

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИКИ ИГРЫ ХОККЕИСТОВ  
13–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДИНАМИЧЕСКИХ ИГРОВЫХ  
СИТУАЦИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Пашкина Владимира Викторовича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Д. Гордеев

**Зав. Кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2026

## **Практическая реализация методики формирования техники игры хоккеистов 13-14 лет средствами динамических игровых ситуаций**

### **Задачи, методы и организация исследования**

Для решения поставленной цели были определены задачи и методы исследования.

1. Изучить основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры юных хоккеистов 13-14 лет.

2. Обосновать содержание динамических игровых ситуаций для технической подготовки юных хоккеистов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования основ техники игры хоккеистов 13-14 лет с использованием динамических игровых ситуаций

В работе в ходе исследования в рамках нашей выпускной квалификационной работы были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение источников информации.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогическое исследование.

5. Математико-статистическая обработка информации.

*Анализ и обобщение источников информации* проводилась в процессе всего исследования (выбор проблемы и темы выпускной квалификационной работы; разработка, подготовка и выполнение программы исследования; анализ и обобщение материалов различных источников и внедрение их в практику подготовки хоккеистов). При этом уделялось внимание теоретико-методическим аспектам технико-тактической подготовки спортсменов. Рассмотрены различные подходы, способы и задачи технико-тактической подготовки в системе подготовки спортсменов. Значительный литературный материал использовался в обосновании роли, значимости технико-тактической подготовки в спортивной тренировке.

*Анализ документации* подразумевали изучение данных тренировочного процесса хоккейной команды ХК «Самара» (структура и содержание примерной программы спортивной подготовки хоккеистов, протоколы соревнований, дневники спортсменов, рабочие планы-графики тренеров).

*Педагогические наблюдения.* Педагогические наблюдения за тренировочным процессом проводилось в течение всего исследования на базе ХК «Самара»: велись записи в журналах о собственных впечатлениях и мнениях об играх и тренировочных занятиях.

Применение данного метода в комплексе с другими позволило объективно установить ведущие характеристики соревновательной деятельности хоккеистов, динамику технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет.

*Педагогическое тестирование* проводилось с целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности. Тестирование

проводилось в начале и по окончании педагогического исследования. Выбор тестов согласуется с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «Хоккей» утвержденный Министерством спорта РФ от 26.09.2025 года N 782.

**Общая физическая подготовка:**

1. Бег на 30 метров (секунды)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Подтягивания (раз)

**Специальная физическая и техническая подготовка:**

4. Бег на 30 метров (секунды)
5. Бег спиной вперед на 30 метров (секунды)
6. Челночный бег 6×9 метров (секунды)
7. Слаломный бег без шайбы (секунды)
8. Слаломный бег с шайбой (секунды)
9. Броски шайбы в ворота (оценка в баллах):

Шесть бросков удобной рукой,  
Четыре броска неудобной рукой.

Оценивались точность попадания в четыре условных квадрата ворот. Время также учитывалось.

10. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (секунды):

Начало от линии ворот,

Обход пяти стоек (расстояние между стойками — 4,5 метра),

Завершающий бросок в ворота, фиксировался момент пересечения шайбой линии ворот над поверхностью льда.

Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки[35].

*Педагогическое исследование.* Под педагогическим исследованием подразумевается комплекс методов исследования, который обеспечивает научно обоснованную и доказательную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы. Как отмечали специалисты, исследование позволяет глубже, чем другие методы, проверить эффективность тех или иных нововведений в области обучения и воспитания, сравнить значимость различных факторов в структуре педагогического процесса и выбрать оптимальное для соответствующей ситуации их сочетание, выявить необходимые условия реализации определенных педагогических задач.

Педагогическое исследование проводилось с целью оценки эффективности использования динамических ситуаций для обучения и совершенствования технических приемов игры в хоккей спортсменов 13-

14 лет. Использование игровых комбинаций предусматривалось на всех тренировочных занятиях.

### **Организация исследования**

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

**Первый этап исследования** (май - июль 2025 г.). Изучалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. В результате были определены объект, предмет, цели, задачи и методы исследования.

