

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа
665302 Иркутская область, р.п. Куйтун, ул. Карла Маркса, д.36 «А»,
Электронный адрес: sportkn@mail.ru, Сайт: <https://sportkn.ru>

«ПРИНЯТО»

На педагогическом совете

МБУ ДО Куйтунская районная ДЮСШ

протокол №53 от 23.03.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО Куйтунская районная ДЮСШ

О.Н. Коржавин

Приказ № 261 от 23.03.2023 год

Методические рекомендации на тему:

**Особенности структуры системы подготовки юных хоккеистов
в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа**

Выполнил:

Тренер-преподаватель отделения

игровых видов спорта

Татарников Сергей Юрьевич

Куйтун 2023 г.

Рецензенты

Скуматов Николай Анатольевич – тренер-преподаватель МБУ ДО
Куйтунская районная ДЮСШ, ВКК.

Баркова Татьяна Владимировна – методист МБУ ДО Куйтунская районная
ДЮСШ.

Тарасов Леонид Юрьевич – заместитель директора по УВР.

Оглавление

Актуальность	3
Этапы подготовки юных хоккеистов	4
Учебно-тренировочное занятие	6
Физическая подготовка в хоккее	6
Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов	7
Особенности развития быстроты у юных хоккеистов	8
Особенности развития выносливости у юных хоккеистов	9
Особенности развития гибкости у юных хоккеистов.	9
Технико-тактическая подготовка	10
Техническая подготовка	11
Тактическая подготовка	11
Рекомендуемый перечень средств и методов, используемых для обучения на разных этапах подготовки	11
Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов	13
Выводы	13
Литература	15

Актуальность.

Опыт организации занятий хоккеем в разных странах показывает, что организованное обучение игре можно начинать с 7-8 лет. Хоккей пользуется большой популярностью у детей, и эту заинтересованность можно и нужно правильно использовать, организуя систематические занятия в детских группах. При этом необходимо использовать защитный инвентарь и облегченную шайбу.

Следует стремиться к максимальному использованию того оздоровительного эффекта, который имеют занятия зимой на воздухе. Такие занятия могут быть организованы на любой ледяной площадке: во дворах, на площадках ЖЭК или катка стадиона.

Большим подспорьем здесь являются ежегодно организуемые с 2004 г. межрайонные турниры «Кубок Бородавкина» и с 2014 года «Золотая шайба».

Занятия с детьми необходимо строить на основе широкого использования подвижных и специально разработанных подводящих игр, и хоккея по упрощенным правилам.

Цель работы - обоснование содержания учебно-тренировочных программ подготовки юных хоккеистов, направленных на развитие выносливости, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств при их комплексном развитии.

Задачи исследования:

1. На основании данных научно-методической литературы определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных хоккеистов на этапе предварительной подготовки.
2. Обосновать режимы занятий с комплексным развитием общей, скоростно-силовой и координационной выносливости у юных хоккеистов в макроцикле тренировки.
3. Разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение выносливости хоккеистов.

Научная новизна.

В работе впервые:

1. Определены степень и направленность взаимосвязи между физическими качествами и двигательными навыками в процессе тренировки юных хоккеистов
2. Выявлено влияние возрастных морфофункциональных и психофизических особенностей организма на уровень развития выносливости хоккеистов.
3. Обоснованы экспериментальные модели учебно-тренировочных программ по совершенствованию общей и специальной выносливости хоккеистов.

Этапы подготовки юных хоккеистов

Высокие темпы развития способностей в детском и юношеском возрасте позволяют улучшить качество и эффективность подготовки юных хоккеистов, а также обеспечить достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте. Однако. Разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки юных хоккеистов являются актуальной задачей теории и практики хоккея.

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает: массовый хоккей, детско-юношеские хоккейные секции, система соревнований на приз «Кубок Бородавкина» и «Золотая шайба».

Основная **задача** при этом – приобщить детей к регулярным занятиям хоккеем и предоставить им возможность овладеть элементарными технико-тактическими приемами игровой деятельности. Многолетний процесс обучения в ДЮСШ включает в себя ряд возрастных этапов:

1. предварительные подготовки – возраст 7-10 лет;
2. начальная специализация – возраст 11-13 лет;
3. углубленная специализация – возраст 14-18 лет.

С ними осуществляют построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Этап предварительной подготовки характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей 7-10 лет. Основные задачи обучения на данном этапе:

1. укрепление здоровья занимающихся;

2. овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основании техники естественных движений (бег, прыжки, метания и другие) повышение физической подготовленности;
3. выявление одаренных и способных к хоккею детей;
4. воспитание физических качеств, быстроты, ловкости, гибкости;
5. обучение основам техники и тактики игры;
6. повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем;
7. воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, и многих других качеств и черт характера.

