

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
«Развитие физических качеств в хоккее с шайбой»
Студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Подорожникова Антона Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Развитие физических качеств в хоккее с шайбой.

Игра в хоккей с шайбой – это непростой, тяжкий, энергозатратный, командный вид спорта, который требует от спортсмена наибольшего напряжения его психических и физических возможностей.

Занятия хоккеем для детей играют необыкновенную роль, в связи с тем, что скоростные движения, высочайшие перегрузки, силовая борьба и маневренность оказывают влияние на все группы мышц.

Достижение высочайшего мастерства в хоккее нереально без дисциплины, которая приносит в жизнь спортсмена распорядок дня, занятий, тренировок, питания. Весь данный комплекс воспитывает у игроков высшую дисциплинированность, организованность, привычку к постоянным напряженным тренировочным занятиям, долгим физическим перегрузкам,

Хоккеист должен владеть моментальной реакцией и координацией движений, также мыслей, чтобы своевременно и точно отреагировать на форсмажорную ситуацию и сориентироваться для её скорого решения.

Данная подготовка позволяет спортсмену добиться самых больших итогов на состязаниях хоть какого уровня, преодолевая разные препятствия.

Трудолюбие и сила характера поможет пробиться и закрепиться в большом спорте.

Спорт отличное средство для воспитания характера для настоящего мужчины.

Хоккеист должен владеть моментальной реакцией и координацией движений, также мыслей, чтобы своевременно и точно отреагировать на форсмажорную ситуацию и сориентироваться для её скорого решения.

Данная подготовка позволяет спортсмену добиться самых больших итогов на состязаниях хоть какого уровня, преодолевая разные препятствия.

Трудолюбие и сила характера поможет пробиться и закрепиться в большом спорте.

Актуальность исследования: Развитие командных свойств чрезвычайно принципиальный момент в жизни спортсмена, а в хоккее без чувства коллективизма не обойтись. Итог игры всецело зависит от слаженности действий всей команды, товарищеских отношений, единстве коллектива и от сотрудничества игроков в пятерках. С этой целью тренер должен формировать здоровый психологический климат в команде, найти к каждому игроку команды личный подход и искусно направлять их деятельность в интересах коллектива. Кто желает стать наилучшим хоккеистом должен работать на тренировках с полной самоотдачей и соблюдать все требования наставника.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой.

Предмет исследования: Методика развития физических качеств в хоккее с шайбой: сила, скорость, выносливость и гибкость.

Цель данной работы: Создать методику развития физических свойств в хоккее с шайбой. Выявить продуктивность воздействия развитие силы, скорости, выносливости, гибкости на высочайший уровень подготовки хоккеиста, которые оказывают важное и решающее влияние на итог игры хоккея с шайбой.

Задачи исследования: 1. Провести изучение воздействие хоккея с шайбой на развитие высокоскоростных, силовых свойств, также развитие выносливости и гибкости у детей.

2. Найти средства и способы хоккея с шайбой для развития этих свойств.

3. Разработать способы обучения двигательным действиям юных спортсменов. 4. Определить методы развития координационных способностей молодых спортсменов.

Гипотеза исследования: Позитивная тенденция итогов в развитии высокоскоростных, силовых свойств, гибкости и выносливости у хоккеистов повысится, если в учебно-тренировочном процессе будут употребляться особые, поэтапные разработанные программы занятий хоккеем с шайбой.

Структура работы включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложение.

Особенности физической подготовки в хоккее с шайбой

Физическая подготовка хоккеистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие двигательных качеств спортсмена, координационных способностей человека.

Общая физическая подготовка содействует многостороннему физическому развитию, укреплению здоровья, улучшает физические качества, двигательные возможности спортсмена, увеличению общей работоспособности, расширяет запас двигательных способностей и умений, содействует скорому освоению особых способностей. Физическая подготовка юного хоккеиста определяет возможности ребенка в исполнении разных технических и тактических действий и упражнений. От физически крепкого и развитого спортивного игрока получается большая отдача сил и польза в командной игре.

Характеристика физических качеств в хоккее с шайбой

Выносливость, скорость, сила, гибкость –это физические качества хоккеиста.

