

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Роль и место обучения владения клюшкой в системе подготовки хоккеистов 7-8 лет.....	7
1.1. Основные положения методики тренировки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки.....	7
1.2. Особенности обучения владения клюшкой юных хоккеистов.....	18
Глава 2. Методы и организация опытно-экспериментального исследования.....	43
2.1. Организация исследования. Анализ результатов констатирующего исследования.....	43
2.2. Система занятий, направленных на совершенствование обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой на этапе начальной подготовки.....	51
Глава 3. Содержание методов обучения.....	62
3.1. Сопоставительный анализ результатов констатирующего и контрольного исследования.....	62
3.2. Практические рекомендации по обучению юных хоккеистов владению клюшкой для тренеров.....	65
Заключение.....	69
Список литературы.....	73
Приложение.....	80

## Введение

**Актуальность** темы дипломной работы не вызывает сомнений. Хоккей в нашей стране, наряду с футболом, является самым популярным видом спорта. Но в отличие от футбола, хоккей имеет более богатые победные

традиции. Ведь наша сборная команда по хоккею является многократным чемпионом мира, победителем Олимпийских игр и обладателем Кубка Канады. Сборная России, с учетом побед сборной СССР, является лидером мирового хоккея по количеству побед на чемпионатах мира - 27 (22 победы сборной СССР и 5 побед сборной России). Недавно копилка достижений российского хоккея пополнилась золотыми медалями чемпионата мира в г. Минске.

Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к их общей физической и специальной подготовке. Хоккей становится более жестким, увеличивается темп игры и вместе с тем зрелищность. Это подразумевает повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки спортсменов. В федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» [38] большое внимание обращается на подготовку спортивных резервов. Основным звеном в этой работе являются детско-юношеские спортивные школы. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском хоккее требует от специалистов неустанного поиска эффективных средств обучения хоккеистов уже в юном возрасте.

Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его технической подготовленности. На этапе начальной подготовки выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего игрока. После катания на коньках, владение клюшкой и контроль шайбы – второй базовый навык хоккеиста. Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности такие важнейшие приемы как ведение; броски и удары; передачи и остановки; обводки; финты и отбор шайбы. В связи с этим поиск методов, направленных

на совершенствование обучения юных хоккеистов основным приемам техники владения клюшкой, является своевременным и актуальным.

**Степень разработанности проблемы.** Хоккей – популярный вид спорта. Исследования в области хоккея проводятся регулярно. Система подготовки хоккеистов представлена в учебнике для студентов высших учебных заведений «Теория и методика хоккея», автор учебника – доктор педагогических наук, профессор В.П. Савин [40]. На сегодняшний день имеется ряд научных работ, раскрывающих особенности подготовки хоккеистов. В своем большинстве они касаются подготовки высококвалифицированных спортсменов (Н.Н. Урюпин, 1988 [48]; С.А. Самойлов, 1989 [41]; Ю.В. Митин, 1990 [27]; В.С. Львов, 1993 [23]; Н.П. Филатова, 1995 [51]; Д.Р. Черенков, 1995 [53]; А.В. Уфимцев, 1999 [49]; В.Е. Карпов, 2002 [18]; Д.М. Каденков, 2003 [17] и др.). Вопросам обоснования системы подготовки юных хоккеистов в последние годы посвящены работы следующих авторов: А.А. Иванова, 2005 [15]; Д.В. Полянчикова, 2006 [35]; Д.К. Семина, 2007 [42]; А.В. Сергеева, 2010 [43]. Они рассматривали: педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ; здоровьесберегающую методику спортивной подготовки; методику формирования игрового внимания юных хоккеистов и другие вопросы. А вот число научных и методических работ, касающихся непосредственно начального этапа учебно-тренировочного процесса ограничено (В.П. Иванов [14], 1984; А.В. Маслюков [24], 2001; К.К. Михайлов [28], 2007). В работе В.П. Иванова отмечается, что на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходим поиск резервов повышения уровня развития физических качеств, совершенствования функций анализаторных систем и технико-тактического мастерства. А.В. Маслюков в своей научной работе выделяет: поскольку хоккей является сложно-координационным видом спорта, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходима система целенаправленного развития различного вида координационных

способностей. А в работе К.К. Маслюкова говорится о том, что на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, главное место должно отводиться процессу овладения техникой катания на коньках. Однако, в работах, посвященных подготовке юных хоккеистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, методике обучения владению клюшкой не уделяется должного внимания.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена **противоречием** между потребностью повышения эффективности владения клюшкой юных хоккеистов, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике хоккея - с другой.

