

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2017 г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01.2017.049.ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

_____ А.А. Плетнев

_____ 2017 г.

Автор проекта,

студент группы СТ-431

_____ И.И. Зиновьев

_____ 2017 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Зиновьев И.И. Совершенствование тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-431, 43 с., 2 табл., илл. – 1, библиогр. список – 48 наим.

Выпускная квалификационная работа выполнена с целью разработать и экспериментально обосновать методику тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

На основе анализа литературных и нормативных источников определены практические подходы к построению и организации технико-тактической подготовки юных хоккеистов.

Разработана экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных хоккеистов, включающая в себя приоритетное применение в тренировочном процессе индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

Основные положения и выводы работы позволяют оптимизировать и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса хоккеистов. Разработанная методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования способствует повышению технико-тактической подготовленности хоккеистов.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

КГ – контрольная группа

ХК – хоккейный клуб

ЭГ – экспериментальная группа

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	10
1.1 Возрастные особенности юных хоккеистов	10
1.2 Система тренировочного процесса в хоккее	13
1.3 Организационно-методические аспекты построения тренировочного процесса в годичном цикле	19
1.4 Особенности построения тренировочного процесса в соревновательном периоде	22
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1 Организация исследования	30
2.2 Методы исследования	31
2.3 Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в группах исследования	31
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38

ВВЕДЕНИЕ

В спорте предметом обучения являются приемы ведения соревновательного противоборства – спортивная техника и тактика; в спортивных играх это технические приемы игры и тактические действия.

Для укрепления лидирующих позиций российских юношеских и молодежных команд на мировой арене необходимо совершенствовать методику подготовки хоккеистов на всех этапах многолетней работы. Значимость видов подготовок юных хоккеистов постепенно возрастает, это обусловлено направленностью, условиями тренировочного процесса, состоянием спортсменов и изменяющимися обстоятельствами.

Тактика – это один из основных и важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков.

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации. Ее объем в годичном цикле – 40–50 % от общего объема тренировочной работы – обусловлен рядом факторов. Главный из них то, что сформировать тактические умения и навыки более сложно, чем технические, поскольку это зависит не только от самого хоккеиста, но также во многом от его партнеров [12, 25].

Однако в нашей стране при отборе хоккеистов в команды высшей лиги, а также при анализе соревновательной деятельности оценка тактической подготовленности хоккеистов проводится в исключительных случаях. В настоящий момент не определены ведущие тактические действия и их значимость на этапе спортивного совершенствования; не рассмотрены факторы, влияющие на эффективность тактических действий.

Анализ практики спортивной подготовки юных хоккеистов в настоящее время свидетельствует о том, что существующая система технико-тактического обучения и совершенствования подготовки хоккеистов в отечественном хоккее не

дает возможности в полной мере решить рассматриваемую проблему, т.к. опирается во многом на взгляды специалистов, работающих или работавших с высококвалифицированными хоккеистами [11, 19, 22, 24].

Все вышеизложенное имеет большое значение в современном хоккее, тенденция развития которого связана с ростом интенсивности и жесткости игры, определяющих необходимость разработки и практического внедрения перспективных методик в системе спортивной подготовки хоккеистов [14, 22].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

Предмет исследования – методика тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1 Выявить современное состояние проблемы совершенствования тактической подготовки хоккеистов и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.

2 Определить ведущие индивидуальные, групповые и командные тактические действия в спортивной подготовке хоккеистов, обеспечивающие наибольшую эффективность.

3 Разработать методику тактической подготовки хоккеистов и экспериментально обосновать ее применение на этапе спортивного совершенствования.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

1.1 Особенности развития организма юных хоккеистов

В процессе развития человека происходят интенсивные морфологические и структурные перестройки в опорно-двигательном аппарате. Процессы роста и развития обусловлены генетическими и средовыми факторами. Влияние наследственности определяет закономерности развития организма в целом, однако, окончательная реализация генетической программы существенно зависит от влияния внешней среды [2].

Рост и развитие организма происходят неравномерно. Периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. Наиболее интенсивные темпы роста наблюдаются в возрасте 11–15 лет.

На фоне общей неравномерности роста и развития отдельные подростки опережают своих сверстников и свой собственный биологический возраст. Может наблюдаться и обратное явление, когда темпы развития замедляются [40].

С возрастом меняется состав костной ткани, в ней увеличивается количество минеральных веществ, а органических веществ с каждым годом становится меньше. Образование физиологических изгибов позвоночника, имеющее на первых порах функциональный характер, постепенно закрепляется в определенной форме осанки. Формирование суставов и суставных поверхностей костей завершается к 18–19 годам. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани.

Мышцы подростков существенно отличаются от мышц взрослых. Мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды. Мышечная масса и сила мышц увеличивается неравномерно. Наибольший прирост массы отмечается с 15 до 17–18 лет. Быстрее растет масса тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются наиболее нагруженными.

Увеличение объема мышечной массы при систематической тренировке происходит вследствие гипертрофии каждого мышечного волокна.

Морфологические и структурные перестройки в опорно-двигательном аппарате приводят к повышению его адаптивных возможностей. Вместе с тем, чрезмерные физические нагрузки приводят к патологическим изменениям в скелетных мышцах [9].

Значительно изменяется в подростковом возрасте сердечно-сосудистая система. По мере роста организма увеличиваются абсолютные размеры сердца. Наиболее быстрое увеличение сердца наблюдается в период полового созревания. К 10–15 годам объем сердца увеличивается в 6–10 раз, и в основном за счет увеличения массы левого желудочка.

Ранее проведенными исследованиями установлено, что нередко в период полового созревания происходят нарушения в гармонии роста массы и размеров тела и увеличении размеров сердца. При этом сердце отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением приспособляемости к физическим нагрузкам.