**Второй этап исследования** (август 2025- январь 2026 гг.). В течение данного этапа проводилось педагогическое наблюдение, в процессе которого изучались основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры юных хоккеистов 13-14 лет с целью обоснования содержания динамических игровых ситуаций для этапа технической подготовки хоккеистов. Так же проводилось основное педагогическое исследование, где мы экспериментально обосновывали методику формирования основ техники игры хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций.

**Третий этап исследования** (февраль 2026 г.) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического исследования, формулировалось заключение, оформлялась работа.

### **Методика технической подготовки хоккеистов 13-14 лет с использованием динамических ситуаций**

Данная методика разработана для улучшения технической подготовки хоккеистов указанного возраста посредством включения в тренировочный процесс динамических игровых ситуаций. Основной задачей является формирование прочных технических навыков, обеспечение устойчивого прироста физической выносливости и навыков игрового взаимодействия.

Методика построена на трех этапах:

1. Начальный этап (формирование базовых навыков):

- Выполнение упражнений, направленное на освоение базовой техники обращения с шайбой и клюшкой.

- Повторение простейших технических приёмов (например, передача шайбы партнёрам, ведение шайбы по прямой траектории).

2. Основной этап (развитие навыков в игровых ситуациях):

- Формирование навыков игры в условиях постоянных изменений игровой ситуации (моделирование матчей, разделение пространства на зоны, перемещение игроков и вратаря).

- Использование специального оборудования и тренажёров для симуляции реальной игры (стенки, мишени, движущиеся объекты).

3. Заключительный этап (совершенствование навыков):

- Переход к более сложным техническим действиям и совершенствованию индивидуального стиля игры.

- Инновационный подход к обучению, включающий игровые задания, развивающие внимательность, реакцию и творческие способности.

Особенностью методики является включение специальных упражнений, имитирующих реальную игру, с элементами непредсказуемости и динамики. Это позволяет хоккеистам развивать не только физическую, но и интеллектуальную составляющую, что крайне важно для эффективной игры в современном хоккее.

Примерное расписание тренировок:

- Первая неделя: постановка базовых навыков, ознакомление с правилами игры и основными приемами.

- Вторая-четвёртая недели: практика в малых группах с применением игровых упражнений.

- Пятая-восьмая недели: усложнённые сценарии игры с применением технологии имитации реальных ситуаций.

- Девятая-десятая недели: итоговые проверки и соревнования для демонстрации достижений.

Такая последовательность позволяет последовательно осваивать навыки, проверять их прочность и доводить до автоматизма. Важно отметить, что данная методика универсальна и подходит для разных уровней подготовки, включая начинающих и продвинутых хоккеистов.

Конкретные игровые комбинации, используемые в экспериментальной группе, зависели от целей исследования и поставленных задач. Вот некоторые возможные варианты игровых комбинаций, применяемых для тренировки юного хоккеиста 13-14 лет с использованием динамических игровых ситуаций:

Примеры игровых комбинаций:

1. Обучение ведению шайбы и технике передачи:

Игроки делятся на пары, один игрок ведет шайбу вдоль борта, второй пытается отобрать её, одновременно поддерживая баланс и сохраняя контакт с шайбой.

Затем игроки меняются ролями.

2. Техническое развитие маневра («шпага») и движения в ограниченной зоне:

Два игрока стоят напротив друг друга на расстоянии около 8-10 метров. Один игрок владеет шайбой и совершает манёвры (обходы и остановки), стараясь сохранить владение шайбой.

Задача второго игрока состоит в перехвате шайбы, используя быстрые перемещения и смену позиций.

3. Имитация игровой обстановки:

Играют двое против двоих. Один игрок передает шайбу другому игроку, стоящему ближе к бортам, имитируя игровую ситуацию.

Другие два игрока стараются помешать передаче и перехватить шайбу, создавая оборонительные барьеры.

4. Техника финтов и обхода противника:

Создается ситуация один-на-один возле кругов вбрасывания. Игрок, владеющий шайбой, стремится обойти защитника, выполняя финтовые элементы и ускоряя движение к центру площадки.

Другой игрок защищает позицию и пытается остановить атакующего путем постановки блоков и попыток отбора шайбы.

#### 5. Работа над точностью передач и техникой контроля шайбы:

Четверо игроков образуют ромбовидную форму, находясь на равных расстояниях друг от друга. Они выполняют передачу шайбы по кругу с постоянным контролем положения тела относительно соперника.