Обозначенное противоречие порождает **проблему** исследования: каковы методика, педагогические условия, стратегии и средства, обеспечивающие эффективность обучения владения клюшкой юных хоккеистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Решение этой проблемы определяет **цель** исследования: разработать и экспериментально обосновать методику, педагогические условия, стратегии и средства, обеспечивающие эффективность обучения владения клюшкой юных хоккеистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

**Предмет исследования** – методика обучения владению клюшкой хоккеистов 7-8 лет.

**Гипотеза исследования:** процесс обучения владению клюшкой юных хоккеистов станет более эффективным, если будут определены педагогические условия, стратегии и средства обучения владению клюшкой хоккеистов 7-8 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Охарактеризовать основные положения методики тренировки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки.

2. Проанализировать особенности обучения владения клюшкой юных хоккеистов.

3. Разработать методику, обеспечивающую эффективность обучения владения клюшкой юных хоккеистов и экспериментально обосновать ее применение на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Теоретическая значимость** проведенного исследования состоит в том, что полученные результаты дополняют теорию и методику спортивной тренировки новыми знаниями о методике обучения владения клюшкой юных хоккеистов.

**Практическая значимость** полученных результатов заключается в разработке методики обучения владения клюшкой в процессе подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе, которая доказала свою состоятельность в ходе апробации в естественных условиях. Предложенная методика применялась в условиях ДЮСШ по хоккею «Сокол» г. Красноярска, может иметь широкое применение и в других учебных заведениях системы дополнительного образования для указанного контингента детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

## Глава 1. Роль и место обучения владения клюшкой в системе подготовки хоккеистов 7-8 лет



### 1.1. Основные положения методики тренировки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки

Хоккей - одна из самых увлекательных игр нашего времени. Высокий темп игры, разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности продемонстрировать свое техническое мастерство, проявить физические способности и бойцовские качества – «все это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающее зрелище для болельщиков» [40, с.32].

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных физических качеств: «быстроты, ловкости силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание» [7, с.13].

Систему многолетней подготовки спортсменов в хоккее составляют взаимосвязанные этапы, каждый из которых создает предпосылки для обеспечения поступательного развития, становления и совершенствования спортивного мастерства, для достижения высоких результатов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный; начальной подготовки; учебно-тренировочный и спортивного совершенствования (табл.1).

Таблица 1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

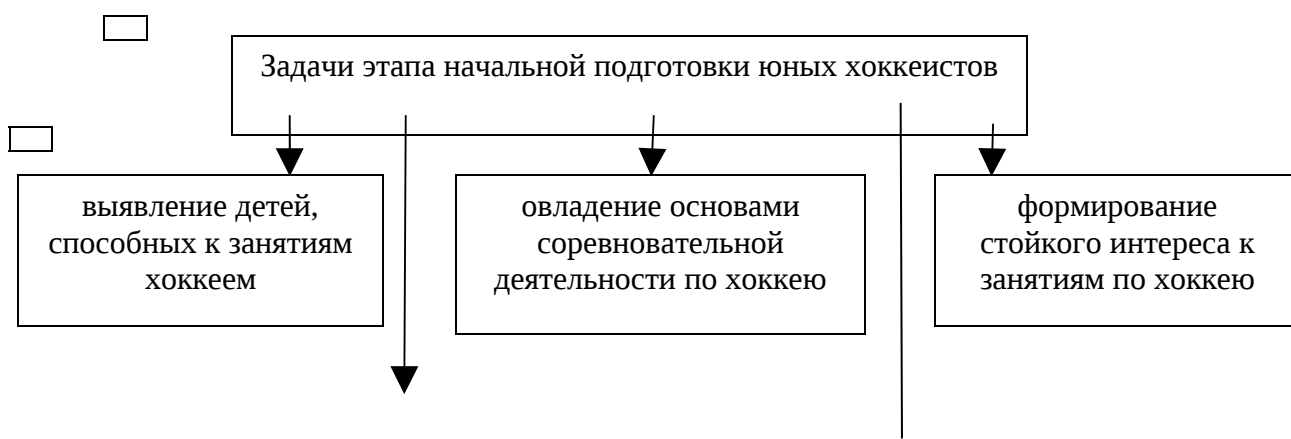
<input type="checkbox"/> Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5-7 лет	5	<input type="checkbox"/> Выполнение нормативов по ОФП
Начальной подготовки	до 1 года	8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП <input type="checkbox"/>