В содержание занятий на данном этапе входят:

1. Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия,
 - отбор способных и одаренных детей для занятия хоккеем на основе разработанных тестов,
 - подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
 - подведение и основные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами,
 - подготовительные игры и игровые упражнения,
 - теоретические занятия по программе,
 - важное место в обучении и воспитании занимают встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими интересными людьми.

Основы обучения юных хоккеистов.

Основы обучения и физическая подготовка юных хоккеистов направлена на укрепление, всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем, на воспитание основных двигательных качеств. С этой целью используются широкий круг средств общей физической подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости. Обучение имеет своей целью формирование знаний, умений и навыков юных хоккеистов.

Процесс обучения включает в себя:

1. Первоначальное изучение, в процессе которого формируется умения выполнять действие в его основном варианте в общих чертах.

2. Углубленное разучивание, в результате которого формируется умение выполнять действие с необходимой точностью.

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование действий, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умением использовать его в различных условиях. Для достижения поставленной цели важную роль приобретает планирование, содержание подобранных средств и качество проведения учебно-тренировочных занятий. Для обучения используют приемы: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое апробирование три-четыре раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических условиях путем спортивной тренировки.

Учебно-тренировочное занятие.

В содержании учебно-тренировочного занятия принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическую;
- технико-тактическую;
- морально-волевую(психологическую);
- теоретическую;
- игровую (соревновательную).

Учебно-тренировочное занятие необходимо рассматривать как процесс всестороннего воспитания, предусматривающий гармоничное развитие физических, умственных и морально волевых качеств, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями, формирование общекультурного роста, духовного развития, сознательного профессионального отношения к учебно–тренировочным занятиям и быту. В процессе обучения и тренировки, для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся, широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов. Квалифицированный подбор разнообразных средств, их объем и дозировка с учетом возрастных особенностей и подготовленности хоккеистов является важным условием в работе тренера.

К методам учебно-тренировочного занятия относятся:

- метод стандартно-повторного упражнения;
- метод переменного-вариативного упражнения.

Физическая подготовка в хоккее.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения, направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально – волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно

совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов.

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов это – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. В качестве методов развития силы используются, главным образом, повторный и прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки: измерение величины отягощений, скорость движений, количество повторений. Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Особенности развития быстроты у юных хоккеистов.

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Уровень развития быстроты, в первую очередь, определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата хоккеистов: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеистов, их технической мастерство, а также предельная мобилизация волевых качеств.

Развитие быстроты – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. При развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, старты из различных исходных положений, Методические приемы развития быстроты:

- соревновательное выполнение движений или действий;
- выполнение упражнений за лидером;
- применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений; - использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
- использование стартов из различных исходных положений с места и в движении;
- упражнения в беге по склону вниз, по прямой и с изменением направлений;
- увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения;
- максимальное количество движений за определенный отрезок времени.

Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов.

Особенности развития выносливости у юных хоккеистов.

Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может возникнуть.

Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. К основным из них относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляционная и нервно- мышечная системы. Проявление выносливости зависит от уровня развития других двигательных качеств, технико-тактического мастерства, волевых способностей. Его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным условиям внутренней среды. Выносливость специфична и в каждом конкретном виде мышечной работы зависит от определенной

группы факторов, в первую очередь, имитирующих работоспособность. Вот почему существуют различные виды выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и другие.

Особенности развития гибкости у юных хоккеистов.

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость зависит от морфофункциональных свойств суставного и нервно-мышечного аппарата: эластичности мышц, участвующих в движении; согласованности работы мышц, участвующих в движении; сочленения суставных поверхностей; состояния нервной системы и т.п. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц: сокращения синергистов и соответствующего растяжения антагонистов, а также сухожилий связок. Активная гибкость зависит и от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяет предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличения создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений. Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В утомленных мышцах раньше возникает охранительное напряжение. В связи с этим в состоянии утомления – а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия – целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость. Степень проявления гибкости зависит от температуры тела и внешней среды. Пассивный отдых и охлаждение тела ухудшают гибкость. Показатели ее в разное время суток неодинаковы. Так, в утренние часы гибкость значительно меньше, чем днем. Упражнения на гибкость улучшают эластичность мышц, сухожилий, связок, укрепляют их, что служит хорошей профилактикой травм всех суставов. В целом предупреждение снижения активной гибкости под влиянием утомления необходимо иметь определенный запас “гибкости”. Это предотвратит нежелательное изменение в структуре техники, которые могут быть связаны с уменьшением амплитуды движений.