С возрастом повышается работоспособность сердца, соответственно и изменяется ЧСС в покое. Постепенно нарастает мощность сократительного аппарата сердца. Это приводит к повышению гемодинамических характеристик – систолического объема крови и минутного объема крови, а также артериального давления. Возрастные изменения минутного объема крови и систолического объема связаны, в первую очередь, с увеличением массы и объема сердца [33].

По мере роста тренированности в условиях мышечного покоя минутный объем крови уменьшается, а систолический объем увеличивается. Артериальное давление у юных спортсменов выше, чем у взрослых и имеет четкую тенденцию к повышению.

Адаптация сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей протекает несколько иначе, чем у взрослых: при выполнении физической работы у подростков ЧСС возрастает быстрее вследствие меньшей силы сокращения

миокарда и меньшего систолического объема крови. Особенности сердечной деятельности у подростков необходимо учитывать при организации тренировочного процесса [2].

Развитие организма сопровождается усилением функции дыхания. Наиболее высокие темпы роста и развития дыхательной системы отмечаются в период полового созревания.

С возрастом и повышением тренированности изменяются и показатели внешнего дыхания: увеличиваются показатели жизненной емкости легких, минутного объема дыхания, максимальной вентиляции легких, улучшается проницаемость легочных альвеол для кислорода и углекислого газа. Эти изменения связаны с увеличением массы тела и работающих мышц, с ростом потребности в энергетических ресурсах.

К 16–17 годам резервные возможности легочного дыхания практически достигают уровня взрослых. Частота дыхания с возрастом замедляется, а глубина увеличивается. Вследствие того, что бронхиальные проходы у подростков относительно малы, при мышечной работе повышается сопротивление воздушному потоку в легких, а это определяет повышение энергозатрат на выполнение мышечной работы. Перенос кислорода кровью с возрастом становится все более эффективным; одновременно с этим совершенствуются анаэробные возможности организма (способность переносить гипоксические состояния) [34].

С возрастом изменяются и показатели внутреннего дыхания: увеличивается максимальное потребление кислорода (МПК), хотя кислородная емкость крови, определяющая способность крови связывать кислород, относительно мала.

Ограниченные возможности подростков в потреблении кислорода объясняются меньшим содержанием гемоглобина в крови. Только к 15-тилетнему возрасту содержание гемоглобина в крови достигает уровня взрослых. Кислородные режимы у юных спортсменов даже при высокой тренированности

уступают в экономичности кислородным режимам взрослых спортсменов. Подростки и юноши быстрее, чем взрослые, достигают значений максимального потребления кислорода, однако не способны поддерживать его длительное время [2].

Косвенными показателями энергообмена служат показатели МПК, а также кислородного долга. У подростков отмечается низкая анаэробная производительность.

Наибольший прирост аэробных возможностей наблюдается у мальчиков в возрасте 13–14 лет, а у девочек – в 12–13 лет. При планировании тренировочных нагрузок юным спортсменам необходимо учитывать, что кислородный долг у них возрастает быстрее: выполнение равной со взрослыми нагрузки приводит у юношей к большему накоплению молочной кислоты в крови.

Описанные выше анатомо-физиологические особенности организма подростков необходимо учитывать при организации и планировании тренировочных нагрузок как в системе отдельного тренировочного занятия, так и системе микро-, мезо- и макроциклов [2].

1.2 Организация тренировочного процесса в хоккее

Спортивная тренировка понимается как планируемый педагогический процесс, включающий в себя обучение спортсмена спортивной технике, тактике, развитие физических и психологических способностей. Целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.

Принципы спортивной тренировки – это рациональное построение тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

1 Непрерывность тренировочного процесса:

– спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний

процесс;

– воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы наслаивается на следы предыдущего, закрепляя и углубляя их;

– интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности.

2 Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, какие мобилизуют его на освоение более сложных и совершенных навыков, умений, на всё более высокие проявления физических и духовных сил.

3 Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определённых этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер [23].

4 Интегральная подготовка направлена на комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена (технически, тактически, физически, психологически) в процессе тренировочной и соревновательной деятельности для того, чтобы способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, проявлялись и в соревнованиях. Например, в спортивных играх, выполнение упражнений на технику, развитие силы, улучшение гибкости и. т. д. не смогут заменить тренировочные и соревновательные игры. Так как только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается связь и понимание между ними [2].

Система тренировки включает в себя техническую, тактическую, физическую, психологическую подготовки [4].

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приёмов;
- эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе подготовки:

- увеличить или восстановить диапазон двигательных умений и навыков;
- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техническими движениями в избранном виде спорта.

Задачи в процессе подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях;
- разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.

Одной из отличительных особенностей техники соревновательной деятельности единоборцев (фехтовальщиков, боксёров и др.) и игровиков (волейболистов, гандболистов и др.) является опосредованный контакт со своими спортивными противниками и партнёрами [10].

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей скоростно-силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

1 Рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей спортсмена. Чтобы бросить ядро на 1 метр дальше надо повысить мощность толчкового усилия на 5–7 %.

2 Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

1 ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта.

2 СФП направлена на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсмена с учётом требований конкретной дисциплины.

Основными средствами СФП являются соревновательные и специально-

подготовительные упражнения.

С ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объём средств ОФП.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Различают групповую, индивидуальную и командную тактику. Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной.

Пассивная тактика – заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика – навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Смешанная тактика – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка обучает спортсмена разнообразным тактическим приёмам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются такие задачи, как: приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике, собранной информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, освоение и совершенствование тактических приёмов.

В тактических действиях выделяют 3 главные фазы:

1 Восприятие и анализ соревновательной ситуации.

2 Мысленное решение тактической задачи.