		свыше 1 года	9-10 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочный □	Начальной специализации	до 2-х лет	11-12 лет	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Углубленной специализации	3-й год	13-14 лет	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
		4-й год	14-15 лет	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
		5-й год	16-17 лет	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП

Примечание: составлено по [33, с.46].

Эффективность учебно-тренировочного процесса на каждом этапе его осуществления определяется взаимодействием ряда объективных и субъективных факторов. Среди этих факторов заметную роль играют индивидуализация и дифференциация обучения, являющиеся главным условием разрешения противоречия между современными представлениями о соревновательном потенциале квалифицированного хоккеиста и индивидуально обусловленными возможностями, формами и способами формирования такого потенциала.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнения контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочный этап подготовки. Задачи этапа начальной подготовки представлены на рис. 1.



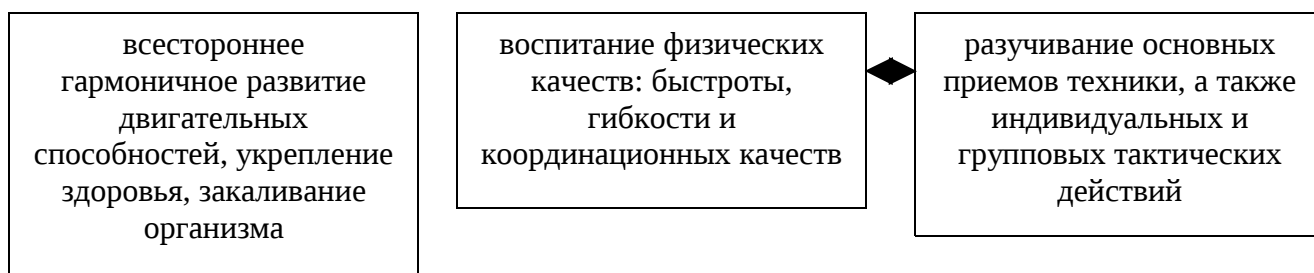


Рис. 1. Задачи этапа начальной подготовки юных хоккеистов [45, с. 47]

Поставленные задачи достигаются посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнения из легкой атлетики, плавания, гимнастики и акробатических упражнений и.т.п.). Основные методы работы - равномерный и игровой.

Этап начальной подготовки в основном должен служить выявлению у спортсменов его способности к занятиям хоккеем, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся тренировочная деятельность на данном этапе подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору.

Этап начальной подготовки охватывает детей в возрасте от 7 до 10 лет. Для этого возраста характерны физиологические и психологические особенности. Как известно, возрастному изменению структуры двигательных способностей девочек и мальчиков в школьные годы присущи единые закономерности. Главная из них заключается в том, что с возрастом у детей происходит существенная дифференциация структуры изучаемых способностей. «Об этом свидетельствует уменьшение, по мере возрастного развития организма, количества достоверных корреляционных связей между отдельными показателями двигательных возможностей в структуре функциональных характеристик двигательной подготовленности детей» [52, с.62].



При планировании и проведении занятий с 7-10-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия необходимо включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми 7-10 лет следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У детей 7-10 лет достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. «Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники с детьми 7-10 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения» [21, с. 86]. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

□ На ход возрастной перестройки структуры двигательных способностей оказывает влияние повышенная двигательная активность. «Систематические психофизические нагрузки достаточного объема и интенсивности ускоряют возрастную дифференциацию структуры двигательных способностей, уменьшая степень взаимозависимости между различными проявлениями двигательных возможностей» [50, с. 72]. При этом процесс перестройки может протекать различно в зависимости от характера систематических педагогических воздействий.

□ «Выявленные возрастные особенности двигательных способностей представляют интерес для дальнейшей разработки концепции о роли и взаимоотношениях средств и методов общей и специальной психофизической подготовки на разных этапах онтогенетического развития

организма» [3, с. 233]. В раннем возрасте любые специальные педагогические воздействия в той или иной мере оказывают влияние на большинство элементов структуры двигательных способностей. По мере роста и развития организма возможности избирательного воздействия на отдельные стороны двигательной функции увеличиваются, и для обеспечения разносторонней подготовки требуется применение всё большего числа различных тренирующих средств.