Каждый игрок обязан точно передавать шайбу следующему партнеру, обеспечивая постоянный ритм и плавность движений.

Эти упражнения помогают развивать общую технику владения клюшкой, улучшают координацию движений, реакцию и способность быстро ориентироваться в игре. Их регулярное использование способствует развитию необходимых навыков для успешной игры в хоккее на высоком уровне.

Ниже представлена структура плана-конспекта занятий с описанием последовательности игровых комбинаций, нацеленных на развитие технических навыков хоккеистов 13-14 лет с использованием динамических игровых ситуаций. Каждая комбинация включена в схему тренировочного процесса, учитывая цели исследования и требования по развитию конкретных навыков.

### **План-конспект занятий по формированию техники игры хоккеистов 13-14 лет средствами динамических игровых ситуаций**

#### **Цели занятия:**

- Освоение и совершенствование технических навыков игры.
- Развитие координации, скорости реакции и чувства игрового пространства.
- Повышение интереса и мотивации к тренировочному процессу.

#### **Оборудование и инвентарь:**

- Хоккейные клюшки, шайбы.
- Конусообразные маркеры для обозначения зон.
- Ворота малого и большого размеров.
- Дополнительные вспомогательные средства (стойки, мячи).

#### **Ход занятия:**

##### 1. Разминка (10 мин.)

- Легкий бег вокруг поля с выполнением упражнений на растяжку и разминку суставов.

- Индивидуальные упражнения с клюшкой и шайбой: ведение, подбрасывание шайбы вверх и ловля её клюшкой.

##### 2. Основная часть занятия:

Блок 1. Обучение ведению шайбы и технике передачи (15 мин.)

- Парная игра: игроки ведут шайбу вдоль борта, защищая её от нападения партнера. Через каждые 2 минуты смена ролей.

- Цель: развитие навыков защиты шайбы, повышение баланса и устойчивости.

Блок 2. Техническое развитие маневра ("шпага") и движения в ограниченной зоне (15 мин.)

- Двое игроков играют лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Один игрок контролирует шайбу, пытаясь удержать её, совершая разные маневры.

- Нападающий игрок старается отобрать шайбу, перемещаясь и ставя блоки.

- Цель: развитие маневренности, улучшение реакции и контроля мяча.

Блок 3. Имитация игровой обстановки (15 мин.)

- Игра двое против двоих: одна пара проводит атаку, вторая защита. Передача шайбы осуществляется с помощью коротких передач и ведения шайбы вдоль бортов.

- Цель: развитие понимания игровой ситуации, улучшение взаимодействия партнеров.

Блок 4. Техника финтов и обхода противника (15 мин.)

- Один игрок держит шайбу и движется к центральной зоне, обыгрывая защитника. Противник старается заблокировать путь.

- Цель: развитие техники ухода от обороны, совершенствование маневренности и уверенного ведения шайбы.

Блок 5. Работа над точностью передач и техникой контроля шайбы (15 мин.)

- Четверо игроков формируют ромб, передавая шайбу по кругу с сохранением контроля и соблюдения ритма.

- Цель: улучшение точности передач, повышение чувства пространства и времени.

3. Заключительная часть занятия (10 мин.)

- Небольшая игра в мини-хоккей (каждая команда из 3-4 человек).

- Разбор успешных и неудачных эпизодов, обсуждение способов улучшения игры.

Данный план-конспект отражает основную структуру занятий, построенную на сочетании динамических игровых ситуаций и практических упражнений, направленных на комплексное развитие техники игры юных хоккеистов.

Методика контрольной группы основывалась на традиционных принципах тренировки хоккеистов и направлена на поддержание общего уровня физической и технической подготовки, без введения новых элементов или инновационных подходов, характерных для экспериментальной группы. Она обеспечивала стабильность и базовую основу, необходимую для сравнения изменений, вызванных инновационными методами в экспериментальной группе.

Основные компоненты методики контрольной группы включают:

1. Общий режим тренировок:

Регулярные занятия по установленному графику, соответствующие стандартной программе подготовки юных хоккеистов.

Акцент на отработку базовых техник владения шайбой, катания и взаимодействия в команде.

