УДК 796

Средства и методы скоростно-силовой подготовки в хоккее

Косов В.В.[1]*, Кузнецов А.С.[1,2], Кузнецов С.А.[1]
[1]Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Россия
*ORCID: 0009-0005-7473-7077, vlad28062001@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
ORCID: 0000-0002-7708-0403, kuznetsov.stanislav.79@mail.ru
[2] Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

Аннотация. Оптимальный уровень физической и скоростно-силовой подготовленности хоккеистов зависит от грамотного обеспечения и построения учебно-тренировочного процесса, однако скоростно-силовая подготовка в детско-юношеском хоккее, в большинстве случаев, рассматривается с позиции дифференциации. Вследствие этого отбор эффективных средств, методов, педагогических приемов при обучении хоккеистов скоростно-силовым действиям ограничивается освоением базовых игровых приемов, не приближенных к вариативным особенностям соревновательной игры. ***Материалы и методы.*** Методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, психолого-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. ***Результаты и обсуждение***. В процессе педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились такие личностные свойства, как самооценка, тревожность, аутоагрессия и агрессивность, т.е. занятия хоккеем способствовали формированию одного из центральных новообразований подросткового возраста. Положительные изменения психических состояний и личностного роста, наблюдавшиеся у юных хоккеистов экспериментальной группы, статистически достоверны по сравнению с контрольной группой. ***Заключение.*** Для успешной реализации скоростно-силовых приемов необходимы знания о закономерностях игрового процесса, специфики реализации действий, их согласованности с учетом игрового пространства и правил игры. Следовательно, успешность овладения технико-тактическими действиями и уровень развития творческого потенциала спортсменов находится в прямой зависимости от того, в какой степени процесс преподавания ориентирован на обучение согласованности действий спортсменов. ***Научная новизна.*** На основе изучения и систематизации данных научно-методической литературы выявлены общие и специальные качества хоккеистов подросткового возраста, связанные с успешностью соревновательных действий и определены педагогические средства, необходимые для организации эффективного учебно-тренировочного процесса и их развития. ***Практическая значимость.*** Выводы и рекомендации могут быть включены в спецкурсы для студентов физической культуры и спорта, колледжей физической культуры, а также, слушателей факультетов повышения квалификации работников физической культуры. Разработанная экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов подросткового возраста на основе индивидуального подхода может быть использована в работе с юными спортсменами.

Ключевые слова: хоккей, средства, методы, скоростно-силовая подготовка.

Для цитирования: Косов В.В.*, Кузнецов А.С., Кузнецов С.А. Средства и методы скоростно-силовой подготовки в хоккее. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 79-87.

Means and methods of speed and strength training in hockey

Vladislav V. Kosov[1]*, Aleksandr S. Kuznetsov[1,2], Stanislav A. Kuznetsov[1]
[1]Naberezhnye Chelny Branch "TISBI University of Management"
Naberezhnye Chelny, Russia
*ORCID: 0000-0005-7473-7077, vlad28062001@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-4294-3755, kuznetsov-as@mail.ru
ORCID: 0000-0002-7708-0403, kuznetsov.stanislav.79@mail.ru
[2] Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia

Abstract. The optimal level of physical and speed-strength training of hockey players depends on the proper provision and construction of the educational and training process, however, speed-strength training in youth hockey in most cases is considered from the perspective of differentiation. As a result, the selection of effective means, methods, and pedagogical techniques for teaching hockey players speed and power actions is limited to the development of basic game techniques that are not close to the variable features of competitive play. ***Materials and methods***. The research methods were: analysis of scientific and methodological literature, control tests, psychological and pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. ***Results and Discussion.*** During the pedagogical experiment, personality traits such as self-esteem, anxiety, autoaggression, and aggressiveness significantly improved, i.e. playing hockey contributed to the formation of one of the central neoplasms of adolescence. The positive changes in mental states and personal growth observed in the young hockey players of the experimental group were statistically significant compared to the control group. ***Conclusion.*** For the successful implementation of speed-force techniques, knowledge of the gameplay laws, the specifics of the actions' implementation, their consistency, taking into account the game space and the rules of the game, is necessary. Consequently, the success of mastering technical and tactical actions and the level of athletes' creative potential development is directly dependent on the extent to which the teaching process is focused on teaching the consistency of athletes' actions. ***Scientific novelty***. Based on the study and systematization of scientific and methodological literature data, the general and special qualities of teenage hockey players associated with the success of competitive actions have been identified and the pedagogical tools necessary for organizing an effective educational and training process and their development have been identified. ***Practical significance.*** Conclusions and recommendations can be included in special courses for students of physical education and sports, technical schools of physical education, as well as students of faculties of physical education workers' advanced training. The developed experimental methodology for developing the speed and strength qualities of teenage hockey players based on an individual approach can be used in working with young athletes.
Keywords: hockey, tools, methods, speed and strength training.