3 Двигательное решение тактической задачи.

Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и командных задач [13].

Психологическая подготовка спортсмена – совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, свойств личности, обеспечивающие успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [14].

Соревновательная подготовка тесно взаимосвязана с тренировочным процессом и направлена на дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности. В годичном цикле соревновательная подготовка у спортсменов высокой квалификации составляет 23–30% от суммарного объёма тренировочной и соревновательной нагрузки и проводится в виде учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр.

В первом периоде большого тренировочно-соревновательного цикла, когда закладывается фундаментальная всесторонняя подготовка спортсмена, состязаниям придаётся в основном подготовительная направленность.

В период основных соревнований большого тренировочно-соревновательного цикла пунктами построения системы всей деятельности спортсмена становятся официальные соревнования, ориентирующиеся на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы.

В переходном периоде, завершающим цикл и в то же время связывающим его с новым большим циклом тренировочно-соревновательного процесса, проходят неофициальные или показательные выступления. Вообще же этот период предназначен быть, главным образом, периодом активного, деятельного отдыха и создающим предпосылки к эффективному началу нового большого цикла тренировочно-соревновательного процесса.

1.3 Особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки

Процесс спортивной тренировки с позиции управления правомерно рассматривать как сложную динамическую систему. В упрощенном виде её можно представить следующим образом: субъектом управления является тренер, объектами управления – хоккеист, команда, тренировочный процесс, а объектом действий – тренировочная деятельность хоккеиста.

Основная суть управления заключается в количественном и качественном изменении состояния управляемого объекта, выражающемся, в конечном счёте, в повышении спортивного результата, в творческом содружестве спортсменов (звена, команды).

Успешность выполнения тренером-педагогом управленческой роли зависит от ряда необходимых качеств, которыми он должен обладать (высокие личностные характеристики, компетентность в предмете своей деятельности, коммуникативные способности, умение налаживать личностные отношения и др.). Однако одним из наиболее важных следует считать компетентность, вытекающую из глубокого знания своего предмета, теории и методики спортивной тренировки, владения в совершенстве профессионально-педагогическими навыками [14].

Управление в системе тренировки правомерно рассматривать как в функциональном, так и в структурном отношении. При этом в первом случае имеется в виду вся совокупность управленческих действий (функций), во втором – организация соподчинения и взаимосвязи (структура).

К основным функциям управления следует отнести: программирование, реализацию программы и планов подготовки, контроль за ходом тренировочного процесса, внесение в него соответствующих коррекций. Указанные функции взаимодействуют между собой, организуя замкнутый цикл, обеспечивающий непрерывность и цикличность управления в пределах одного занятия, микро-, мезо- и макроцикла.

Наиболее важное звено управленческого цикла – программирование, основная суть которого сводится к разработке программы и планов подготовки

спортсменов на основе научно обоснованного построения тренировочного процесса [26].

Закономерности построения тренировочного процесса. Построение тренировки как специализированного педагогического процесса осуществляется на основе принципов дидактики и специфических закономерностей тренировки.

Использование в тренировке дидактических принципов – сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности также важно, как и в процессе обучения. Вместе с тем тренировка в связи с необходимостью целевой установки на достижение максимальных результатов в избранной деятельности строится на присущих ей специфических принципах (закономерностях), научно обоснованных и экспериментально проверенных на многих видах спорта. К ним относятся:

- 1) направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- 2) единство общей и специальной подготовки;
- 3) непрерывность тренировочного процесса;
- 4) единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам;
- 5) волнообразность динамики нагрузки;
- 6) цикличность тренировочного процесса [19, 20].

Отечественная школа подготовки хоккеистов высокой квалификации построению тренировочного процесса уделяет особое внимание. Этот процесс определяется структурой и содержанием. При этом под структурой понимается (в упрощенном смысле), как надо строить тренировочный процесс.

В этой связи она характеризуется:

- порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон подготовки: физической, технической, тактической;
- соотношением параметров тренировочной нагрузки и их динамикой;
- последовательностью и взаимосвязью отдельных звеньев тренировочного процесса [31].

Содержание тренировочного процесса – это организационно-методические формы, средства, методы и тренировочные задания, направленные на решение конкретных задач тренировки.

Тренировочный процесс хоккеистов высокой квалификации включает три уровня структуры:

1) уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

2) уровень мезоструктуры – структура средних (околомесячных) циклов тренировки (мезоциклов), включающих ряд микроциклов;

3) уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов), т.е. этапов, периодов, полугодичных, годичных и многолетних циклов [30].

В современном хоккее на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, включающая в определенном порядке и времени мелкие структурные единицы.

Годичный цикл тренировки хоккеистов состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Продолжительность незначительно изменяется по годам олимпийского цикла и приблизительно равна: подготовительный период – около трёх месяцев, соревновательный – около семи и переходный – около двух месяцев.

Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы.

Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки [5; 6].

В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы. В соревновательном – спортивная форма стабилизируется,

поддерживается на должном уровне и реализуется в высокие спортивные достижения. В переходном периоде, чтобы избежать перенапряжения, спортивная форма частично утрачивается, восстанавливаются адаптационные способности организма спортсмена для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне [23].

Кроме этого, на периодизацию в известной мере оказывает влияние календарь официальных соревнований, особенно наиболее значимых в спортивном сезоне. Так, например, даты и сроки проведения олимпийских игр и чемпионата мира должны являться отправным ориентиром для планирования внутренних соревнований и продолжительности и взаимосвязи отдельных этапов и периодов годичного цикла [15].

На периодизацию тренировки в хоккее могут оказывать некоторое влияние и сезонные климатические условия. Правда, широкая география хоккея в нашей стране и распространение спортивных сооружений с искусственным льдом в последнее время значительно ограничили влияние сезонных и климатических условий [15].

