчої частини заняття:

- організація групи (залучення уваги займаються до майбутньої роботи);
- підвищення працездатності організму спортсменів, емоційний настрій на майбутню роботу;
- попереднє розігрівання, розтягування і збільшення еластичності м'язів.

Засобами вирішення цих завдань можуть бути:

різні підготовчі вправи загального характеру;

ігрові вправи і рухливі ігри.

Методи виконання вправ: рівномірний, повторний, ігровий, кругової.

Підготовча частина складається з двох частин. Основне завдання першої частини – підняти загальну працездатність організму за рахунок впливу головним чином на вегетативні функції; другий – налаштувати на майбутню роботу, застосовуючи в основному спеціально-підготовчі вправи. Зазвичай рекомендується спочатку виконувати вправи для рук, плечового поясу, потім тулуба, тазової області і

ніг. На підготовчу частину відводиться близько 10-20% загального часу заняття, однак тривалість розминки, підбір вправ і їх співвідношення можуть коливатися в значних межах. Це залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, характеру майбутньої роботи, умов зовнішнього середовища.

Основна частина повинна відповідати підготовленості що займаються. Віком і статтю, періоду і етапу підготовки, обраної спеціалізації та іншим факторам. Завдання основної частини:

ознайомлення, деталізація, розучування або вдосконалення техніки спеціальних вправ;

спрямований вплив на розвиток фізичних якостей (наприклад, виховання витривалості або декількох фізичних якостей);

загальне та спеціальне виховання моральних, волевих та інтелектуальних якостей в плані комплексного підходу до виховання.

В якості навчального матеріалу тут використовуються основні і допоміжні вправи.

Найбільш доцільна наступна послідовність вправ, або «блоків» тренувальних завдань:

- для оволодіння і вдосконалення техніки;
- розвитку швидкості, спритності, гнучкості;
- розвитку сили;
- розвитку витривалості.

Тактичні завдання вирішуються паралельно в процесі занять. Методи виконання вправ: рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, кругової, контрольний. На відміну від попередньої частини характер вправ в основній частині порівняно одноманітний. Тому послідовність різних вправ необхідно варіювати так, щоб займаються змогли проявити велику працездатність незалежно від стану організму. На основну частину заняття відводиться 70-85% загального часу заняття.

Заклучна частина. Щоб створити умови для переходу займаються до іншого виду діяльності, організм необхідно привести в більш спокійний стан. Як правило, якщо навантаження знижується поступово, то негативної реакції не виникне.

Завдання заключної частини:

спрямоване поступове зниження функціональної активності організму займаються;

підведення підсумків проведеного заняття і видача завдання на будинок.

Засобами для вирішення цих завдань є: легко дозуючі вправи, помірний біг, ходьба, відносно спокійні ігри. Методи виконання вправ: рівномірний,

повторний, ігровий. На заключну частину відводиться 10-15% загального часу заняття. Наведемо приклад заняття з технічної підготовки.

План-конспект тренувального заняття для групи ПБП

Завдання:

1. Навчання техніці пересування спиною вперед по прямій, не відриваючи ковзанів від льоду.
2. Навчання техніці широкого ведення-шайби з перекладанням ключки вперед-назад.
3. Навчання техніці передачі-прийому шайби;
4. Навчання техніці кидка шайби з довгим замахом з «незручною» сторони.

Місце заняття – хокейний майданчик.

Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3
I. Підготовча частина	20 хв.	
1. Шикування, пояснення змісту тренування	2 хв	
2. Спеціально-підготовчі та підвідні вправи без ковзанів (поза льоду):	5 хв	
- ходьба в півприсіді, в повному присіді;	30 с	
- ходьба спиною вперед;	30 с	
- стрибки на двох ногах спиною вперед;	30 с	
- почергове переміщення загального центру маси тіла з правої ноги на ліву, з п'яти на носок в положенні основної стійки хокеїста	1 хв	
- стрибова імітація бігу на ковзанах без просування вперед;	30 с	
- те ж саме з просуванням вперед;	30 с	
1. Підводять вправи на ковзанах, поза льоду (на гумовій доріжці):		
- ходьба з переступанням лівим і правим боком;	1 хв	
- ходьба с випадами;	1 хв	
- ходьба спиною вперед;	1 хв	
- переміщення ключки, що знаходиться в двох руках, вгору, вниз, вправо, вліво;	30 с	
- переступання через рукоятку ключки вперед і назад;	30 с	