Технико-тактическая подготовка.

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Она включает изучение индивидуальных и групповых воздействий в нападении и в защите. Обучение Тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкое общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Техническая подготовка

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой.

Основные задачи обучения на данном этапе:

1. повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
2. воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
3. развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыкам игры;
4. обучение основам техники владения коньками и клюшкой, тактике игры;
5. освоение игровой деятельности.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

- Обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;
- Развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Рекомендуемый перечень средств и методов, используемых для обучения на разных этапах подготовки

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям.

Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол.

На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий. На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваиваются основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных хоккеистов четкое представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления)

осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника. При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов.

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Обучение различным способам ведения шайбы *рекомендуется* проводить в следующей последовательности:

- ведение шайбы с перекладыванием клюшки;

- ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы;

- ведение шайбы толчками клюшки;

- ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение ведению следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо, стоя на месте; затем выполняют ведение в движении в медленном темпе по прямой.

Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, с сопротивлением игрока, в сочетании с другими приемами.

Обучение ведению шайбы толчками проводят в той же последовательности, что и ведение с переключением клюшки.

Ведение без отрыва клюшки от шайбы осваивается значительно быстрее, особенно если клюшка с шайбой вынесена в сторону и держится двумя руками. Несколько сложнее ведение шайбы одной рукой без отрыва клюшки от шайбы. В процессе обучения этому способу следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу мышц рук. После того как освоены все разновидности ведения шайбы клюшкой, изучают ведение коньком.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой с использованием отскоков от борта.
2. Ведение шайбы между препятствиями и с броском в борт.
3. Ведение с изменением направления (по сигналу).
4. Ведение с перебрасыванием через бортик.
5. Ведение с передачей шайбы в парах, в тройках.
6. Ведение с сопротивлением противника, с обводкой защитника и броском в ворота.
7. Ведение в ограниченной зоне, в различных направлениях с ускорением по сигналу.
8. Борьба за шайбу в парах и четверках (один на один, двое на двое).
9. Ведение с применением финтов.

Обучение броскам следует начинать с броска слева. Тогда игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок (в отличие от других) хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнение броска, а значительно облегчает его усвоение. В процессе обучения необходимо следить за ошибками и своевременно исправлять их. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска.

Когда занимающиеся в основном научатся поднимать шайбу бросая слева, следует переходить к изучению броска в сочетании с другими приемами.

Если они уже могут бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы слева на коротком расстоянии (подкидка) и другие варианты броска слева. Затем осваивают бросок шайбы справа. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток.

Вначале броски выполняют с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По

мере овладения броском расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

Рекомендуемые упражнения:

1. Броски по льду и по воздуху на точность и дальность.
2. Броски в ворота после ведения, обводки препятствий.
3. Броски с сопротивлением противника (пассивного и активного).
4. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску (по углам ворот или мишени).
5. Эстафета и игровые упражнения с использованием бросков.

Обучение ударам ведут в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку от льда. Когда занимающийся в основном научится выполнять этот удар, можно переходить к удару высоко поднятой клюшкой. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой (хват шире обычного), а затем удар по шайбе после замаха.

Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используют упражнения, приведенные в разделе «Обучение броскам», упражнения в групповых и командных действиях.

К изучению финтов приступают, когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала изучают финты без шайбы. Для этого используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Обучение силовым приемам следует начинать с упражнений без коньков (например, игра «Бой петухов», толчки плечом в приседе, толчки бедром при наклоне туловища, упражнения с набивным мячом, с боксерским подвесным мешком).

С выходом на лед приемы силовой борьбы изучают в специальных игровых упражнениях: толчки плечом, грудью и бедром нападающего,двигающегося без шайбы на медленном ходу, без шайбы на быстром ходу, с одновременным передвижением нападающего и защитника. Закрепляют

изученные приемы в учебных играх.

Обучение игре вратаря проводят уже на первом году обучения, сразу для всей группы занимающихся. Это позволяет выявить наиболее способных ребят для последующей специализации в роли вратаря. При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, вратарей следует учить перемещениям в сторону приставными шагами, скольжению и прыжкам, выпадам, опусканию на одно и оба колена, быстрому вставанию, полушпагату и выходам. Вратарь большее игровое время проводит в воротах и в основной стойке, с этого и следует начинать обучение.

Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в сторону от него, используя движения только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в выпаде или полушпагате. В дальнейшем переходят к освоению остановок шайбы туловищем, отбиваний клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой (перевала шайбы в сторону, отбивания ее предплечьем, плечом, щитками).