В содержание учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;

- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами:

- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения;

- теоретические занятия по программе;

- отбор способных и одаренных детей для занятий хоккеем на основе разработанных тестов [39, с. 21].

Соревнования проводятся в основном для контроля, за ходом развития двигательных способностей и выявлению физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5-2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат своеобразным стимулом для занимающегося.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы этапа начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы этапа начальной подготовки - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки

для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе и обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

«Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки» [44, с.39]. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представить как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня общей физической подготовки, как специально-подготовительные.

□ Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень мастерства хоккеиста. «Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности» [12, с. 41]. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

□ Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. «При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем» [6, с. 63].

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействие партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: «быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе» [20, с. 58].

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводятся круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении

всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями [30, с. 11].

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. «Целенаправленному воспитанию

волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий» [32, с.58]. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. «Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности» [39, с. 52]. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. «Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива» [40, с. 58]. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

□ В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое

воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. «Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно полезному труду» [5, с. 36].

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важным моментом при подготовке к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса является общение между тренером и юными хоккеистами. «Зачастую многие тренеры ошибочно полагают, что общение заключается лишь в указаниях игрокам что-то сделать, но словесные команды являются лишь небольшой частью процесса общения» [46, с. 60]. Больше половины сообщаемого передается не словами, а с помощью мимики, пантомимики, жестов, взглядов и других действий. Грамотная передача вербальных и невербальных сообщений может оказать существенную помощь в подготовке юных хоккеистов.

Будущая спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями как «ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях» [54, с. 15]. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности. Мотивация занятий спортом

на начальном этапе учебно-тренировочного процесса отличается от мотивации, возникающей в процессе длительных занятий спортом.

Итак, анализ основных положений методики тренировки юных хоккеистов позволяет сделать следующие выводы.

Начальный этап учебно-тренировочного процесса в хоккее характеризуется набором детей младшего школьного возраста и организацией работы в группах начальной подготовки. Основными задачами на этом этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня общей физической подготовленности; выявление одаренных и способных к хоккею детей; воспитание физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость); обучение основам техники и тактики игры. В содержание занятий входят: общая физическая подготовка; подготовительные, подводящие и основные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; учебные и двусторонние игры; теоретические занятия по программе.

На начальной стадии занятий спортом мотивы характеризуются разнообразием интересов к физическим упражнениям, непосредственностью интересов. Основными мотивами прихода в спорт на начальном этапе могут быть: стремление к самосовершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению; социально-психологические установки; удовлетворение духовных и материальных потребностей. Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного юного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

При подготовке к будущей спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса особое значение придается технической подготовке, поскольку, благодаря высоким темпам развития двигательного и зрительного анализаторов у юных хоккеистов развивается хорошая восприимчивость и усвояемость новых движений. Но важно



помнить, что при обучении техническим элементам необходимо добиваться высокой культуры движений, так как в этом возрасте закладывается фундамент «школы» технического мастерства.

Таким образом, структуру подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса целесообразно рассматривать как взаимодействие теоретической, физической, технической и тактической подготовки.

## 1.2. Особенности обучения владения клюшкой юных хоккеистов

Современный хоккеист должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игре, принимать верные решения и быстро их реализовывать, ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового противодействия соперника, при дефиците времени и пространства. Знание и учет отмеченных особенностей во многом детерминирует специфику подготовки. На этапе начальной подготовки юным хоккеистам необходимо целенаправленно осваивать фундаментальные основы действий, характерных для игроков разного амплуа. В этот период особую важность приобретает обучение владению клюшкой.

На этапе начальной подготовки юные хоккеисты имеют наиболее благоприятные предпосылки для успешного освоения техники владения клюшкой. Во многом это обусловлено анатомо-физиологическими особенностями детей.