1.4 Особенности организации соревновательного периода подготовки

Устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде зависит от величины и направленности тренировочных нагрузок. Известно, что важнейшим средством и методом совершенствования в период достижения спортивной формы являются спортивные состязания. В то же время, очевидно, что частое участие в соревнованиях ещё не обеспечивает всех необходимых условий для сохранения спортивной формы и даже может создать дополнительные трудности в управлении ею [38].

Чем продолжительнее соревновательный период, тем разнообразнее (в определенных пределах) должны быть используемые средства подготовки.

Как свидетельствует практический опыт и специальные исследования, резкое падение общей подготовки в ходе соревновательного периода ведет к падению тренированности.

Напротив, сохранение и поэтапное повышение удельного веса общей подготовки позволяет продлить сроки пребывания в спортивной форме.

Использование средств общей подготовки в соревновательном периоде – эффективный способ борьбы с монотонностью [39].

В соревновательном периоде одним из основных средств подготовки являются упражнения на льду, которые у хоккеистов можно условно разделить на упражнения с шайбой (различные игровые, индивидуальные упражнения и двухсторонние игры) и без шайбы (бег на различные по длине и направлению движения отрезки, ускорения, рывки, старты), причем все они могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений служат пояса разного веса, специальные свинцовые накладки на коньках, утяжеленные шайбы, амортизирующие устройства и другие. Кроме того, используется практически весь набор упражнений по общей и специальной подготовке вне льда. При этом возрастает роль своеобразного «эмоционального фактора» таких упражнений, поскольку помимо тренирующего воздействия желательно и их позитивное психологическое влияние [4].

Соотношение физической и технико-тактической подготовки в соревновательном периоде может довольно широко варьироваться в зависимости от состояния подготовленности команды, актуальности решения конкретных задач тренировки. Специалисты рекомендуют, например, соотношение между физической и технико-тактической подготовкой 20–80%, причем 20% времени технико-тактической подготовки отводится на индивидуальную тренировку.

Особенно важно в соревновательном периоде широко использовать метод сопряженного воздействия, что не исключает и узкого, целенаправленного развития тех или иных компонентов подготовленности [21].

Как известно, продолжительность соревновательного периода в хоккее составляет, как правило, до 7–8 месяцев. Ритмичный, рационально спланированный календарь соревнований – важная предпосылка эффективного управления спортивной формой хоккеистов.

Целесообразно планировать соревнования таким образом, чтобы после 2–2,5 месяцев матчей был 4–5-недельный перерыв, который рекомендуется использовать для тренировочной работы.

Принято соревновательный период разделять на собственно соревновательные этапы и промежуточные мезоциклы. Собственно соревновательных этапов может быть 2–4, соответственно промежуточных мезоциклов от 1 до 3.

Основными задачами подготовки в соревновательном периоде являются дальнейшее повышение технико-тактического мастерства, совершенствование специальных физических качеств, морально-волевой подготовленности, поддержания высоких функциональных возможностей и достижение на этой основе высоких результатов [22].

Довольно распространенная ошибка при планировании соревновательного периода – это резкое снижение объема тренировочной работы с началом календарных игр.

В соревновательном периоде подготовка планируется по межигровым циклам, среди которых наиболее часто встречаются одно-, двух-, трех-, четырех- и пяти-шестидневные циклы. Направленность тренировочных занятий в межигровых циклах может быть поддерживающая, развивающая, восстановительная и она во многом определяется текущим состоянием команды.

Содержание технико-тактической подготовки зависит, во-первых, от стиля и тактики игры команды и, во-вторых, от особенностей игры ближайшего соперника [21; 27].

Соревновательный период включает в себя два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Основная задача данного периода –

стабилизация спортивной формы, выражающаяся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полной её реализации в соревнованиях.

Частными задачами являются:

- поддержание и повышение уровня специальной физической и психологической подготовленности;
- повышение уровня технико-тактического мастерства;
- совершенствование тактической подготовленности;
- подведение хоккеистов к каждому матчу в состоянии высокой работоспособности.

Тенденция увеличения соревновательной нагрузки вызывает уплотнение календаря соревнований и сокращение межигровых интервалов. Это приводит к снижению объемов тренировочной нагрузки и к осложнениям при проведении тренировочного процесса, так как восстановительные процессы после напряженного матча протекают более двух суток.

С учетом этих особенностей, а также напряженности проведенной и предстоящей игр, состояния команды в данный момент. Её возможностей и возможностей команды противника следует строить тренировочный процесс на соревновательных этапах [30].

В соревновательном периоде выделяют следующие ближайшие задачи: непосредственную подготовку к матчам и успешное выступление в них, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты [21].

Соревновательный период разделяет на два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех дней и больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на первом и втором соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление

утомления, на втором этапе в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий [39].

Промежуточный этап – это микроподготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот тип. Его продолжительность и содержание зависит от календаря соревнований. Промежуточный этап целесообразно разделить на три части: восстановительная (решающая задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовленности), специально-подготовительная (сочетаются специализированная подготовка вне льда и специальная на льду) и предсоревновательная (по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, ледовые занятия носят комплексный характер, преимущественно технической и тактической направленности, проводятся 3-4 товарищеские и контрольные игры) [30].

Центральная методическая проблема соревновательного периода – сохранение высокого уровня физической готовности и дальнейшая трансформация ее в технико-тактическое мастерство хоккеистов.

При этом основное место занимает вопрос оптимального управления спортивной работоспособностью в продолжительном соревновательном периоде.

Устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде зависит от величины и направленности тренировочных нагрузок. Можно предполагать, чем продолжительнее соревновательный период, тем разнообразнее (в определенных пределах) должны быть используемые средства подготовки [18].