1	2	3
- обертальні рухи ключкою, хватом однією рукою за середину рукоятки;	30 с	Темп нижче середнього
- стрибки в присіді (три) вистрибування вгору;	30 с	
1. Біг широким ковзаючим кроком (без шайб)	2 хв	
2. Катання по периметру майданчика з шайбами	2 хв	
II. Основна частина	65 хв	
1. Біг на ковзанах широким ковзаючим кроком по периметру майданчика: - за годинниковою стрілкою; - проти годинникової стрілки;	3 хв 2 хв	Темп середній
2. Комплекс вправ для навчання техніки пересування спиною вперед по прямій, не відриваючи ковзанів від льоду:	15 хв	Поштовховий рух має виконуватися не носковою частиною, а всією площиною внутрішнього ребра ковзана
- пересування на двох ногах спиною вперед за допомогою партнера, який рухається лицем вперед, при цьому обидва партнери тримаються за ключку. Зміна позицій кожні 30 с.;	5 хв	
- те ж, але з варіюванням основної стійки;	2 хв	
- пересування на двох ногах спиною вперед за допомогою партнера, який веде за собою гравця. При цьому обидва партнери тримаються за дві ключки. Зміна позицій кожні 30 с.;	3 хв	Сила поштовху буде помітно більше, якщо своєчасно перед поштовхом загальний центр маси буде переміщений на поштовхову ногу
- ковзання спиною вперед без відриву ковзанів від льоду за рахунок змінного переміщення загального центру маси тіла назад на ліву і праву сторони.	5 хв	
1. Комплекс вправ для навчання широкого ведення шайби з перекладанням ключки вперед-назад:	15 хв	
- широке ведення шайби з перекладанням ключки зліва направо (стоячи на місці);	2 хв	Ведення шайби повинно бути плавне
- те ж саме, але в русі;	2 хв	
- широке ведення шайби з перекладанням ключки по діагоналі (стоячи на місці);	2 хв	Ведення шайби плавне
- те ж саме, але в русі;	2 хв	

1	2	3
- широке ведення шайби з перекладанням ключки вперед-назад (стоячи на місці);	2 хв	
- те ж саме, але в русі;	5 хв	
4. Передача і прийом шайби в парах, партнери стоять обличчям один до одного вздовж бічних бортів на відстані:	10 хв	
- 10 м;	5 хв	
- 20 м;	5 хв	
5. Кидки шайби з довгим замахом з «незручного» боку, гравці розташовуються уздовж бокового борту на відстані:	10 хв	
- 5 м від борту;	5 хв	
- 10 м від борту;	5 хв	
6. Двобічна гра – на двоє воріт у трьох зонах	10 хв	Акцентувати увагу на передачі і кидки з «незручної» сторони
III. Заключна частина	5 хв	
1. Пересування по периметру майданчика широким ковзаючим кроком	3 хв	
2. Пересування по периметру майданчика спиною вперед	1 хв	
3. Підведення підсумків заняття	1 хв.	

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беличенко О. И. Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 2002. 342 с.
2. Бомпа Т. О. Подготовка юных чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2003. 152 с.
3. Букатин А. Ю., Лукашин Ю. С. Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 1999. 182 с.
4. Букатин А. Ю., Лукашин Ю. С. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. М.: Лабиринт Пресс, 2004. 352 с.
5. Букатин А. Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов. М., 2006. С. 19-23.
6. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М.: Терра-Спорт, 2000. 64 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 55-72.
8. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 64-71.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244с.
10. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт 1980. 136 с.
11. Горбанёва Е. П. Функциональные свойства подготовленности спортсменов различной специализации //
12. Горский Л. Н. Тренировка хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 112-120.
13. Григорьев О. А., Лотоненко А. В., Гостев Г. Р., Лотоненко А. А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учеб. пособ. / под общ. ред. О. А Григорьев. М., 2010. 183 с.

14. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. В., Борисенков М. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 216 с.
15. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Советский спорт, 2009. 280 с.
16. Евтеев С.А. Исследование эффективности оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода: автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 1998. 27 с.
17. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. М.: Академия, 2012. 450 с.
18. Железняк Ю. Д. Спортивные игры в системе спортивно ориентированного физического воспитания. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 60 с.
19. Зациорский В. М. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1982. 218 с.
20. Иванов В. П. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет: автореф. дис. .канд. пед. наук. Малаховка, 1984. 24 с.
21. Иванов А. А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: дис. . канд. пед. наук. М., 2005. 118 с.
22. Каденков Д. М. Управление учебно-тренировочным процессом в хоккейном клубе: дис. . канд. пед. наук. СПб., 2003. 148 с.
23. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: дис. . канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 158 с.

- 24.Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетнего цикла: автореф. дис. . д-ра. пед. наук. М., 2003. 49 с.
- 25.Климин В. И. Климин В. П. Тренировка хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1980. 410 с.
- 26.Климин В. П., Колосков В. И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 41-55.
- 27.Козловский Г. Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов: дис. . канд. пед. наук. Малаховка, 1984. 157 с.
- 28.Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника и тактика. М.: Физкультура и спорт, 1981. 200 с.
- 29.Колосков В. И., Климин В. П. Техника, тактика. М.: Физкультура и спорт, 1981. 206 с.
- 30.Костка В. Современный хоккей. М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 110-115.
- 31.Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография]. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.
- 32.Краснобельмов А. В. Я познаю мир: хоккей. М.: Астрель, 2003. 398с.
- 33.Кузнецов А. А. Настольная книга детского тренера. М.: Произдат., 2011. 408 с.
- 34.Лычагин Д. А. Хоккей в вопросах и ответах. М.: СО РАН, 2001. 56с.
- 35.Марьянович А.Т. Современные физиология и биохимия хоккея // Всеросс. тренерский семинар профессиональной хоккейной лиги. СПб., 2004. С. 49-51.
- 36.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2005. 489 с.
- 37.Метаев Ю. А., Ульянов В. А. Мастера хоккея будущим мастерам. М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 51-64.

38. Михайлов К. К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках: на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург: автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб., 2007. 19 с.
39. Михалкин Г. П. Хоккей. Для мальчиков. М.: Астрель, 2000. 160 с.
40. Михалкин Г. П. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 144 с.
41. Мокеев Г. И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного микроцикла: автореф. дис. . д-ра пед. наук. СПб., 1999.
42. Мудрик А.В. Определение способностей юных хоккеистов // СГУФКС. Научные труды: ежегодник за 2005 год. Омск, 2005. С. 30-38
43. Мукалляпов А. Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов: автореф. дис. . канд. пед. наук. Челябинск, 2000. 147 с.
44. Никитушкин В. Г., Квашук П. В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1998. №10. С. 18-22.
45. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. С. 60-93.
46. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. М.: Советский спорт, 2004. 384 с.
47. Озолин Г. Н. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель, 2003. 863 с.
48. Основы управления подготовкой юных спортсменов: под общ. ред. М. Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 115-123.
49. Павлов С. Е. Некоторые «секреты» подготовки хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 2008. 233 с.