С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы.

В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, с использованием дополнительного оборудования.

Во избежание физических и психических (боязнь шайбы) травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.). Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают взаимодействие с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, затем с передачами шайбы в тройках, в четверках.

На первом этапе обучения упражнения следует выполнять без сопротивления, затем с препятствиями (тумбочки, бортики и т. п.), а по мере овладения переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.

Усложнять упражнения можно, увеличивая скорость передвижения сменой мест, а также увеличивая число обороняющихся. Закрепление и совершенствование взаимодействия происходят в игровых упражнениях. При этом следует учитывать варианты организации атаки в различных зонах.

Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения, придерживаясь при

этом игровых вариантов на 1—1,5 мин. Упражнения нужно сочетать с отдыхом.

Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних ворот, а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков.

После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.

Обучение командным действиям в нападении следует начинать с объяснения занимающимся функций игроков в различных фазах развития и завершения атаки.

К изучению быстрого прорыва приступают с организации его из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоления средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на ^{высоких} скоростях. На первом этапе взаимодействия осуществляются без сопротивления защитников. Следующий этап — изучение взаимодействий нападающих при численном преимуществе над защитниками. Завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.

Рекомендуемые упражнения:

1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего. Два защитника, передавая друг другу шайбу, следят за маневрами центрального нападающего. Улучив момент, защитник посылает шайбу нападающему, который выходит по диагонали; получив на ходу передачу, он выходит из зоны по центру и двигается к воротам.
2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершение атаки могут осуществлять один, два и более игроков.
3. «Игра в одни ворота» с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Совершенствование различных вариантов тактического воздействия в быстром прорыве осуществляется преимущественно в игровых упражнениях и играх на двое ворот.

Обучение позиционному нападению проводят параллельно с обучением быстрому прорыву. При этом занимающиеся должны получить правильное представление о расстановке игроков, их деятельности на своих позициях, а также об основах смены позиций и взаимодействия в различных фазах атаки.

Рекомендуемые упражнения:

1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда осуществляет организованный выход из зоны защиты. Войдя в передовую зону,

нападающие располагаются каждый на своем участке и после 5—8 передач выполняют завершающий бросок по воротам, затем команда переходит для атаки противоположных ворот.

2. Взаимодействие пяти игроков против одного-двух защитников.

3. Позиционное нападение 5х3, 5х4, 6х3, 6х4, 5х5 в передовой зоне.

Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении используют игру на двое ворот с постановкой определенных задач.

Обучение защитным навыкам начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего занимающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой; далее изучают опеку противника, не владеющего шайбой. Основным условием при этом является выбор места защитником для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел возможность овладеть тем или иным способом отбора.

При обучении индивидуальным действиям в защите используют упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.

Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени владения приемами индивидуальной тактики. Прежде всего нужно научить правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках.

К обучению командным действиям в защите следует приступать после того, как занимающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Изучение командных действий начинается с овладения личной защитой. На первом этапе обучения занимающиеся получают представление о переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы, по принципу каждый с каждым, независимо от того, в какой зоне идет игра.

Рекомендуемые упражнения:

1, Переход к защите в зоне противника после броска в ворота. Отскочившая от вратаря шайба попадает к защитнику, игроки нападения переходят к личной защите.

2. В упражнении 5 х 5 в средней зоне после потери шайбы хоккеисты быстро закрывают ближнего противника и пытаются захватить шайбу.

Вариант: игра 5 х 5 в одни ворота — пятерка хоккеистов, владеющая шайбой,

стремится забросить ее в ворота.

Зонная защита изучается несколько позже. Вначале занимающиеся овладевают переходом к зонной защите. После потери шайбы хоккеисты

немедленно занимают определенные позиции на своей половине поля. Далее изучают взаимодействие игроков в зоне защиты с последующим переходом к нападению. Для совершенствования зонной защиты вблизи ворот используют игры в одни ворота, как в равных составах, так и в меньшинстве. Совершенствование зонной защиты с последующим переходом к нападению осуществляется в играх на двое ворот.

Варианты смешанной защиты разучивают после овладения игроками личной и зонной системами обороны.

На первом этапе изучают защиту 3 + 2, затем 1+4. Обучение защите 3 +2 начинается с объяснения занимающимся функций игроков в средней зоне с переходом к обороне в зоне защиты.

При изучении и совершенствовании техники и тактики игры большое значение имеют упражнения с использованием специального оборудования и инвентаря.