For citation: Vladislav V. Kosov*, Aleksandr S. Kuznetsov, Stanislav A. Kuznetsov. Means and methods of technical and tactical training in Hockey. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 79-87.

Введение

В соревновательной деятельности хоккеистов реализация технико-тактических действий осуществляется в быстро меняющихся условиях, ограниченных правилами игры, пространственными характеристиками и временем на принятие решений. Совокупность условий, в свою очередь, образует многочисленные игровые ситуации.

Игра со всеми присущими ей особенностями начинается в условиях вбрасывания шайбы и заканчивается сигналом свистка судьи по причине нарушения правил, окончания периода или матча и состоит из разнообразных игровых ситуаций. В процессе игры ситуации непрерывно изменяются [6].

Постоянно меняется позиционное расположение и количественный состав игроков, характер взаимодействий и противодействий, координационная сложность и ряд других факторов.

В научно-методической литературе техника и тактика игры представлены различными разделами и их интеграция выпадает на долю тренера. Это приводит к тому, что технический раздел подготовки направлен на изучение структуры приема, передачи, броска, ведения шайбы и прочих действий, все сводится к биомеханическим параметрам [4]. На долю же тактической подготовки выпадает изучение строгих комбинаций и только после того, как у спортсмена будет сформирован, как называют тренеры, «арсенал» приемов. В итоге, это выражается в упражнениях, которые по своей структуре имеют слабую согласованность с реализуемыми действиями.

Начинающие спортсмены приходят на тренировки, полные желания играть, но сталкиваются с тем, что большая часть времени посвящена отработке однообразных движений, которые они не связывают с игрой. Для них это скорее рутинные задания, которые нужно выполнить, чтобы получить доступ к желанной двусторонней игре в конце. Это создаёт странную ситуацию: тренер, сам того не желая, отделяет процесс обучения от самой игры. Мы считаем, что такой подход подрывает интерес к спорту и снижает эффективность подготовки, особенно на ранних стадиях. Тем не менее, многие эксперты сходятся во мнении, что точность выполнения движений является ключевым фактором успеха в соревнованиях [7].

Определение эталонной модели выполнения

двигательных действий представляет собой непростую задачу, поскольку морфофункциональные и интеллектуальные особенности каждого игрока индивидуальны. Это означает, что в разных игровых ситуациях спортсмены предпочитают использовать методы и приемы, наиболее подходящие именно для них.

Подходы к тренировкам, берущие начало в советской хоккейной школе, практически не изменились и продолжают пользоваться популярностью у современных тренеров и специалистов. Отличительной чертой этой системы является первостепенное внимание к технической подготовке на ранних этапах, в то время как тактические навыки выходят на первый план лишь к концу этапа начальной специализации. В процессе создания методик и проведения исследований в данной сфере основное внимание уделяется разграничению технической и тактической сторон подготовки хоккеистов [8].

При дифференциации техники и тактики в процессе обучения тренеры невольно злоупотребляют аналитическим подходом без каких-либо практических приложений. Они детально описывают характеристики приема, могут объяснить взаимосвязь действий. В итоге возникают ситуации, когда игроки умеют кататься на коньках, владеют клюшкой, эффективно решают отдельные ситуации в тренировочном процессе, но на соревнованиях они часто не могут эффективно действовать в игровой ситуации и решать возникающие задачи.