В современном хоккее приветствуется умение игрока выдерживать высочайший темп на протяжении всей игры. Хоккеист должен уметь безболезненно переносить большие тренировочные перегрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение недолговременных интервалов отдыха конкретно в процессе занятия, игры, меж некоторыми занятиями и играми.

Результативность спортивных тренировок обосновывается высоким уровнем развития таких качеств как, выносливость, скорость, сила, гибкость.

Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и умение противостоять ему, когда оно возникает. Выносливость хоккеиста во многом зависит от функциональных возможностей органов и систем молодого организма.

Скорость – особенная черта быстроты, которая обусловлена волевыми свойствами хоккеиста, техникой владения клюшкой, его организационными и координационными возможностями.

Скоростные возможности - способности и спортсмена в небольшой период времени делать правильные двигательные спортивные действия.

Сила – это способность человека обеспечивающее наружное сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных сил – напряжений. Силовые возможности это комплекс разных проявлений человека в определенной двигательной работе, она сильно влияет на увеличение развития скорости и очень важна при увеличении развитии ловкости. Одно из важных свойств, нужных хоккеисту - это сила, она поможет ребенку не ощущать вялости и усталости. Сила нужна во время броска, которая

необходима в процессе выполнения хоккеистом силовых приемов, при беге на коньках.

Гибкость – это способность хоккеиста делать различные упражнения с высочайшей амплитудой. Отличная упругость – это быстрота и свободные движения спортсмена, повышение приложения сил в процессе выполнения двигательных действий. При недостаточной гибкости осложнена координация движений. Хоккеисту нужно тренировать гибкость и упругость часто, чтоб стремительно и верно делать в игре технические приемы.

У спортсмена с недостаточной гибкостью нередко бывают травмы различного характера, повреждение связок, мускул, суставных сумок, в итоге понижается качество управления движением. Если у хоккеиста имеется запас гибкости он выполнит упражнение экономичнее, резвее и с наибольшей силой.

Методы развития физических качеств в хоккее с шайбой

- игровой;
- равномерный;
- соревновательный;
- непрерывный;
- интервальный;

Игровой способ - почти все тренировочные упражнения производятся в виде игры, эстафеты. С этой целью способа тренировочного занятия свойственны обилие методов заслуги цели: сюжетная организация, наиболее полный характер двигательной работе, завышенная чувственность широкие возможности для проявления самостоятельности, находчивости во время тренировки.

Равномерный способ – это реализация упражнений с неизменной частотой в течение долгого времени. На протяжении тренировочного занятия

упражнения необходимо делать умеренно с очень приемлемой, средней, умеренной и малой скоростью.

Соревновательный способ – участие в неофициальных и официальных состязаниях. Юные спортсмены при таковых тренировках работают на пределе собственных возможностей и добиваются продемонстрировать хорошие показатели, обучаются сосредоточить свои силы и возможности на победу, получают тактические навыки и способности в критериях коллективного соперничества и сотрудничества.

Интервальный способ - упражнения делают неоднократно с интервалами отдыха меж ними, которые не обеспечивают полного восстановления от предшествующего тренировочного занятия. Этот метод тренирует действие на организм, обеспечивая не только во время тренировочного занятия, да и во время интервалов возможный отдых.

Непрерывный способ - реализация упражнений с переменной частотой длительный срок времени. Метод употребляют для воспитания высокоскоростной и общей выносливости организма и высочайшие требования к дыхательной и сердечно сосудистой системам юных спортсменов.

Методика обучения двигательным действиям

Формирование различных двигательных действий является принципиальной задачей в обучении хоккеистов. При обучении двигательным действиям нужно:

1. Нужно научиться выполнять простые движения, тем самым создать основу для усвоения сложными двигательными действиями;
2. Сформировать и довести до максимума совершенства основные двигательные навыки и умения, которые необходимы в трудовой и повседневной жизни спортсмена;

3. Сформировать специальные двигательные навыки, и связанные с ними умения и знания, которые необходимы для продуктивности соревновательного и тренировочного процесса в хоккее с шайбой.