- 50.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2013. – 624 с.
- 51.Пучков Н. П. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. Спб.: Нева, 2002. 286 с.
- 52.Савин В. П. Хоккей. М.: Физкультура и спорт, 1990. С. 123-152.
- 53.Савин В. П. Хоккей // Спортивные игры / под ред. Ю. Д. Железняка. М.: Академия, 2001. 321 с.
- 54.Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003. 235 с.
- 55.Семин Д. К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2007. 26 с.
- 56.Система подготовки спортивного резерва / под ред. В. Г. Никитушкина. М.: Физкультура и спорт, 1994. С. 54-62.
- 57.Смит А. Майкл. Хоккей. Настольная книга для тренера. М.: Астрель, 2010. 224 с.
- 58.Современная система спортивной подготовки / под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н. Шустина. М.: Физкультура и спорт, 1995. 320 с.
- 59.Соколик И. Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: автореф. дис. . д-ра пед. наук. М., 1998.
- 60.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савин. М.: Академия, 2010. 520 с.
- 61.Тарасов А. В. Хоккей грядущего. М.: Физкультура и спорт, 1972. 360 с.
- 62.Тарасов А. В. Хоккей без тайн. М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 101-125.
- 63.Твист П. Хоккей: теория и практика / пер. с англ.: предисловие Павла Буре. М.: Астрель, 2006. 215 с.
- 64.Тренировка юных хоккеистов / пер. с англ. М.: Астрель, 2003. 201 с.
- 65.Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. М.: изд-во Человек, 2012. 96 с.

66. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. М.: изд-во Человек, 2012. 80 с.
67. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. М.: изд-во Человек, 2012. 84 с.
68. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. М.: изд-во Человек, 2012. 84 с.
69. Фатеева О. А. Методика повышения эффективности бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет: автореф. дис. . канд. пед. наук. Хабаровск: ДВГАФК, 2007. 24 с.
70. Федотова Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки // Теория и практика физической культуры. 2001. №3. С. 56-60.
71. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 225 с.
72. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987. 128 с.
73. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1972. 138 с.
74. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству. М.: Физкультура и спорт, 1986. 186 с.
75. Хоккей з шайбою. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. 103 с.
76. Хоккей. Книга-тренер. М.: ЭКСМО, 2011. 256 с.
77. Хоккей: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. 100 с.

- 78.Холл Б. Моя игра-хоккей. М.: Физкультура и спорт, 1971. 255 с.
- 79.Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009. 480 с.
- 80.Шестаков М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: Физкультура и спорт 2003. 115 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол тестування (констатувальний етап)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Филин Стан	5,5	7,4	27,9	3	47,6
Малигин М	5,7	7,2	27,5	2	47,8
Фомін Влад	5,4	7,3	27,9	4	48,2
Цвитанський	6	7,2	28,3	3	48,5
Процишин К	5,8	7	28,5	5	47,8
Жилин Іван	5,7	7	28,4	6	48,1
Балашов Єв	5,6	7,7	28,6	1	48,7
Юренко В	5,4	7,9	27,9	2	48,5
Труфанов А	5,8	7,7	27,8	3	49,1
Колуцких М	5,9	7,5	27,6	5	49,3
Лукашук О	6	7,4	28,1	2	47,5
Коваленко Д	6,1	7,1	28,4	6	48,3
Николаєнко І	5,8	7,5	28,5	4	49,5
Коловських Д	5,7	7,7	28,1	3	49,1
Базарний Сер	5,6	7,6	28,1	5	48,5
Бабич Волод	5,8	7,8	28,6	1	48,6
Гусак Вадим	5,8	7,2	27,8	0	48,2
Єрошенко Вяч	5,6	7,4	27,7	3	48,3
Клименок Юр	5,4	7,1	28,6	4	48,7
Петренко Ол	5,9	7,5	28,4	4	49,2
Попович Ігор	5,5	7,6	28,7	2	49,3
Петлюк Сергій	5,6	7,6	27,5	5	47,8
Овчаренко Бог	5,2	7,1	27,8	2	47,9
Кравець Анд	5,9	7,4	27,9	3	48,5
Прима Вален	5,7	7,2	28	3	47,5
Іванов Кост	5,8	7,3	28,1	2	48,6
Булгаков Я.	5,6	7,2	27,9	0	49
Малишев В.	5,4	7	27,5	6	49,3
Висов Глеб	5,5	7	27,9	4	47,5
Вовк Олекс.	6	7,7	28,3	4	48,3