Мы предполагаем, это вызвано тем, что спортсмены недостаточно вовлекаются в реальные игровые ситуации и не знают, как использовать технику для решения конкретных игровых задач.

В рамках целостного подхода, изучение элементов подготовки осуществляется во взаимосвязи, подразумевая параллельное овладение техническими приемами и тактическими схемами. Такой подход позволяет представить тренировку технико-тактическим навыкам как единый процесс, в ходе которого вырабатывается способность последовательного применения приемов в разнообразных игровых сценариях, с гибкой адаптацией к непредсказуемым условиям матча. Для результативного исполнения технико-тактических задач спортсмен должен оперативно вносить коррективы в свою игру, учитывая текущую динамику соревнований. [5].

Для примера можно привести тренировочное задание в форме игры (один на один, два на два и т.д.), где единственной целью является поражение ворот противника. Однако, такие важные элементы, как выход команды из оборонительной зоны или контроль шайбы в этой зоне соперником, зачастую игнорируются. Обычно предлагаются лишь общие советы: избегать передач через вратарскую зону, пасовать ближайшему игроку, искать удачное место для приема шайбы и т.п. Тем не менее, маршруты движения хоккеистов и их действия на этих маршрутах, определяющие их позиционирование, детально не разрабатываются. Мы считаем, что эти детали должны служить соединительными элементами между отдельными упражнениями в рамках общей структуры тренировки.

Как результат, тренер часто упускает из виду важность непрерывности обучения, логических закономерностей возникновения игровых ситуаций и самого процесса игры. Это подчеркивает необходимость активного включения спортсменов в реальные игровые условия в рамках тренировок.

Материалы и методы

В эксперименте приняли участие 36 хоккеистов 12-13 летнего возраста учебно-тренировочного этапа (начальная специализация второго года обучения), имеющие 1 юношеские спортивные разряды, из которых были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по восемнадцать человек в каждой. Группы имели примерно равный уровень технической подготовленности до начала эксперимента. ЭГ занималась по предложенной методике, контрольная группа занималась по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Эксперимент проводился на базе спортивной школы «Ледовый дворец спорта», г. Чистополь, ул. Вотякова, дом 23)., Республика Татарстан, Россия.

Результаты и обсуждение

Констатирующий эксперимент преследовал две цели. С одной стороны, мы стремились получить информацию об особенностях личностных свойств юных хоккеистов 12-13-ти летнего возраста и уровни их скоростно-силовых качеств. С другой стороны, необходимо было получить исходные данные для оценки эффективности предложенной методики с применением психолого-педагогических подходов, которые позволили повысить взаимодействия в индивидуальном подходе между тренером и спортсменом-подростком.

В таблицах 1 и 2 представлены результаты тестирования общих (на земле) и специальных (на льду) скоростно-силовых способностей юных хоккеистов. Данные обработаны на основе общепринятых методик.

Таблица 1

Результаты исследования общих скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 12-13 лет (п = 36)

Показатели	Тест 1 (с)	Тест 2 (с)	Тест 3 (с)	Тест 4 (м)	Тест 5 (раз)
M	9,82	25,78	162,7	5,13	6,89
m	±0,54	± 2,83	± 19,9	± 0,76	±0,78

Примечание: тесты 1. Бег 60 м с высокого старта; 2. «Слалом»; 4- Тройной прыжок с места; 3 Бег на 750 м; 5. Подтягивание на перекладине.

Обследовались юные хоккеисты первого года обучения, занимавшиеся в секции 8 месяцев (всего 36 человек) города Нижнего-Новгорода и Москвы. Мы сопоставили результаты тестирования с аналогичными данными прошлых лет (2018¬2020), что позволило тренерам оценить уровень подготовленности юных хоккеистов, как удовлетворительный.