В соревновательном периоде одним из основных средств подготовки, являются упражнения на льду, которые у хоккеистов можно условно разделить на упражнения с шайбой и без нее, причем все они могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений служат пояса различного веса, специальные свинцовые накладки на коньки, утяжеленные шайбы. Кроме

того, используется практически весь набор упражнений по общей и специальной подготовке льда.

Соотношение физической и технико-тактической подготовки в соревновательном периоде может довольно широко варьироваться в зависимости от состояния подготовленности команды, актуальности решения конкретных задач тренировки.

Рекомендуемое соотношение, например, между физической и технико-тактической подготовкой 20–80%, причем 20% времени технико-тактической подготовки отводится на индивидуальную тренировку.

Как уже было упомянуто ранее, соревновательный период подразделяют на собственно-соревновательные этапы и промежуточные мезоциклы. Собственно соревновательных этапов может быть 2–4, соответственно промежуточных мезоциклов от 1 до 3 [17].

При планировании подготовки хоккеистов в промежуточных мезоциклах необходимо учитывать достигнутый уровень подготовленности команды и стоящие перед ней задачи. Довольно типичными при этом являются следующие три ситуации:

1) в подготовленности команды наступил спад, многие игроки испытывают значительную физическую и психическую усталость.

Целесообразно направленность тренировочных занятий построить следующим образом: разгрузочно-восстановительный микроцикл, в ходе которого, кроме задачи реабилитации, необходимо уделить внимание расширению базы функциональной подготовленности, затем микроциклы совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, технико-тактического мастерства и микроцикл непосредственной подготовки к официальным играм;

2) команда прошла пик спортивной формы. В этом случае следует предусмотреть средства и методы, способствующие расширению базы функциональной подготовленности и на этой основе дальнейшему повышению

специальных физических качеств, технико-тактического мастерства, психологической, подготовленности хоккеистов;

3) подготовленность команды на хорошем или удовлетворительном уровне, но ей предстоит еще участие в кратковременном турнире. Средства и методы подготовки целесообразно направить на повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, технико-тактического мастерства [21].

Промежуточный мезоцикл обычно состоит из трех отрезков: на первом преобладают более общие средства подготовки вне льда; на втором превалирует специальная подготовка как на льду, так и вне его, и на третьем – осуществляется непосредственная подготовка к предстоящим играм [21].

Выделяют на промежуточном этапе три части подготовки [24]:

1 часть – «переключение». Восстановление и совершенствование общей и специальной быстроты, силы и скоростной выносливости. Эта часть характеризуется повышением общего объема тренировочных нагрузок со снижением их интенсивности, причем преобладают общеподготовительные упражнения, выполняемые в лесу, в бассейне, на манеже, в зале, а занятия на льду не проводятся совсем;

2 часть – «восстановление». Характеризуется восстановлением и развитием скоростно-силовой выносливости, совершенствованием технико-тактической подготовленности.

Целесообразно повышение интенсивности тренировочных нагрузок на фоне снижения их общего объема. Велика доля упражнений с высокой кислородной «стоимостью»;

3 часть – «подготовительная», в ходе которой интенсивность тренировочных заданий моделируется по игровым режимам, а объем тренировочных нагрузок оптимизируется на уровне, близком к соревновательному периоду [39].

Выводы по первой главе:

1 Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки.

2 Годичный цикл тренировки хоккеистов состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соревновательный период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Основная задача данного периода – стабилизация спортивной формы, выражающаяся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полной её реализации в соревнованиях.

3 Наиболее актуальной проблемой современного хоккея, по мнению многих специалистов, является проблема оптимального управления работоспособностью хоккеистов в соревновательном периоде. Устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде зависит от величины и направленности тренировочных нагрузок. Чем продолжительнее соревновательный период, тем разнообразнее должны быть используемые средства подготовки.

4 В учебно-тренировочном и соревновательном процессе необходимо учитывать возрастные особенности организма юных хоккеистов.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проходило на базе Физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ, ХК «Политехник», г. Челябинск.

Исследование проходило в несколько последовательных этапов.

На первом, поисково-теоретическом, этапе (апрель – май 2016 г.) проводился теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучался опыт подготовки хоккеистов, формулировались объект, предмет, цель и задачи исследования. Изучались документы планирования учебно-тренировочной и соревновательной подготовки хоккеистов, проводились педагогические наблюдения за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью хоккеистов, беседы со специалистами, тренерами. Изучался календарь соревнований.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе (июнь 2016 г. – апрель 2017 г.) подготовлен план и программа подготовки для хоккеистов экспериментальной группы и внедрены в учебно-тренировочный процесс подготовки хоккеистов. Игроки контрольной группы занимались по общепризнанной стандартной методике подготовки. Оценивалась эффективность учебно-тренировочной работы по результатам тестирования показателей технико-тактической подготовленности с применением экспертных оценок.

На третьем, обобщающем, этапе (май 2017 г.) были проведены педагогический анализ и обобщение полученных материалов, их интерпретация с формулированием выводов и литературным оформлением выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

- изучение литературных источников;
- теоретический анализ и обобщение;
- анализ документов планирования учебно-тренировочного процесса;
- наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью юных хоккеистов;
- метод экспертных оценок (оценивались показатели технико-тактической подготовленности).
- педагогический эксперимент (содержание экспериментальной методики представлено в пункте 2.3)
- методы математической статистики.

2.3 Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в группах исследования

Работа в экспериментальных группах проводилась по предложенной в таблице 1 схеме. Применялись пять групп упражнений:

1 группа: использовалась в предсоревновательных микроциклах. Содержание: индивидуальные действия с шайбой при «пассивном» сопернике и без соперника; групповые взаимодействия при «пассивном» сопернике; индивидуальные действия с шайбой при «активном» сопернике; групповые взаимодействия при «активном» сопернике; командные взаимодействия при «активном» сопернике.