Протокол тестування (констатувальний етап)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Жмурков С.	6,1	7,9	28,5	2	49,5
Маратов М.	6	7,7	28,4	3	49,1
Денисюк Д.	5,8	7,5	28,6	5	48,5
Гордий А.	5,4	7,3	27,9	2	48,6
Цюпко М.	5,7	7,5	27,8	3	48,2
Мульти Б.	5,6	7,5	27,6	6	48,3
Кривоніс А.	5,4	7,4	28,1	2	48,7
Ковальчук О.	5,7	7,7	28,4	4	49,2
Корольов О.	5,5	7,6	28,5	3	49,3
Басов Кир.	5,6	7,8	28,1	3	47,8
Носов Д.	5,5	7,2	28,6	3	47,9
Алексейчук В.	5,7	7,4	27,8	2	48,5
Шамко Ю.	5,4	7,1	27,7	5	47,6
Щупак Ол.	5,9	7,5	28,6	4	47,8
Манзюк М.	5,8	7,6	28,4	1	48,2
Попик Влад.	5,6	7,6	28,7	0	50,1
Чернов Д.	5,7	7,5	28,5	3	47,8
Голюк Я.	5,8	7,7	27,8	5	48,1
Янчук О.	5,7	7,8	28,3	4	48,7
Цимбал В.	5,6	7,6	28,4	4	48,5
Король В.	5,8	7,6	28,7	2	48,7
Морозов Б.	5,7	7,5	27,7	2	49,2
Черниш С.	5,8	7,7	28,6	3	49,3
Павлов К.	5,9	7,7	28,3	4	47,8
Соболь Н.	6	7,6	28,5	3	47,9

Додаток Б1

Протокол початкового тестування (експериментальна група)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Филин Стан	5,7	7,5	27,8	3	48,2
Малигин М	5,6	7,5	27,6	6	48,3
Фомін Влад	5,9	7,4	28,1	2	48,7
Цвитанський	5,7	7,7	28,4	4	49,2
Процишин К	5,5	7,6	28,5	3	49,3
Жилин Іван	5,6	7,8	28,1	3	47,8
Балашов Єв	5,5	7,2	28,6	3	47,9
Юренко В	5,7	7,4	27,8	2	48,5
Труфанов А	5,4	7,1	27,7	5	48,4
Колуцких М	5,9	7,5	28,6	4	47,8
Лукашук О	5,8	7,6	28,4	1	48,2
Коваленко Д	5,6	7,6	28,7	0	50,1
Николаенко І	5,7	7,5	28,5	3	47,8
Коловских Д	5,8	7,7	27,8	5	48,1
Базарний Сер	5,7	7,8	28,3	4	48,7
Бабич Волод	5,6	7,6	28,4	4	48,5
Гусак Вадим	5,8	7,6	28,7	2	48,7
Єрошенко Вяч	5,7	7,5	27,7	2	49,2
Клименок Юр	5,8	7,7	28,6	3	49,3
Петренко Ол	5,9	7,7	28,3	4	47,8

Додаток Б2

Протокол початкового тестування (контрольна група)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Цюпко М.	5,4	7,3	27,9	4	48,2
Кривоніс А.	6	7,6	28,3	3	48,5
Ковальчук О.	5,8	7,8	28,5	5	47,8
Корольов О.	5,7	7,3	28,4	6	48,1
Басов Кир.	5,6	7,7	28,6	1	48,7
Носов Д.	5,4	7,9	27,9	2	48,5
Алексейчук В.	5,8	7,7	27,8	3	49,1
Шамко Ю.	5,9	7,5	27,6	5	49,3
Щупак Ол.	6	7,4	28,1	2	47,5
Манзюк М.	6,1	7,4	28,4	6	48,3
Попик Влад.	5,8	7,5	28,5	4	49,5
Чернов Д.	5,7	7,7	28,1	3	49,1
Голюк Я.	5,6	7,6	28,1	5	48,5
Янчук О.	5,8	7,8	28,6	1	48,6
Цимбал В.	5,8	7,2	27,8	0	48,2
Король В.	5,6	7,4	27,7	3	48,3
Морозов Б.	5,4	7,1	28,6	4	48,7
Черниш С.	5,9	7,5	28,4	4	49,2
Павлов К.	5,5	7,6	28,7	2	49,3
Соболь Н.	5,6	7,6	27,5	5	47,8