2. Физическая подготовка:

Упражнения на силу и выносливость мышц нижних конечностей, рук и корпуса.

Развитие скоростных способностей и координации движений посредством стандартных упражнений и тренировок.

3. Технические навыки:

Отработка основных приёмов ведения шайбы, прохождения препятствий, точной передачи и бросков.

Постоянное повторение классических тактик и схем действий на площадке.

4. Тактическая подготовка:

Практика командных взаимодействий и ролей каждого игрока на площадке.

Моделирование типичных игровых ситуаций и проведение тренировок в условиях приближенных к матчевым условиям.

5. Периодичность и интенсивность занятий:

Стандартная частота и продолжительность тренировок, рекомендованная для юниоров соответствующего возраста.

Равномерное распределение нагрузки и восстановление между занятиями.

Эта методика позволила обеспечить стабильный фон для сравнительного анализа изменений, достигнутых в экспериментальной группе, использующей новые подходы и методики, основанные на динамических игровых ситуациях. координации

## **Результаты исследования**

Становление спортивно-технического мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма спортсменов, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Общая физическая и техническая подготовленность на различных этапах становления спортивного мастерства хоккеиста является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие двигательных навыков и физических качеств, необходимых спортсмену в процессе совершенствования.

В процессе физического воспитания и спортивной тренировки необходимо постоянно осуществлять контроль уровня физической подготовленности занимающихся. Осуществление педагогического контроля позволяет следить за динамикой развития основных физических качеств, способствует созданию мотивации к занятиям, приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

В начале и по окончании исследования было проведено тестирование уровня развития физических качеств хоккеистов (таблица 1,2). В программу тестирования входили тесты, рекомендованные Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденный Министерством спорта РФ от 15 мая 2019 года N 373.

В контрольной группе практически отсутствовали значительные улучшения в большинстве показателей.

В экспериментальной группе наблюдается значительное повышение результатов почти по всем пунктам тестирования, что свидетельствует о позитивном эффекте внедрённой методики с использованием динамических игровых ситуаций.

Далее представлены результаты, полученные по итогам проведенного педагогического эксперимента в двух группах: контрольной и экспериментальной. Рассмотрим подробно каждый показатель и сравним достижения до и после вмешательства.

#### 1. Анализ результатов контрольной группы:

Контрольная группа прошла стандартный учебный процесс без внесения изменений в программу тренировок. Результат представлен на диаграммах ниже.

В контрольной группе наблюдался минимальный прирост по большинству показателей, причем различия до и после эксперимента оказались несущественными (без статистического подтверждения значимости различий). Данный факт подтверждает отсутствие существенного прогресса в рамках традиционной программы тренировок.

#### 2. Анализ результатов экспериментальной группы:

Экспериментальная группа получила дополнительные тренировки, направленные на разработку и закрепление навыков в условиях динамических игровых ситуаций.

Во всех категориях отмечен значительный прогресс в экспериментальной группе. Ускорились базовые физические качества (бег, прыгучесть, силовая выносливость), улучшились специальные спортивные навыки (техники обводки, бросков, быстрого переключения внимания и принятия решений в сложных игровых ситуациях).

#### 3. Сравнение результатов:

При сравнении двух групп видно существенное преимущество экспериментальной группы:

Экспериментальная группа показала значительное улучшение практически по всем параметрам, тогда как контрольная группа осталась на прежнем уровне.

Особое внимание привлекает значительное улучшение специализированных навыков, таких как техника броска, удержание шайбы и быстрая реакция в сложных игровых ситуациях.

Таким образом, введение дополнительной методики, ориентированной на обучение в динамических игровых ситуациях, оказалось эффективным способом повышения спортивного потенциала юных хоккеистов.

Отсутствие значительных изменений в результатах контрольной группы объясняется несколькими факторами:

Основные причины стабильности результатов:

Стандартизация учебного процесса: хоккеисты контрольной группы проходили стандартные учебные занятия согласно принятой программе подготовки, не подвергаясь дополнительным нагрузкам или новым методикам. Этот традиционный подход предполагает постепенное развитие, однако не стимулирует быстрый прогресс в короткий срок.