4. Обучить движениям и упражнениям, техническим приемам из других различных видов спорта: футбол, акробатика, гимнастика, баскетбол, легкая атлетика, ручной мяч, плавание, тяжелая атлетика, которые следует использовать как средства воздействия на определение и решение тактических задач и развитие физических качеств юных хоккеистов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Экспериментальная часть педагогического исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГАУСО «СШОР по хоккею с шайбой «Кристалл» в городе Саратове по адресу: ул. Чернышевского 63. Для проведения эксперимента было взято две группы:

1. Экспериментальная (10 человек)
2. Контрольная (10 человек)

Обе группы тренировались по одинаковой программе, только в экспериментальной группе на занятиях хоккеем применялся разработанный комплекс физических упражнений, направленных на развитие выносливости, скорости, силы, гибкости.

Все испытуемые имели средний уровень подготовки.

Для реализации намеченных целей были применены способы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;

Методика и организация развития выносливости

Тренировки проводились 3 раза в неделю по 75 минут.

Разработан комплекс физических упражнений, а также поправки в содержание тренировок по времени и интенсивности реализации особых физических упражнений, которые были направлены на развитие выносливости у спортсменов.

Для определения уровня развития выносливости хоккеистов 9-10 лет применялись следующие тесты:

- Челночный бег на коньках по 20 метров 4 раза
- Удары по шайбам
- Набивание шайбы
- Дриблинг

В содержание тренировок экспериментальной группы был включен комплекс физических упражнений, который был разработан на развитие уровня выносливости у хоккеистов 9-10 лет:

1. Дриблинг шайбы на месте;
2. Имитация удара по шайбе;
3. Бег на коньках с поворотами на 360 градусов;
4. 8-ми минутный бег на коньках;
5. Дриблинг шайбы в движении;
6. Бег на коньках 30 метров;
7. Челночный бег 18х12;
8. Игра 3х3 на всю площадку.

Методика и организация развития скорости

Для решения этой задачи была разработана схема системной круговой тренировки, которая акцентируется на повышение скоростных качеств спортсменов.

Для реализации этого эксперимента использовалось 8 станций.

На каждой станции присутствовали по два человека. Это давало соревновательный спортивный интерес и облегчало оформление результатов и занесение в таблицу. Эти комплексы имели свой переходящий режим работы и отдыха на станциях. Физическая нагрузка постепенно увеличивалась за счет повышения количества повторений и уменьшения времени в регулярном количестве повторений упражнений. Педагогическое тестирование – сопровождалось от и до проведения педагогического эксперимента с целью определения уровня развития скоростных качеств юных спортсменов. В качестве контрольных упражнений, для оценки результативности экспериментального опыта, были подобраны следующие контрольные тесты:

- Бег на коньках вперёд лицом (36 м.)
- Бег на коньках вперёд спиной на 36 м
- Челночный бег на коньках (18×12 м / с.)
- бег на коньках 8 мин.

Контрольная группа тренировалась по обычной методике.

Метод системной круговой тренировки, направленной на улучшение развития скоростных качеств у юных хоккеистов, был включен в расписание тренировок экспериментальной группы. Основные задачи этой методики это создание предпосылок для отличного повышения специальных скоростных качеств.

Методика и организация развития силы

При проведении силовой учебной тренировки, хоккеистов, привлекаются методы и средства, развивающие взрывную и скоростную силу.

В целях развития силовых возможностей у хоккеистов кроме традиционных упражнений, которые были направлены на развитие разных свойств, нужных спортсменам, в экспериментальной группе употреблялся способ круговой тренировки.

Этот способ применялся под конец тренировки и занимал по времени 20 минут (по 5 минут 4 круга) и включал в свой состав на каждом круге по 4 станции.

Варианты таких упражнений в недельных циклах, которые повторялись каждый месяц:

1, 2 и 4 неделя:

- Бег на коньках с отягощением на льду, прикрепленным к поясу хоккеиста через упругую тягу.

- «Восьмерка» с блином (вес 2-3 кг.): непрерывные движения на протяжении 1 мин.;

- Броски тяжелых шайб 400 гр. На протяжении 30 сек.

- Выпады с гантелями (по 2 кг) на каждую ногу в течении 30 с.;

- Отжимания с отрывом ото льда: непрерывные движения на протяжении 1 мин. с возможностью отдохнуть.