Додаток В1

Протокол кінцевого тестування (експериментальна група)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Филин Стан	5,61	7,3	27,5	4	47,5
Малигин М	5,4	7,2	27,1	6	47,9
Фомін Влад	5,34	7,2	27,6	4	48,2
Цвитанський	5,36	7,3	27,3	4	48
Процишин К	5,38	7,3	28	5	48
Жилин Іван	5,37	7,2	27,6	4	47,5
Балашов Єв	5,5	7,1	27,9	5	47,4
Юренко В	5,51	7,1	27,1	3	48,1
Труфанов А	5,52	7	27,5	6	47,3
Колуцких М	5,4	7,2	28,1	4	46,9
Лукашук О	5,6	7,1	27,5	4	47,5
Коваленко Д	5,51	7,3	27,5	3	48,8
Николаенко І	5,65	7,2	27,9	4	47,1
Коловских Д	5,6	7,3	27,5	5	47,5
Базарний Сер	5,55	6,8	27,4	5	47,2
Бабич Волод	5,48	7,3	27,8	6	47,5
Гусак Вадим	5,41	7,4	28,1	3	48,1
Єрошенко Вяч	5,5	7,2	27,1	3	48,2
Клименок Юр	5,41	7,3	27,7	4	47,8
Петренко Ол	5,57	7,2	27	5	46,7

Додаток В2

Протокол кінцевого тестування (контрольна група)

Прізвище, ім'я	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, с	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, с	Слалом із шайбою, с	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, к-сть влучень	Слаломний біг на ковзанах з шайбою «вісімка» з кидками по воротах, с
Цюпко М.	5,37	7,2	27,7	4	48,2
Кривоніс А.	5,8	7,5	28,2	3	48,3
Ковальчук О.	5,6	7,6	28,2	5	47,5
Корольов О.	5,7	7,3	28,1	6	48
Басов Кир.	5,6	7,5	28,3	3	48,6
Носов Д.	5,6	7,8	27,8	3	48,2
Алексейчук В.	5,7	7,6	27,7	3	48,6
Шамко Ю.	5,7	7,4	27,6	5	48,7
Щупак Ол.	5,9	7,4	27,9	3	46,6
Манзюк М.	6	7,3	28,3	6	48
Попик Влад.	5,7	7,4	28,4	4	49,1
Чернов Д.	5,7	7,6	28	3	48,8
Голюк Я.	5,7	7,4	28	5	48,6
Янчук О.	5,6	7,7	28,4	2	48,5
Цимбал В.	5,7	7,3	27,7	2	48
Король В.	5,5	7,3	27,5	3	48
Морозов Б.	5,4	7,1	28,5	4	48,4
Черниш С.	5,7	7,4	28,3	4	48,9
Павлов К.	5,5	7,5	28,6	2	48,7
Соболь Н.	5,5	7,6	27,3	5	47,5

АНОТАЦІЇ

Очеретний О. М. Удосконалення технічної підготовленості юних хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки Дипломна робота на отримання освітньо-кваліфікаційного рівня магістра. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Дипломна робота присвячена проблемі підвищення рівня технічної підготовленості юних спортсменів у хокеї з шайбою.

Метою дослідження було розробити та експериментально обґрунтувати методику технічної підготовки хокеїстів на етапі попередньої базової підготовки.

На констатувальному етапі дослідження вивчалася структура та зміст технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки, визначався рівень оволодіння технічними елементами юними спортсменами на цьому етапі багаторічної підготовки. Було з'ясовано, що тренувальний процес у цьому віці будується на основі теорії періодизації, на технічну підготовку упродовж року в залежності від приватних завдань відводиться від 15 до 40% часу. Технічна підготовленість хокеїстів згідно з нормативами, указаними в навчальній програмі ДЮСШ, відповідала переважно середньому рівню.