На учебных занятиях и тренировках применяют следующее дополнительное оборудование:

1. Стойки для обводки. Можно изготовить из четырехгранных деревянных брусков сечением 5х 5 см и длиной 50х 60 см, высотой до 1,5 м, с крестообразным основанием.

Вместо стоек часто применяют тумбы, изготовленные из фанеры, которой обтягивают дно и крышку, таким образом, чтобы тумба имела вид усеченного конуса. Высота тумбы до 1,5 м.

2. Навесные мишени. Используют их для совершенствования точности бросков и передач шайбы. Для того чтобы лучше фиксировать попадание шайбы в цель, мишени следует обклеивать пористой резиной или пенопластом; хорошо, если мишени будут различными по форме и цвету.

3. Переносной щит с вырезами. Изготавливают его из досок; края вырезов лучше окантовать жестью или металлическими планками — это увеличивает срок эксплуатации щита. Используют для совершенствования точности передач шайбы на различные расстояния.

4. Подковообразный щит. Применяют для совершенствования точности

бросков и ударов по воротам без остановки и обработки шайбы.

5. Тренировочные мостики. Можно применять как для полевых игроков, так и для вратарей, особенно когда вратарю необходимо совершенствовать ловлю или отбивание шайбы, летящей на определенной высоте.

6. Тренажер для обучения и совершенствования тактики игры вратаря.

Изготавливают его в виде щита из многослойной фанеры толщиной 5—7 мм, шириной 120 см и длиной 90 см. На верхней стороне щита нанесена разметка хоккейной площадки. Для определения места нахождения шайбы чертится координатная сетка, а в точках пересечения линий высверливаются отверстия (диаметр 4—5 мм) для гнезд, которые делают из жести и закрепляют на щите.

Отверстия в площадке вратаря соответствуют девяти основным позициям.

На нижней стороне щита монтируется электроустройство. Фигурки игрока и вратаря выпиливают из фанеры толщиной 7—8 мм. Внизу фигурку вратаря скрепляют вилкой с проводами для электрической лампочки, смонтированной в корпусе фигурки, а к фигурке игрока прикрепляют штырь, который и замыкает контакт.

Выводы

Таким образом, успех в организации и проведении учебного процесса зависит от средств и методов обучения и тренировки, определения уровня физических нагрузок. В возрасте 7-10 лет у ребенка недостаточно развиты двигательные мышцы. Следует совершенствовать координационные способности, развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

В тренировочном процессе необходимо учитывать преимущественно подражательные способности юных хоккеистов, поэтому следует шире использовать в обучении и тренировке метод показа (демонстрации). В обучении технико-тактическим приемам к методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видео запись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися непосредственно на катке.

В ходе учебно-тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о

\закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

Анализ исследованной литературы показал, что для спортсменов хоккеистов важно развитие всех физических качеств, возникает необходимость разработки новой методики тренировочного процесса с учетом возраста занимающихся, создание как контрольных, так и экспериментальных групп, разработка и экспериментальное обоснование эффективности методик совершенствования ОФП и СФП у юных хоккеистов в рамках тренировочного процесса, выявление эффективности разработанных комплексов и методов для улучшения всех показателей юных хоккеистов.

1. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. – Минск, изд. “Высшая школа”, 1974.
2. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист – М.: Фис, 1986.
3. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М: Фис, 1983.
4. Зарубежный спорт. Хоккей 5. Зимин Е. Мастерство в твоих руках, - М: Фис, 1989.
6. Климин В.А., Колосков В.И Управление подготовкой хоккеистов – М: Фис, 1982.
7. Мальгинов И.А. Заливка и содержание льда на катках. Изд. 2-е, переработанное. – М: Фис, 1987.
8. Николаенко А.В. Спортивные сооружения. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов, - М: “просвещение”; 1976.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М: Фис, 1970
10. Савин В.Г. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры – М: Фис,
11. Нагорный В.Э. основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов. Проблемы юношеского спорта. ФиС 1962;
12. Савин В.П. О построении тренировочного процесса. Ежегодник. Хоккей. ФиС- 1983;
13. Ишматов Р.Г. «Скоростно-силовая подготовка хоккеистов в годичном цикле. Научная статья- 2003;
14. Тарасов А.В. Играйте в хоккей (советы юным хоккеистам) М. ФиС- 1956;
15. Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее. ФиС- 1956;
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. 1974;
17. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка в процессе многолетней и годичной тренировки. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. ФиС – 1968;
18. Шестакова М.П, Назарова А.П., Черенкова Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеистов» (книга) 2000.

19. Юзловский Г.Н. Программа по хоккею для Детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва.
- 20.Твиста П. «Хоккей теория и практика» монография (2006)