- Передвижение диска от штанги железной палкой на протяжении 1 мин.;

3 неделя: (занятия в тренажерном зале)

- 1) дриблинг шайбы по полу на протяжении 1 минуты;

- 2) прыжки с выпрыгиванием вперед-вверх и в сторону-вперед на протяжении 1 мин.;

3) удары кувалдой (2 кг) по крышке попеременно каждой рукой: не меньше по 25 ударов на каждую руку;

4) подтягивания на перекладине: максимальное количество раз в течении 1 мин. с возможностью отдохнуть;

В результате, для оценки эффективности экспериментальной работы по развитию силы у спортсменов, были предложены контрольные тесты:

1. Броски тяжелых шайб (кол-во раз)
2. Бросок шайбы на дальность (м.)
3. Приседания на одной ноге (левой/ правой) (кол-во раз)

Методика и организация развития гибкости

Для определения особого уровня развития гибкости у спортсменов были разработаны и применены контрольные тесты.

- По степени наклона туловища вперед, определялась подвижность позвоночного столба;

- «Мост».

- Упражнение для определения подвижности в тазобедренном суставе (шпагат поперечный, продольный).

Методика на улучшение гибкости была разработана и вставлена в тренировочный этап в заключительную часть занятий и составляла 20 - 25 минут.

Эта методика исполнялась на протяжении 3 месяцев:

Первый месяц:

Уровень сложности «легкий»,

Второй месяц:

Уровень сложности «средний».

Третий месяц:

Уровень сложности «тяжелый».

Результаты и выводы педагогического исследования

Педагогический эксперимент направлен на определение эффективности разработанного комплекса физических упражнений, которые направлены на повышение уровня выносливости юных хоккеистов. Для достижения определения объективной качественной и оценки физических качеств проводился контроль и фиксирование уровня физической подготовленности спортсменов. Контрольное тестирование позволило фиксировать уровень развития двигательных свойств и стало возможным определить сравнительную характеристику на разных этапах учебного эксперимента. Так же стало возможным проследить и проанализировать динамику изменений показателей тренирующихся детей.

Для этого в начале и конце учебного эксперимента было проведено тестирование для оценки развития уровня развития экспериментальной и контрольной группы. Результаты занесены в таблицы.

Изменяя характеристики выполняемых физических упражнений, можно выборочно подбирать нагрузку для развития и улучшения некоторых ее компонентов.

Доказана результативность предложенного комплекса физических упражнений, которая была определена в реальном улучшении уровня развития выносливости, скорости, гибкости и силы у спортсменов 9-10 лет.

Сделан вывод, что предложенный комплекс физических упражнений для юных хоккеистов оказывает положительное влияние на развитие этих спортивных качеств.

Педагогический эксперимент направлен на определение эффективности разработанного комплекса физических упражнений, которые направлены на повышение уровня выносливости юных хоккеистов. Для достижения определения объективной качественной и оценки физических качеств проводился контроль и фиксирование уровня физической подготовленности спортсменов. Контрольное тестирование позволило фиксировать уровень развития двигательных свойств и стало возможным определить сравнительную характеристику на разных этапах учебного эксперимента. Так же стало возможным проследить и проанализировать динамику изменений показателей тренирующихся детей.

Для этого в начале и конце учебного эксперимента было проведено тестирование для оценки развития уровня развития экспериментальной и контрольной группы. Результаты занесены в таблицы.

Изменяя характеристики выполняемых физических упражнений, можно выборочно подбирать нагрузку для развития и улучшения некоторых ее компонентов.

Доказана результативность предложенного комплекса физических упражнений, которая была определена в реальном улучшении уровня развития выносливости, скорости, гибкости и силы у спортсменов 9-10 лет.

Сделан вывод, что предложенный комплекс физических упражнений для юных хоккеистов оказывает положительное влияние на развитие этих спортивных качеств.

Юные хоккеисты экспериментальной группы показали очень высокий уровень физической подготовки, и это проявилось в лучших показателях выносливости, скорости, гибкости и силы. Увеличение этих показателей физической подготовки спортсменов экспериментальной группы детей было реально выше, чем у хоккеистов контрольной группы.

Применение разработанного комплекса учебных упражнений, направленного на улучшение физических качеств у спортсменов, дает, на основании полученных результатов, важное улучшение показателей.

Сделан вывод, что в разработке тренировочного учебного процесса хоккеиста вместе с решением разных задач технической, тактической, теоретической, психологической, подготовки, важную роль имеет физическая подготовка юного спортсмена. Выявлено, что к пятиминутным соревновательным нагрузкам, для хоккеистов важны не только отличные силовые и скоростные качества, но и выносливость к мышечным нагрузкам молодого организма. Это свойство является одним из важных и определяющих улучшение показателей в соревновательной деятельности спортсмена.