Таблица 2

Результаты исследования специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов 12-13 лет (п = 36)

Показатели	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
M	20,63	5,14	6,68	31,71	28.77
m	±2,14	±0,71	±0,88	±2,46	±2,28

Примечание: тесты: 6. Бег на коньках на 1 круг; 7. Бег на коньках 36 м.;8. Бег на коньках 36 м. спиной вперед; 9. Слалом с шайбой;10. Слалом без шайбы. Время приведено в секундах.

Сопоставление с данными, приведенными в исследовании В.И. Сивакова [10], выполненном на контингенте школьников Нижнего-Новгорода и Москвы (в 2018-2020) показывают существенное преимущество наших испытуемых в беге на 60 м. Показатели психологических свойств личности юных хоккеистов 12-13-лет, полученные с помощь теста Розенцвейга, представлены в таблице ... Сопоставление с данными В.И. Сивакова [10], проводившего аналогичные исследования с большим контингентом школьников подросткового возраста в тех же годах, изучавшего структуру физической подготовленности юных хоккеистов, позволяют интерпретировать результаты, представленные в табл. 3.

Таблица 3

Показатели психологических свойств личности юных хоккеистов 12-13 -лет (п = 36).

№	Свойства личности	M ± m
1.	Агрессивность	5,35 ± 0,82
2.	Тревожность	5,78 ±0,89
3..	Склонность к лидерству	2,85 ± 0,33
4.	Аутоагрессия	2,39 ± 0,47
5.	Самооценка	• 4,47 ± 0,66
6.	Миролюбие	2,12 ±0,17
7.	Сдержанность	1,47 ±0,21

По показателям агрессивности, аутоагрессии, самооценки "Я", и миролюбия юные хоккеисты первого года обучения практически не отличаются от сверстников, не занимающихся спортом. По показателям, отражающим уровень сдержанности и тревожности юные хоккеисты заметно (от 10 до 20%) "уступают" школьникам. По показателю, характеризующему склонность к сдержанности и тревожности юные хоккеисты заметно (от 10 до 20%) уступают школьникам. По показателю, характеризующему склонность к лидерству, юные хоккеисты существенно (около 33 %) превосходили школьников. Это позволяет охарактеризовать наших испытуемых, как обычных подростков (4 показателя из 7), несколько более тревожных и менее сдержанных, и значительно более склонных к лидерству. В целом полученные данные согласуются с результатами аналогичных исследований, отмечающих повышение тревожности и снижение сдержанности у юных спортсменов, занимающихся спортом. Такие негативные факты объясняются, с одной стороны, естественным повышением психических нагрузок в спортивной деятельности, а с другой стороны, недостаточным использованием тренерами методик профилактики психической напряженности в юношеском спорте, как показано Т. В. Бондарчук [4].

В соответствии с обоснованными психолого-педагогическими рекомендациями был скорректирован учебно-тренировочный процесс с юными хоккеистами экспериментальной группы. При этом, следует еще раз подчеркнуть, что программа по физической и технической подготовке в обеих группах была одинаковой. Различия заключались в чутком, деликатном, гуманном подходе к детям, тонкая непрямая мотивация, объяснение и убеждение вместо требования и принуждения. Кроме того, важным отличительным моментом учебно-воспитательной работы с хоккеистами экспериментальной группы была постоянная оперативная обратная связь во время педагогического процесса, воплощенных в предложенных тренингах на коммуникацию, самооценку и т.д.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблицах 5, 6.

В таблице 4 можно увидеть состояние общей и специальной скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов подросткового возраста перед началом педагогического эксперимента. Как видно, результаты контрольной и экспериментальной групп не имеют статистически значимых различий ни по одному анализируемому показателю. Это подтверждает правильность подбора групп. Результаты исследования свойств личности юных хоккеистов и их изменения, происшедшие в ходе педагогического эксперимента представлены в табл. 5.