В основному експерименті брало участь 20 хокеїстів, що складали контрольну і експериментальну групу. Протягом 12 тижнів вивчався вплив різних методик технічної підготовки на рівень підготовленості юних хокеїстів. Було визначено, що використання в тренувальному процесі поєднання різноманітних методичних прийомів (вправи на гумовому покритті в ковзанах, раціональний розподіл часу на оволодіння технічними прийомами, застосування спеціального інвентарю) значно ефективніше традиційної методики технічної підготовки. Був отриманий статистично достовірний приріст у результатах тестування між експериментальною та контрольною групами за більшістю показників, а також юні спортсмени

значно покращили рівень оволодіння технічними прийомами гри в хокей з шайбою.

Ключові слова: технічна підготовка, юні спортсмени, хокей з шайбою, рівень підготовленості

Очеретный А. Н. Совершенствование технической подготовленности юных хоккеистов на этапе предварительной базовой подготовки. Дипломная работа на получение образовательного квалификационного уровня магистра. Специальность 017 Физическая культура и спорт

Дипломная работа посвящена проблеме повышения уровня технической подготовленности юных спортсменов в хоккее с шайбой.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику технической подготовки хоккеистов на этапе предварительной базовой подготовки.

На констатирующем этапе исследования изучалась структура и содержание технической подготовки на этапе предварительной базовой подготовки, определялся уровень овладения техническими элементами юными спортсменами на этом этапе многолетней подготовки. Было выяснено, что тренировочный процесс в этом возрасте строится на основе теории периодизации, на техническую подготовку в течение года в зависимости от частных задач отводится от 15 до 40% времени. Техническая подготовленность хоккеистов согласно нормативам, указанным в учебной программе ДЮСШ, отвечала преимущественно среднему уровню.

В основном эксперименте участвовало 20 хоккеистов, которые составляли контрольную и экспериментальную группу. В течение 12 недель изучалось влияние различных методик технической подготовки на уровень подготовленности юных хоккеистов. Было определено, что использование в тренировочном процессе сочетания различных методических приемов

(упражнения на резиновом покрытии в коньках, рациональное распределение времени на овладение техническими приемами, применение специального инвентаря) значительно эффективнее традиционной методики технической подготовки. Был получен статистически достоверный прирост в результатах тестирования между экспериментальной и контрольной группами по большинству показателей, а также юные спортсмены значительно улучшили уровень овладения техническими приемами игры в хоккей с шайбой.

Ключевые слова: техническая подготовка, юные спортсмены, хоккей с шайбой, уровень подготовленности

Ocheretnyi O. M. Improvement of technical preparedness of young hockey players at the stage of preliminary basic training. Diploma work on obtaining the educational qualification level of the master's degree. Specialty 017 Physical Culture and Sport

Thesis is devoted to the problem of raising the level of technical preparedness of young athletes in hockey puck.

The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate the technique of hockey team technical preparation at the stage of preliminary basic training.

At the stage of the study, the structure and content of the technical training at the stage of preliminary basic training were studied, the level of mastering the technical elements of young athletes at this stage of long-term preparation was determined. It was found that the training process in this age is based on the theory of periodization, the technical training during the year, depending on the private tasks is allocated from 15 to 40% of the time. The technical preparedness of hockey players in accordance with the norms specified in the curriculum of the Youth School, corresponded mainly to the average level.

In the main experiment was attended by 20 hockey players, who were the control and experimental group. During 12 weeks the influence of different technical training techniques on the level of preparedness of young hockey players

was studied. It was determined that the use in the training process of a combination of various methodical techniques (exercises on the rubber coating in skates, the rational allocation of time to mastering technical techniques, the use of special equipment) is much more effective than traditional methods of technical training. There was a statistically significant increase in the test results between the experimental and control groups in most of the indicators, as well as young athletes have significantly improved the level of mastery of the technical techniques of playing hockey with a washer.

Key words: technical training, young athletes, ice hockey, level of preparedness