2 группа: использовалась в соревновательных микроциклах. Содержание: индивидуальные маневрирования с шайбой с обязательными бросками по воротам и добиванием шайбы; групповые взаимодействия при «активном» сопернике;

командные взаимодействия при «активном» сопернике; тренировочные упражнения по типологизации.

Таблица 1 – Распределение содержания подготовки в тренировочном процессе в группах исследования, %

Содержание	1-полугодие педагогического эксперимента		2-полугодие педагогического эксперимента	
	группы эксперимента			
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Объем применения видов подготовок				
теоретическая	6,0	5,3	7,9	6,8
техничко-тактическая	33,0	34,7	34,6	33,5
Объем применения групп упражнений				
1	30,4	28,5	20,5	10
2	28,5	33	14	25,8
3	14	21,3	25	27
4	30	15,3	20	22,5
5	-	-	20,5	15
Объем применения технико-тактических действий				
Индивидуальные ТД	42,7	27	37,2	28,4
Групповые ТД	35,3	34,6	37	35,6
Командные ТД	22	38,4	25,8	36
Объем применения упражнений по амплуа				
ИТД без сопротивления и при «пассивном» сопернике	33,8	31,8	27,9	21,6
ИТД при «активном»	41,4	20,8	38,4	33,7

сопернике				
ГТД без сопротивления и при «пассивном» сопернике	43,2	20,5	44	14,5
ГТД действия при «активном» сопернике	37,5	43,9	49,2	51

3 группа: применялась во всех без исключения микроциклах. Содержание: 2-сторонняя игра.

4 группа: использовалась в восстановительных и втягивающих микроциклах. Содержание: индивидуальные маневрирования без шайбы и с шайбой с обязательными бросками по воротам и добиванием шайбы; атакующие и оборонительные индивидуальные действия с шайбой при «пассивном» и «активном» сопернике; групповые взаимодействия при «пассивном» сопернике; упражнения по типологизации.

5 группа: применялась в обычных микроциклах. Содержание: тренировочные упражнения по типологизации; индивидуальные действия с шайбой при «активном» сопернике; групповые взаимодействия при «пассивном» сопернике; групповые взаимодействия при активном сопернике; игровые упражнения.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На начальном этапе исследования, на основе анкетирования ведущих тренеров были определены:

– ведущие технико-тактические действия, предопределяющие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов: вбрасывание шайбы, атаки на ворота соперника, броски шайбы, передачи шайбы, силовые единоборства, обводка соперника, прием шайбы на себя;

– ведущие направления, определяющие эффективность обучения технико-тактическим действиям в спортивной подготовке юных хоккеистов: повышение доли специализированных упражнений по технико-тактической подготовке при сохранении на прежнем уровне общего объема тренировки, увеличение объема средств избирательной направленности, увеличение нагрузки в отдельных упражнениях.

На основе полученных данных была разработана экспериментальная методика подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования (представлена в пункте 2.3).

Контроль эффективности выполнения технико-тактических действий в процессе исследования осуществлялся тренерами-экспертами ($n=5$) на основании систематических педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, на начальном этапе результативность ведущих технико-тактических действий достоверно не различалась ($p>0,05$). Однако к концу эксперимента видна положительная динамика в опытных группах. Выраженные сдвиги к окончанию педагогического эксперимента отмечаются в экспериментальной группе практически во всех оцениваемых технико-тактических действиях ($p<0,05$), кроме показателя выигранных силовых единоборств.

Таблица 2 – Результативность технико-тактических действий у хоккеистов в процессе педагогического эксперимента ($M \pm m$), %

Технико-тактические действия	До эксперимента		Достоверность	После эксперимента		Достоверность
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Выигранные вбрасывания шайбы	30,0 ±0,16	29,9 ±0,14	>0,0 5	33,6 ±0,10	39,1 ±0,12	<0,0 5
Нахождение в зоне атаки	26,7 ±0,22	28,0 ±0,13	>0,0 5	28,5 ±0,24	35,4 ±0,17	<0,0 5
Точные передачи шайбы	42,1 ±0,21	41,21 ±0,18	>0,0 5	41,8 ±0,11	49,1 ±0,13	<0,0 5
Броски в створ	29,8 ±0,21	30,03 ±0,17	>0,0 5	32,7 ±0,19	36,7 ±0,14	<0,0 5
Выигранные силовые единоборства	32,8 ±0,15	33,51 ±0,17	>0,0 5	34,2 ±0,14	36,6 ±0,16	>0,0 5
Обводка соперника	39,41 ±0,15	39,4 ±0,20	>0,0 5	40,8 ±0,20	46,2 ±0,17	<0,0 5
Ловля шайбы на себя	30,5 ±0,18	30,2 ±0,24	>0,0 5	31,7 ±0,14	35,4 ±0,13	<0,0 5

Увеличение результативности ведущих технико-тактических действий в экспериментальной группе проявилась в повышении показателей: во вбрасывании шайбы – на 30,8% (в контрольной также наблюдалось увеличение, но менее значительное – в пределах 12%), в атаках – на 26,4% (в контрольной группе – на 6,7%), в передачах шайбы – на 19,1% (в контрольной группе наблюдалось снижение показателя на 0,8%), в бросках шайбы – на 22,2% (в контрольной группе – 6,7%), в «силовых единоборствах» увеличение показателя было не столь

значимым – на 9,2% (в контрольной группе – на 4,3%), в обводке соперника – на 17,3% (в контрольной группе – на 4,3%), в приеме шайбы на себя – на 17,2% (в контрольной группе зафиксировано увеличение на 3,9%).