Таблица 4

Результаты общей и специальной скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 12-13 лет до начала педагогического эксперимента

№	Показатели / группы	ЭГ(n=18)	КГ (n=18)	Различие	Критерий Т Стью-дента	Уровень досто-верности
1.	Бег 60 м (с.)	9,78	9,83	-0,05	0,26	p> 0,05
2.	«Слалом» (с.)	25,71	25,95	-0,24	0,15	p> 0,05
3.	Тройной прыжок (м)	5,32	5,1 6	0,06	0,93	p> 0,05
4.	Бег на 750 м (с.)	169,12	161,97	7,15	0,57	p> 0,05
5.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6,32	6,87	-0,55	1,00	p> 0,05
6.	Бег на коньках на 1 круг (с.)	20,96	19,18	1,62	0,63	p.>0,05
7	Бег на коньках 36 м.(с.)	5,17	5,11	-0,06	0,35	p > 0,05
8	Бег на коньках 36 м. Спиной вперед (с.)	6,05	6,98	-0,93	1,27	p > 0,05
9	Слалом с шайбой (с.)	31,17	32,05	-0,88	0,14	p > 0,05
10	Слалом без шайбы (с.)	28,13	29,09	-0,96	0,33	p > 0,05

Анализ показывает, что за 8 месяцев учебного года, используя разработанные нами психолого-педагогические рекомендации, удалось на статистически достоверном уровне улучшить реакцию юных хоккеистов на различные фрустрирующие и стрессовые раздражители быта и спортивной деятельности.

Таблица 5

Показатели психологических свойств личности юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№	Показатели / Группы	ЭГ (n=18)	КГ (n=18)	Различие	Критерий Т. Стьюдента	Уровень достоверности
1.	Агрессивность	5,16	5,79	- 0,63	2,24	<0,05
2.	Тревожность	4,74	5,85	-1,11	3,56	<0,01
3.	Склонность к лидерству	2,76	2,88	-0,12	1,89	>0,05
4.	Аутоагрессия	2,05	2,43	-0,38	2,35	<0,05
5.	Самооценка	5,99	4,40	1,59	5,88	<0,01
6.	Миролюбие	2,15	2,12	0,03	1,17	>0,05
7.	Сдержанность	1,59	1,53	0,06	1,77	>0,05

Из семи показателей личностных свойств по пяти произошли существенные статистически достоверные положительные изменения. Суть этих изменений заключается в следующем. Наиболее важным, на наш взгляд, результатом всей выполненной работы является повышение уровня самооценки у юных хоккеистов экспериментальной группы. Различия с контрольной группой наиболее существенны. У юных хоккеистов контрольной группы этот показатель практически не изменился. Важность установленных сдвигов значительна не только для спортивной, но и для общей педагогики. Ведь центральным новообразованием подросткового возраста является формирование самосознания, самооценки, самоценности. Значит обучая тренеров, а далее тренеры, получив знания психолого-педагогического воздействия на юного спортсмена, а чаще взаимодействие и подстройка под каждого спортсмена - подростка в учебно-тренировочном, воспитательном процессе будут содействовать формированию у спортсменов-подростков центрального новообразования подросткового возраста - самооценки, являющейся основой для формирования самосознания.

Другим существенным результатом педагогического эксперимента является существенное и статистически значимое снижение величины личностного качества тревожности у юных хоккеистов экспериментальной группы, и как следствие, тревоги, как психического состояния. Снижение уровня тревожности подтверждается и сравнением с данными В.И. Сивакова [10] (Таблица 3). У юных хоккеистов контрольной группы за это время уровень тревожности имел тенденцию к повышению (различия не достигали статистической достоверности).

С отмеченными положительными изменениями тесно связано статистически достоверное снижение уровня аутоагрессии – агрессии, направленной на себя. Результатом этого было повышение уверенности в своих силах. как в спортивной деятельности (оценка тренеров), так и в школе (оценка учителей), так в семье (оценка родителей). С положительными изменениями указанных свойств личности подростков связано и статистически достоверное снижение агрессивности как личностного свойства. Интересно, что данные наблюдений и беседы со спортсменами экспериментальной группы показали, что агрессивные реакции у них уменьшились как по отношению к партнерам, так и по отношению к соперникам. Некоторые тренеры высказывали сомнение, а не ухудшит ли такое изменение настойчивость на тренировках и «боевой дух» на соревнованиях. И, действительно, «Спортивная злость» у хоккеистов экспериментальной группы уменьшилась (по данным наблюдений). Однако,

это с избытком компенсировалось спокойствием и хладнокровием в учебно-тренировочной деятельности и в играх.