У детей 7-10 лет происходят наибольшие изменения в развитии координации движений. «В этот период быстро развивается двигательный анализатор, улучшается дифференцировочная (различительная) способность зрительного анализатора» [2, с. 112]. Показатели нервно-мышечного

аппарата (возбудимость и лабильность) в организме 8-9-летних мальчиков приближаются к показателям взрослого человека. В период от 6-7 до 9-11 лет наиболее быстро нарастает относительная сила мышц (в пересчете на 1 кг массы тела). «У ребят 8-9 лет отмечается наибольший прирост силы мышц-сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья, что служит хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой» [4, с. 47].

Следует учитывать, что связочный аппарат рук развит еще недостаточно хорошо. Поэтому возможны растяжения связок (особенно в случаях, когда юный хоккеист вынужден играть слишком большой и тяжелой для него клюшкой). Следствием этого может стать неверная техника владения клюшкой. Избежать этих ошибок при первоначальном обучении можно, используя маленькую и легкую клюшку, массовое производство которых в стране уже налажено.

Занятия, направленные на овладение работы с клюшкой можно проводить на этом этапе обучения в «тренировочном городке», под которым подразумевается «любое помещение под крышей с более или менее гладкой и скользкой поверхностью пола» [16, с. 37]. Пол в «тренировочном городке» можно покрыть металлическими листами или фанерой, пластиком или линолеумом; важно, чтобы шайба или другие предметы, используемые для тренировочных занятий, могли перемещаться беспрепятственно. Перед началом занятия желательно - в целях улучшения скольжения шайбы (или ее имитаторов) - натереть пол воском (либо графитом).

Обязателен в «тренировочном городке» набор соответствующего инвентаря и оборудования: «облегченные шайбы, пластмассовые кубики разных цветов, резиновые колечки определенных размеров, стойки, маленькие ворота, щиты-мишени, хоккейные и теннисные мячи» [37, с.173].

□ С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой в условиях «тренировочного городка» рекомендуется

проводить комплексы упражнений: координационных; подводящих; специальных (на технику владения клюшкой), а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых можно (и нужно) закреплять и совершенствовать навыки владения клюшкой.

Осваивать каждый технический прием необходимо постепенно, в соответствии с принципом «от простого - к сложному», не форсируя обучение. С самых первых шагов нужно стремиться выполнять разучиваемый прием точно. Не рекомендуется навязывать начинающему хоккеисту брать клюшку только правым или только левым хватом. В процессе действий клюшкой ребенок может изменить хват. При этом важно, чтобы руки ребенка постепенно привыкали держать клюшку, перемещать ее в самых разных направлениях, выполнять ею все более сложные и тонкие движения; чтобы руки с клюшкой двигались независимо от ног, в разном темпе и разных направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение техникой владения клюшкой.

В.Л. Уткин рекомендуют следующие координационные упражнения с клюшкой.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой (хватом одной рукой за середину рукоятки) вокруг туловища, вправо и влево, вперед и назад последовательно «сильной», а затем «слабой» рукой; перехваты клюшки из руки в руку; подбрасывания вверх с опусканием на пол; поочередное перемещение на полу (перед собой, вбок, назад и т.д.).

4. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади [47, с.34].

Все приведенные упражнения целесообразно выполнять сначала из положения «стоя», затем - в разных позах: сидя, на одном и обоих коленях, в приседе и т. д. По мере освоения можно выполнять упражнения в разных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующий этап обучения - сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного движения рук и ног при несовпадении по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой В.Я. Игнатьева и И.В. Петрачева предлагают включать в занятия подводящие упражнения.

1. Переставление крюка клюшки по кругу (последовательно): не сдвигая ног; переступая одной ногой; переступая обеими ногами.

2. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед-назад, вправо и влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами туловища.

3. Вращение клюшки кистями вправо и влево (последовательно) на месте и в движении (сначала - без сопротивления, затем - при сопротивлении товарища).

4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (прыжок вперед - клюшка назад; прыжок или шаг вправо - клюшка влево, и т.д.).

5. Перемещения (крюком) мелких предметов (кубиков, резиновых колечек, облегченных шайб) в разных направлениях, не меняя местоположения пятки крюка. «После того, как упражнения группы 5 будут освоены, следует выполнять упражнения с неширокой амплитудой движения всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере

приобретения юными хоккеистами необходимого навыка, упражнения усложняют переступаниями и, наконец, выполнять в движении» [13, с. 47].

6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча (крюком клюшки, ступней или рукой) после отскока от жестко установленного барьера. «Позже упражнение усложнить: посылать мяч в мишень, стремясь при определенном числе повторений набрать задаваемое число очков» [13, с.48].

7. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку (или через барьер) высотой 30-40 см. Особое внимание нужно обращать на работу кистей при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы стряхивая с крюка капельку воды в направлении движения мяча (в направлении броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложнить: движения выполнять с переступаниями на месте и в движении, а вместо теннисного мяча использовать облегченные шайбы.

8. Упражнения в парах на точность передач, на прием и подработку шайбы. Передавать шайбу сначала по полу, затем по воздуху, последовательно с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанные упражнения выполнять слитно в разных связках и сочетаниях как на месте, так и в движении [13, с.50].

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» целесообразны упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Е. Зимин рекомендует специальные упражнения на технику владения клюшкой.

1. Перемещение шайбы (в положении «стоя») вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижность туловища. Ведение

шайбы (последовательно) по контуру буквы «П», цифры «8», а также с изменением амплитуды движения и темпа работы рук.

2. Ведение шайбы вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием туловищем, по «восьмерке», «короткое» («рубка» или дриблинг), с асинхронной работой рук и ног.

3. Ведение в разных направлениях из разных исходных положений («на коленях», «сидя», «лежа» и т. д.) [11, с. 27].

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать с имитациями без шайбы. Закреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. Например, в игре «Отними колечко». Семеро играющих встают по кругу через 2-5 м один от другого и от водящего, находящегося в центре круга. По сигналу водящий и играющие, не отрывая одну ногу от пола, стараются отобрать клюшкой колечко соседа, защищать которое тот может только клюшкой.

По числу отобранных предметов можно начислять очки (в зависимости от задачи, решаемой в данный момент): отстоял свое колечко - 3 очка, отобрал у кого-то - еще очко. Каждый играющий, в свою очередь, становится водящим, сменяя предшественника через 30-60 с (по договоренности).

Хороши и всем известные «Салочки» при условии: «салить» только клюшкой. «Наряду с этим эффективны в тренировках разнообразные эстафеты, «этапами» в которых служат упражнения, связанные с ведением, передачами, бросками шайбы и другими техническими приемами владения клюшкой» [19, с. 12].

С точки зрения биомеханики выполнение передачи и выполнение броска шайбы примерно одинаковы. Последовательная работа и четкое взаимодействие мышц ног, туловища и рук - залог успешного овладения этими довольно сложными по координации двигательными действиями.

Особое место занимает обучение движениям кистями. Разучивание техники исполнения передачи необходимо начинать с так называемого «захлеста» [14, с. 13]. Правильность выполнения этого технического элемента определяют по отношению движения крюка клюшки к ее пяте. На первых порах обучения обязательно следить за тем, чтобы клюшка не двигалась по направлению передачи. Нужно доказать игрокам, что облегченную шайбу или маленький мяч можно заставить перемещаться только за счет движения крюка. В ходе дальнейшего обучения постепенно увеличивать путь движения пяты в направлении передачи.

На начальном этапе (обучая технике броска) целесообразно запрещать отрывать шайбу (или мяч) от поверхности, а расстояние перемещения шайбы ограничивать 2 м. Прежде всего, нужно добиться закрепления правильного навыка движения, а затем акцентировать внимание обучающихся на быстроте и силе броска. «Навык броска закрепляется длительное время, поскольку даже хорошо усвоенное движение может забыться либо сильно «перестроиться» с изменением (даже небольшим) условий выполнения» [25, с. 25]. Поэтому при закреплении навыка необходимо постоянно следить за правильностью выполнения движения.

Освоив технику передач и бросков с «удобной» стороны, приступают к обучению тем же действиям с «неудобной» стороны. Одновременно с обучением передачам ведется и обучение приему шайбы. В процессе первоначального обучения по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках. На льду упражнения, связанные с обучением технике владения клюшкой, выполнять в той же последовательности, что и на земле.

На этапе первоначального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду (целесообразно - именно в приведенной последовательности):

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо, и наоборот.
2. Бросок с длинным замахом.
3. Передача броском с длинным замахом.
4. Прием шайбы.
5. «Короткое» ведение с перекладыванием клюшки слева направо, и наоборот.
6. Бросок с «неудобной» стороны с длинным замахом.
7. Передачи с «неудобной» стороны броском с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. «Широкое» ведение с перекладыванием клюшки вперед-назад.
10. «Короткое» ведение с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. «Короткое» ведение с перекладыванием клюшки вперед-назад [34, с.37].