Графически изменения ведущих технико-тактических действий в экспериментальной и контрольной группах представлены на рисунке 1.

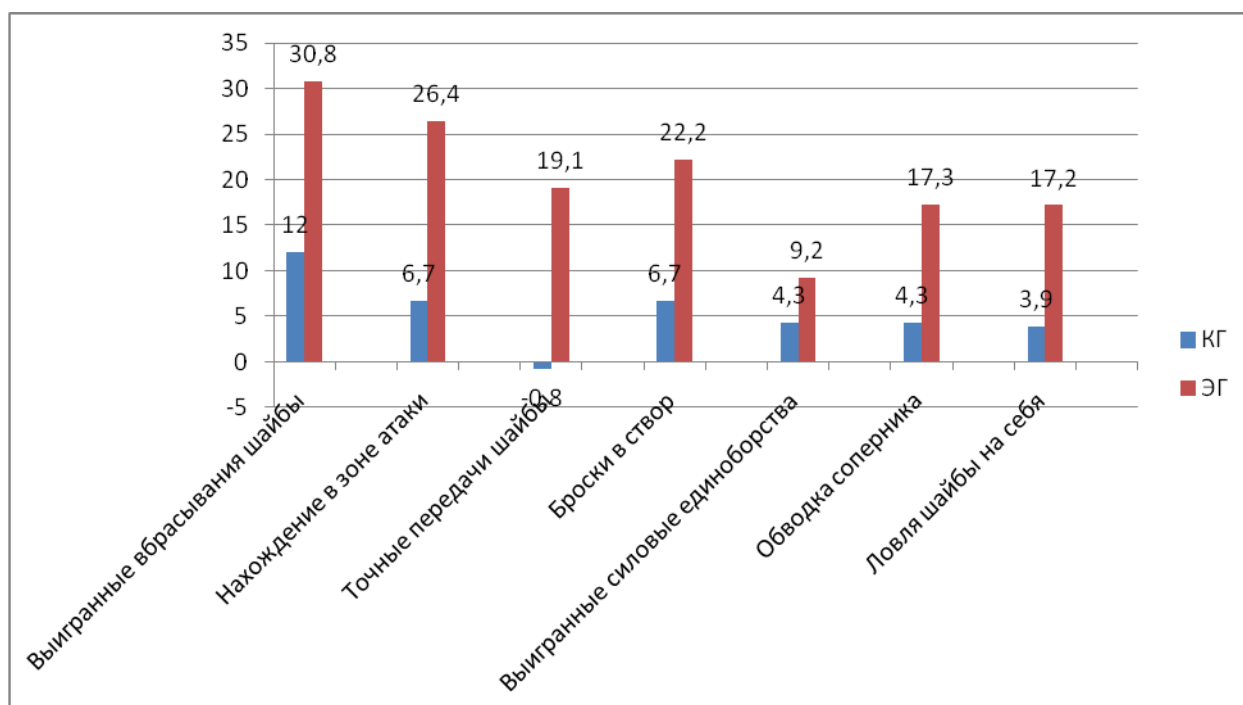


Рисунок 1 – Динамика результативности технико-тактических действий у хоккеистов в процессе педагогического эксперимента, %

Таким образом, можно сделать следующий вывод:

Разработанная методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования позволила добиться значимых изменений практически во всех исследуемых технико-тактических действиях хоккеистов экспериментальной группы ($p < 0,05$) (за исключением одного показателя), что позволило снизить брак технико-тактических действий на 8,5–11,6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности необходимо ориентироваться на следующие ведущие технико-тактические действия: вбрасывание шайбы, атаки на ворота соперника, броски шайбы, передачи шайбы, силовые единоборства, обводка соперника, прием шайбы на себя; ведущие направления, определяющие эффективность обучения технико-тактическим действиям: повышение доли специализированных упражнений по технико-тактической подготовке при сохранении на прежнем уровне общего объема тренировки; увеличение объема средств избирательной направленности; увеличение нагрузки в отдельных упражнениях.

В методике технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования необходимо применять индивидуальные (до 42,7%) и групповые (до 37%) технико-тактические действия; применять группы упражнений с приоритетом в сочетаниях на индивидуальные и групповые тактические действия в соответствии с направленностью микроциклов в мезоциклах, объемом и интенсивностью применяемых технико-тактических действий в микроциклах с учетом возрастных возможностей, технико-тактической подготовленности, календаря соревнований и значимостью технико-тактических действий.

Разработанная методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования позволила добиться значимых изменений практически во всех исследуемых технико-тактических действиях хоккеистов экспериментальной группы ($p < 0,05$), что позволило снизить брак технико-тактических действий на 8,5–11,6%.

Основные положения и выводы работы позволяют оптимизировать и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса хоккеистов. Разработанная методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования способствует повышению технико-тактической подготовленности хоккеистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аганянц, Е.К. Некоторые практические основы физиологии упражнений: методическое пособие / Е.К. Аганянц, О.В. Пирожков, О.В. Бердичевская. – Краснодар: Бинар, 2014. – 286 с.
- 2 Бальсевич, В.К. От высоких информационных технологий – к спортивным победам / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – С. 56–59.
- 3 Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2011. – 64 с.
- 4 Волков, Е.А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх: учебное пособие / Е.А. Волков, В.Н. Олиференко. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 144 с.
- 5 Воробьев, В.И. Комплексный контроль функциональной подготовленности спортсменов: метод. пособие / В.И. Воробьев. – СПб: СПбГУФК, 2012. – 32 с.
- 6 Ганченкова, Г.П. Некоторые вопросы изучения функционального состояния детей: учеб. пособие / УралГУФК. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 85 с.
- 7 Гельман, В.Л. Медицинская информатика: практикум / Гельман В.Л. – СПб: Питер, 2011. – 480 с.
- 8 Гланц, С. Медико-биологическая статистика: методическое пособие / С. Гланц. – М.: Практика, 2011. – 438 с.
- 9 Городничев, Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов: учеб. пособие / Р.М. Городничев. – Великие Луки: МОГУФК, 2009. – 28 с.
- 10 Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Ермолаев – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 444 с.
- 11 Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В.