Близкими к уровню статистической достоверности было повышение показателя, характеризующего склонность юных спортсменов к лидерству. Как же отразились на воспитании общих и специально-скоростных качеств изменения в психической сфере спортсменов-подростков?

Тестирование спортивных способностей юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп, проведенное через 8 месяцев, показало следующее (табл. 6).

Таблица 6

Результаты статистического сравнения показателей спортивных способностей юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№	Показатели / группы	ЭГ(n=18)	КГ (n=18)	Различие	Критерий Т Стьюдента	Уровень достоверности
1.	Бег 60 м (с.)	8, 15	9,13	-0,98	2,95	<0,01
2.	«Слалом» (с.)	23,08	25,00	-1,12	1,87	>0,05
3.	Тройной прыжок (м.)	6,23	5,33	0,90	2,89	<0,01
4.	Бег на 750 м (с.)	144,10	156,12	-12,02	1,79	>0,05
5.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	7,82	7,03	0,79	2,13	<0,05
6.	Бег на коньках на 1 круг (с.)	18,44	19,10	0,66	1,56	>0,05
7.	Бег на коньках 36 м.(с.)	4,06	5,15	0,91	2,89	<0,01
8.	Бег на коньках 36 м. Спиной вперед (с.)	5,33	6,01	0,68	2,29	<0,05
9.	Слалом с шайбой (с.)	27,58	31,03	-3,44	2,31	<0,05
10.	Слалом без шайбы (с.)	26,23	28,61	-2,38	2,13	<0,05

В целом можно с уверенностью констатировать, что изменения, происшедшие в психической сфере, оказали существенное положительное влияние на процесс и результат воспитания скоростно-силовых качеств юных хоккеистов подросткового возраста. Это подтверждается следующими фактами. Во-первых, из 10 показателей общих и специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов различия между контрольной и экспериментальной группами носили статистически значимый характер по 7 качествам. А по трем другим, как свидетельствуют данные, представленные в таблице 6, различия приближаются к уровню статистической достоверности. При этом, по всем показателям спортсмены экспериментальной группы превосходят своих сверстников из контрольной группы. Влияние положительного эмоционального состояния на эффективность деятельности высококвалифицированных хоккеистов согласуется с найденной ранее А.С. Шигаевым, В.В. Петровым [12] закономерностью: психическое состояние хоккеиста влияет на качество его игры, а следовательно, и на игру команды.

Данные наблюдений и бесед с тренерами и родителями свидетельствуют о значительных положительных сдвигах в поведении, учебе и характере детей. Они стали веселей, уверенней в себе, спокойней. С большим удовольствием приходили на тренировки и выполняли тренировочную работу, которая, по их словам, «Уже как бы стала не работой, а очень интересным, важным и лично значимым занятием, делом».

Заключение

Были определены сущность и содержание психолого-педагогических подходов, которые в соответствии с гипотезой могли содействовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Для тренеров были проведены обучающие психолого-педагогические курсы, где их учили взаимодействовать с подростковым возрастом, используя индивидуальный подход. Для выявления и определения в развитии такого фи-

зического качества как скоростно-силового, для сравнения были приведены цифры российского тестирования по физическим качествам подростков 12-13 лет (2018-2020 гг.), мы данные результаты тестирования сравнивали с результатами тестов контрольной группы и экспериментальной. В процессе педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились такие личностные свойства, как самооценка, тревожность, аутоагрессия и агрессивность, т.е. занятия хоккеем способствовали формированию одного из центральных новообразований подросткового возраста. Положительные изменения психических состояний и личностного роста, наблюдавшиеся у юных хоккеистов экспериментальной группы статистически достоверны по сравнению с контрольной группой. Таким образом, индивидуальный подход в учебно- тренировочном процессе способствовал улучшению личностных качеств и повышению эффективности методики воспитания общих и специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов подросткового возраста.