Заключение

Хоккей с шайбой, представляет один из наиболее сложных среди всех известных в мире видов спорта, и это отражает те требования, которые хоккей предъявляет к спортсменам. Физическая подготовка хоккеиста требует выполнения специфических упражнений, помогающих спортсменам овладевать мастерством и улучшать свою игру. Формирование физических кондиций хоккеистов строится с таким расчетом, чтобы: помочь спортсменам освоить мастерство движения на коньках; точно передавать ее партнерам; применять силовые приемы против игроков команды соперника; резко останавливаться и стремительно стартовать; менять направление движения; умение хорошо бросать шайбу; выполнять быстрые повороты и вращения; играть с полной отдачей; сохранять способность жестко играть в течение всей смены и как можно быстрее восстанавливаться на скамейке между сменами. За последние 20 лет хоккей с шайбой претерпел изменения во многих отношениях. Изменилась и подготовка спортсменов и экипировка. Экипировка стала легче и технологичнее. Хоккеисты стали сильнее и быстрее, чем их предшественники.

И не придется удивляться тому, что изменение самой игры повлекло за собой и изменения в процессе подготовки спортсменов к ней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Поварещенкова Ю.А., Филатов В.В. Контроль функциональной подготовленности хоккеистов на основе современных технических средств и методов 2016. 164 с.
- 2) Михно Л.В., Курамшин Ю.Ф., Филатов В.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов. Учебник для тренеров, 2017. 616 с.
- 3) Цаллагова Р.Б., Михно Л.В., Филатов В.В. Медицинское обеспечение юных хоккеистов, 2017. 236 с.
- 4) Михно Л.В., Утишева Е.В. Игра в хоккей в условиях спортивного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей, 2017. 148 с.
- 5) Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М.: Академия, 2014-400с.
- 6) Хоккей. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Министерство спорта РФ, 2016. 28 с.
- 7) Ципин Л.Л. Оптимизация упражнений специальной силовой направленности в циклических видах спорта, 2017. 149 с.
- 8) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. - М.: Спорт, 2016. – 943 с.
- 9) Стамм, Лора Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм. - Москва: 2014. - 280 с
- 10) Павлов, С.Е. "Секреты" подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 515 с

- 11) Тхоревский Т.С. Физиология человека. - М.: Медицина, 2001. - 320 с
- 12) Гунина Л.М., Дмитриев А.В., Винничук Ю.Д. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов Изд. 2, перераб. И доп., 2020. 360 с.
- 13) Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – 130 с.
- 14) Гуцалова Н.Г. Развитие силовых способностей детей младшего школьного возраста отделения спортивной аэробики. – Заводоуковск, 2015. – 47 с.
- 15) Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных качеств у юных спортсменов групп начальной спортивной специализации // Молодой ученый. 2015. – №20. – С. 181-184.
- 16) Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики практикум: учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск: Тетралит, 2014. - 271 с.
- 17) Ачкасов Е.Е., Машковский, Е.Е., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учеб пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.
- 18) Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений/Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2015. - 294 с.
- 19) Захаров Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки /Е.Н. Захаров. – М.: Лептос. – 2017. – 368 с.
- 20) Вестник Федерации хоккея России [Текст] / под ред. Н.Н. Урюпина, А.Ю. Букатина, Д.В. Полянчикова. – М.: Человек, 2015. – 80-96 с.
- 21) Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. – М.: Спорт, 2015.

- 22) Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- 23) Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 24) Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 25) Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
- 26) Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с
- 27) Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
- 28) Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 29) Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
- 30) Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
- 31) Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- 32) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. - М.: Спорт, 2016. - 943 с.
- 33) Шадриков, В. Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. - М.: Корпорация «Логос», 2015. – 320 с.

34) Антонеvская М.В., Круглякова В.Д., Петренко Е.Ф. Проблемы современного хоккея. – Волгоград: Ижора, 2016. – 463 с.

35) Артемьева С.С., Глинская А.В. Проблемы мотивации современного спортсмена-хоккеиста // Сборник статей Волгоградского государственного университета. – 2015. – № 3. – С. 55–67