Иванов. – М.: ФиС, 2010. – 256 с.

12 Иванов, В.И. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / В.И. Иванов, Э.Ж. Казни, Н.А. Литвинова и др. // Физиология человека. – 2012. – Т. 28. – С. 16–18.

13 Избранные труды: Кибернетика функциональных систем: учебное пособие / под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1998. – 400 с.

14 Кардашенко, В.Н. Сравнительная характеристика физического развития детей 8–11-летнего возраста / В.Н. Кондрашенко, Т.Ю. Вишневецкая // Гигиена и санитария. – 2012. – № 4. – С. 81–82.

15 Козлов, Е.Г. Психологические основы функциональной подготовленности спортсменов / Медико-биологические проблемы спортивной тренировки: сб. материалов / под ред. В.С. Фомина; – М.: Изд-во МОГУФК, 2010. – С.42-48.

16 Комплексный и педагогический контроль как средство управление тренировкой / Е.А. Грозин, В.С. Селезнев, Г.А. Хрисанфов, А.А.Злыднев // Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: сб. науч. тр. / под ред. Е.А. Грозина; СПбГУФК. – СПб, 2014. – С. 3–16.

17 Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, О.А. Сиротин, В.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 25–26, 39–40.

18 Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье: монография / Л.М. Куликов – М.: ФОН, 2010. – 395 с.

19 Ласкене, С. Взаимосвязь спортивной деятельности и акцентуации характера у подростков / С. Ласкене, А. Ласките // Вестник Челябинского государственного научно-образовательного центра УрО РАО. – 2009. – №1. С. 81–98.

20 Лоскутова, Т.Д. Оценка функционального состояния центральной

нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции / Т.Д. Лоскутова // Физиологический журнал. – 2014. – Т. 51. – №1. – С. 3–11.

21 Макаренко, Н.В. Лабильность нервной системы у лиц с различным уровнем функциональной подвижности нервных процессов // Физиологии человека. – 2012. – Т. 16. – №2. – С. 51–57.

22 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: монография / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

23 Митин, В.В. Анатомо-антропологические характеристики хоккеистов: лекция для слушателей ВШТ / ГЦОЛИФК. – М.: Бином, 2009. – 31 с.

24 Москатова, А.К. Отбор юных спортсменов: генетические и физиологические критерии: методическое пособие / А.К. Москатова. – М.: ГЦОЛИФК, 2012. – 59 с.

25 Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2012. – 280 с.

26 Петрушкина, Н.П. Практикум по физиологии. Часть I: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры // Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, А.И. Пустозеров. – СПб: СПбГУФК, 2011. – 150 с.

27 Петрушкина, Н.П. Практикум по физиологии (раздел спортивная физиология): учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры // Н.П. Петрушкина, А.И. Пустозеров, Е.Ф. Сурина-Марышева. – СПб: СПбГУФК, 2012. – 132 с.

28 Петрушкина, Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев. – СПб: СПбГУФК, 2012. – 49 с.

29 Пономарев, В.А. Управление подготовкой хоккеистов высокой квалификации: учеб. пособие / В.А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2013. –

56 с.

30 Пономарев, В.А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте: учеб. пособие / В.А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 63 с.

31 Пустозеров, А.И. Физиология физических упражнений и спорта: учебное пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2011. – 40 с.

32 Савин, В.П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. разработка для слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа / В.П. Савин. – М.: ГЦОЛИФК, 2011. – 39 с.

33 Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П.Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 400 с.

34 Савко, Э.И. Проблема преемственности в физическом воспитании / Э.И. Савко // Вестник Челябинского государственного научно-образовательного центра УрО РАО. – 2006. – №1. С. 63–69.

35 Самойлов, С.А. Анализ модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов с целью разработки критериев отбора в спортивные школы: автореферат дис. ... канд. пед. наук / С.А. Самойлов. – Минск: БГИФК, 2009. – 24 с.

36 Сергиенко, Л.П. Генетика и спорт: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: ФиС, 2010. – 171 с.

37 Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 608 с.

38 Сологуб, Е.Б. Генетика и спорт: лекция / Е.Б. Сологуб. – СПб: СПбГУФК, 2010. – 41 с.

39 Сологуб, Е.Б. Физиологические основы направленной адаптации мозга спортсменов к решению тактических задач / Е.Б. Сологуб, З.Ю. Бедрина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 6–8.

40 Таймазов, В.А Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции): практическое руководство / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб: Олимп, 2014. – 400 с.

41 Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности: учебник / Дж. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.

42 Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания: монография / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахметзянов. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010. – 480 с.

43 Фомин, В.С. Новый метод количественного измерения уровней здоровья человека / В.С. Фомин // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. // Под ред. В.И Жолдака, В.Г. Камалетдинова. – Челябинск: УралГАФК, 1997. – С. 178–192.

44 Харитонов, Л.Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона): монография / Л.Г. Харитонов, Ю.В. Шкляев, А.В. Шемердяк; СибГУФК. – Омск, 2009. – 125 с.

45 Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников: учеб. пособие / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1977. – 217 с.

46 Черепкина, Л.П. Физиология спорта: пособие / СибГУФК. – Омск, 2011. – 80 с.

47 Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учебное пособие / М.П. Шестаков. – М., 2010. – 56 с.

48 Школа и психическое здоровье учащихся: учебно-методическое пособие / Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 2011. – 213 с.