Список литературы

1. Горский В.Е. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016; 2(132): 57-63.

2. Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов А.В. Особенности обучения, подготовки хоккеистов 7-10 лет. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2007; 2(3).

3. Богданова Л.В. инновационные уровни современного общения в спортивной школе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2010; 2: 46-51.

4. Бондарчук Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): *Автореф. дис. ... док. пед наук*. Челябинск. 2000: 40.

5. Газимов И.Р. Методика технической подготовки хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015; 1(119): 56-60.

6. Дервук И.И., Горбунова В.И., Евдокимова Г.Б. Техническая подготовка хоккеистов защитников на разных этапах квалификации. *Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации*. Пенза. 2017: 151-154.

7. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2017; 4(26): 49-52.

8. Найдиффер Р.М. *Психология соревнующегося спортсмена*. Физкультура и спорт. М.: 2000: 160-185.

9. Сидоров С.Л. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе начальной специализации. *Омский научный вестник*. Омский государственный технический университет. 2015; 2: 211-213.

10. Сиваков В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроке физической культуры: Автореф. дис. док. пед. наук. М. 1998: 36.

11. Шигаев А.С., Петров В.В. Психологическая подготовка хоккеистов высокой квалификация. М.: ВНИИФК. 1999: 30-43.

References

1. Gorsky V.E. Analysis of individual and team tactical actions in modern hockey. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2016; 2(132): 57-63 [In Russ.].

2. Kuznetsova Z.M., Sergeichev V.N., Glazistov A.V. Features of education and training of hockey players aged 7-10 years. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta*. 2007; 2(3) [In Russ.].

3. Bogdanova L.V. innovative levels of modern communication in sports schools. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, treniroka*. 2010; 2: 46-51 [In Russ.].

4. Bondarchuk T.V. The phenomenon of pedagogical suggestion in the educational and training process (on the example of youth sports). *Doctor's thesis*. Chelyabinsk. 2000: 40.

5. Gazimov I.R. Methods of technical training of hockey players at the sports and recreation stage. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgfta*. 2015; 1(119): 56-60 [In Russ.].

6. Dervuk I.I., Gorbunova V.I., Evdokimova G.B. Technical training of hockey defenders at different stages of qualification. *Obrazovanie I pedagogicheeskie nauki v 21 veke: aktual'nye voprosy, dostichiya I innovatsii* [Education and pedagogical sciences in the 21st century: current issues, achievements and innovations]. Penza. 2017: 151-154 [In Russ.].

7. Mikhailov K.K. Pedagogical technology for managing the educational and training process of young hockey players related to mastering the technique of skating. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2017; 4(26): 49-52 [In Russ.].

8. Naidiffer R.M. *Psihologiyasorevnuyuschegosya sportsmena* [Psychology of a competing athlete]. Physical culture and sport. Moscow: 2000: 160-185 [In Russ.].

10. Sidorov S.L. The importance of technical and

tactical actions in the preparation of hockey players at the stage of initial specialization. *Omskiy nauchnyy Vestnik. Omsk State Technical University*. 2015; 2: 211-213 [In Russ.].

11. Sivakov V.I. Pedagogical foundations of managing the mental state of schoolchildren in a physical education lesson. *Doctor's thesis*. Moscow 1998: 36.

12. Shigaev A.S., Petrov V.V. *Psihologicheskaya podgotovka hokkeistov vysokoy kvalificatsii*

Статья поступила в редакцию: 14.01.2026

Косов Владислав Вячеславович *– тренер - педагог, Спортивная школа "Ледовый дворец спорта", 422980, Россия, Республика Татарстан, г. Чистополь, ул. Вотякова, дом 23, e-mail: vlad28062001@mail.ru*

Кузнецов Александр Семёнович - *доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ», 423806, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6; профессор, Повожский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, дом 35, e-mail: kuznetsov-as@mail.ru*

Кузнецов Станислав Александрович - *кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ», 423806, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: kuznetsov.stanislav.79@mail.ru*