Нехватка новаторских методик: отсутствие инновационных подходов, направленных на интенсивное освоение новых навыков и технологий, привело к ограниченному росту в развитии физических и технических характеристик.

Недостаточная мотивация: традиционные методы зачастую менее интересны спортсменам, особенно подросткового возраста, что снижает уровень мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс.

Ограниченность тренировочной среды: проведение занятий в привычных условиях, без варьирования условий и задач, уменьшает возможности адаптации организма к новым стимулам и улучшает лишь ранее приобретенные навыки.

Физиологические ограничения роста: юношеские спортсмены находятся в стадии активного физического развития, однако оно имеет индивидуальные особенности. Некоторые физиологические процессы развиваются медленно, что отражается на замедленном прогрессе даже при регулярных тренировках.

Минимальное воздействие дополнительного фактора: поскольку контрольная группа выполняла обычные задания без внедрения нового компонента, ожидать резкого скачка в показателях было бы сложно.

Итогом стало сохранение текущих показателей в контрольной группе, что подчеркивает необходимость разработки и внедрения современных методик, стимулирующих активное развитие и адаптацию спортсменов к современным требованиям игрового хоккея.

Значительное улучшение результатов в экспериментальной группе обусловлено рядом ключевых факторов, связанных с особенностями применяемой методики и условиями организации тренировочного процесса:

Причины значительного улучшения результатов:

### 1. Использование динамических игровых ситуаций:

Внедрение новых форматов тренировок, таких как игровая деятельность в условиях постоянного изменения внешней среды, способствовало улучшению способности оперативно реагировать на меняющиеся обстоятельства, быстрее адаптироваться к изменениям игровой ситуации и принимать эффективные решения.

### 2. Повышение мотивации:

Новые методы сделали тренировочные занятия более интересными и разнообразными, увеличивая мотивацию и вовлеченность подростков в тренировочный процесс. Повышенная заинтересованность привела к большей концентрации усилий и желанию добиться высоких результатов.

### 3. Развитие специализированных навыков:

Применение специально подобранных заданий помогло существенно повысить техническое мастерство игроков, включая технику владения клюшкой, умение вести шайбу, совершать точные передачи и эффективно действовать в нестандартных игровых ситуациях.

### 4. Стимулирование конкурентоспособности:

Элементы соревнования внутри группового формата создавали дополнительную мотивацию к достижению лучших результатов, повышая общий уровень интенсивности и качества тренировок.

### 5. Индивидуализация тренировочного процесса:

Методика позволяла учитывать индивидуальные особенности каждого участника, предлагая персонализированные рекомендации и поддержку, что способствовало максимальному раскрытию потенциальных возможностей каждого хоккеиста.

### 6. Психологическая поддержка и доверие:

Участие опытных тренеров и создание доверительной атмосферы на тренировках повысили уверенность спортсменов в себе и своих силах, способствуя повышению самооценки и уверенности в выполнении сложных игровых задач.

### 7. Оптимизация тренировочного режима:

Правильное чередование нагрузок и отдыха обеспечило эффективное восстановление организма, минимизацию риска травм и максимальную отдачу от каждой тренировки.

Совокупность перечисленных факторов стала основой успешного применения новой методики, приведшей к значительным улучшениям показателей экспериментальной группы. Данная методика доказала свою эффективность и рекомендуется для дальнейшего использования в практике подготовки юных хоккеистов.

## **Заключение**

Введение динамических игровых ситуаций позволило создать оптимальные условия для всестороннего развития спортсменов, значительно

повысив их уровень технической и функциональной подготовки. Подобный подход заслуживает широкого распространения в спортивном обучении, поскольку демонстрирует высокую эффективность и положительные результаты в короткие сроки.

Проведённое исследование посвящено изучению путей повышения эффективности подготовки юных хоккеистов 13-14 лет путём использования динамических игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе. Исследование выполнено в строгом соответствии с заявленными целями и задачами.

1. Изучение направлений реализации технологического подхода к формированию техники игры хоккеистов:

Было установлено, что традиционная программа подготовки хоккеистов нуждается в дополнении современными технологиями, такими как динамические игровые ситуации, которые способствуют лучшему освоению технических навыков и увеличению вариативности поведения игроков на льду.

2. Обоснование содержания динамических игровых ситуаций для технической подготовки хоккеистов:

Разработаны и применены специализированные упражнения, включающие моделирование игровых моментов, развитие навыков оперативного реагирования и принятие эффективных решений в динамичной среде. Это позволило увеличить активность и вовлечённость детей в тренировочный процесс.

3. Разработка и обоснование методики формирования основ техники игры хоккеистов с использованием динамических игровых ситуаций:

Предложенная методика включает последовательные этапы освоения игровых навыков, начиная с простых моделей и постепенно переходя к более сложным сценариям. Эта структура способствует постепенному накоплению опыта и расширению арсенала технических приёмов.

- Включение динамических игровых ситуаций в тренировочную работу оказывает положительное влияние на уровень физической и технической подготовленности юных хоккеистов.

- Использование интерактивных форматов тренировок способствует развитию психоэмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков и улучшению оперативной памяти.

- Предлагаемая методика зарекомендовала себя как эффективный инструмент повышения уровня подготовленности и успешности выступления юных хоккеистов.

Практические рекомендации:

1. Рекомендуется шире распространять данную методику среди детских спортивных школ и клубов для оптимизации подготовки хоккеистов младших возрастных категорий.

2. Необходимо регулярно проводить мониторинг состояния здоровья и психологического благополучия спортсменов, участвующих в экспериментальном подходе.

3. Следует продолжить исследования в направлении интеграции современных технологий и цифровых инструментов в систему подготовки хоккеистов.

Таким образом, проведенный эксперимент подтвердил целесообразность и эффективность использования динамических игровых ситуаций в качестве инструмента развития технических навыков хоккеистов младшего школьного возраста.

В результате тренировок нужно добиваться эффективного и успешного выполнения всех технических приемов в независимости от различных неблагоприятных и сбивающих факторов, например, когда у хоккеиста необычное психическое состояние (чрезмерное волнение, страх и др.), при чрезмерном утомлении, при непривычной внешней обстановке (плохие погодные условия, шум на трибунах). При условиях, требующих предельного проявления физических способностей (жесткая игра, активное сопротивление соперника и др.). В настоящее время хороших показателей можно добиться только в результате правильной разносторонней технической подготовленности спортсменов. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов спортивной тренировки. Таким образом, верная изначальная постановка техники - база для достижения высоких спортивных результатов.

Использование динамических игровых ситуаций оказало положительное влияние на экспериментальную группу по нескольким важным причинам:

1. Разнообразие тренировочного процесса:

Динамические игровые ситуации требуют постоянной смены стратегии и реагирования на внешние раздражители, что повышает интерес и концентрацию спортсменов. Благодаря этому повышается общее качество тренировки и желание активно участвовать в занятиях.

2. Практический опыт в реальных условиях:

Подобные ситуации моделируют реальные игровые моменты, позволяя игрокам применять изученные приемы непосредственно в практической деятельности. Таким образом, они получают непосредственный опыт решения конкретных задач, что способствует быстрому усвоению материала.

3. Развитие когнитивных функций:

Необходимость постоянно анализировать окружающую обстановку и принимать решения мгновенно укрепляет память, мышление и пространственное восприятие. Такие навыки необходимы в любом виде спорта, особенно в хоккее, где важны быстрота реакций и правильная ориентация на площадке.

4. Рост психологической устойчивости:

Возможность столкнуться с неожиданными ситуациями формирует устойчивость к стрессу и улучшает эмоциональную регуляцию. Спортсмены учатся справляться с напряжением и сохранять спокойствие даже в критических моментах игры.

5. Интерактивность и взаимодействие:

Игровой формат требует тесного сотрудничества и взаимодействия между игроками, что усиливает чувство коллективизма и ответственности. Совместная работа способствует созданию благоприятной социальной среды, усиливающей стремление достигать высоких результатов.

6. Адекватная нагрузка и восстановление:

Грамотно организованный тренинг с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена позволяет избежать перегрузок и оптимизировать восстановительные мероприятия. Такой подход сохраняет здоровье и работоспособность учеников.

7. Эффективность обратной связи:

Тренеры имеют возможность наблюдать и оценивать поведение игроков в реальных игровых условиях, своевременно давая обратную связь и корректируя действия. Это ускоряет процесс исправления ошибок и увеличивает продуктивность тренировок.