Обучать перечисленным техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе. По мере освоения приемов выполнять упражнения быстрее. Добившись определенной степени освоения, можно приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы по льду, можно начинать обучение технике выполнения бросков по воздуху. Затем последовательно изучают ведения: толчками; не отрывая клюшки от шайбы; коньком.

Следующий этап - способы отбора шайбы: «ударом по клюшке сбоку (выбиванием); ударом по клюшке снизу (подбиванием) при помощи перехвата; прижатием шайбы к борту клюшкой» [36, с. 46]. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных с выполнением некоторых финтов:



- финта с изменением направления движения;
- с изменением скорости движения;
- финта на бросок [9, с. 72].

Чтобы овладеть новыми движениями, нужно создавать оптимальный фон. Продолжительность активного внимания в период «взросления» ребят от 7 лет до 10 возрастает с 15 мин до 20. Поэтому время обучения технике новых движений не должно выходить за пределы указанного диапазона. Тренер обязан знать и применять разные методы активизации внимания и психической настройки подопечных на предстоящую работу, повышающие возбудимость центральной нервной системы и ее способность к образованию новых условно-рефлекторных связей.

Нежелательно в процессе обучения быстро заменять упражнения без предварительного их усвоения. 7-9-летние дети способны вырабатывать сложные дифференцировки, но крайне неустойчивы к воздействию внешних сбивающих факторов. «Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако невольно выделяют движения, наиболее запоминающиеся и бросающиеся в глаза, однако существенные части упражнения нередко упускают» [1, с. 7]. Предпочтительнее целостный метод обучения, позволяющий ребенку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали движения можно выяснить и при необходимости - исправить.

Тренер должен ставить перед ребенком четкие, конкретные задачи, чтобы тот мог их сначала правильно воспринять, а затем точно выполнить. Поддерживать устойчивое внимание помогает не только эмоциональность занятий, но и умелое использование словесных методов поощрения и оценки действий занимающихся. Внимание у детей развито слабо (особенно при разучивании новых движений). Устойчивый интерес к упражнениям, которые обучаемые не могут выполнить сразу, у ребенка возникает лишь в том случае, если тренер немедленно заметит и оценит его первые успешные действия.

Детям 7-8 лет свойственно конкретно-образное мышление. Это нужно учитывать на этапе начального овладения сложными двигательными действиями. Здесь большую роль играет правильный и красивый показ упражнения, насыщения его конкретными, доступными для ребенка образами. Необходимо добиваться, чтобы словесные объяснения вызывали у ребенка ассоциации с ранее прочувствованными, уже известными ему двигательными действиями. Наряду с этим, в целях воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности начинающего хоккеиста тренер должен заставлять подопечного делать словесный отчет о выполнении того или иного движения. «Детям 8-10 лет такие отчеты вполне посильны. 8-12 лет - возраст, наиболее благоприятный для овладения сложными двигательными навыками» [22, с. 82]. Чем больше новых движений освоит ребенок в этот период, тем шире и разнообразнее будет в дальнейшем его технический арсенал в хоккее.

*Методика совершенствования обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой*

Актуальность разработки методики. После катания на коньках, владение клюшкой и контроль шайбы – второй базовый навык хоккеиста. Дефицит научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса ведет к несовершенству подготовки юных хоккеистов. В настоящее время место обучения основным приемам техники владения клюшкой в целостной системе тренировки юных хоккеистов специалистами не определено. В литературе нет сведений об эффективных средствах и методах обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой. Вследствие этого каждый тренер вынужден подбирать их для своих воспитанников интуитивно. В этой ситуации актуальной является разработка методики совершенствования обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой.

Цель методики - разработка и апробирование методики обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой.

Для достижения поставленной цели применяются следующие основные средства:

- для освоения техники владения клюшкой широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое воспитательное и обучающее значение юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

#### Основные понятия и термины, используемые в методике

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводку, финты и отбор шайбы.

*Хват клюшки.* Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой (верхней) хватом сверху за конец рукоятки, другой (нижней) - хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является основным хватом. Принципиально неважно, какой рукой, левой или правой, держать клюшку за конец рукоятки. Если хват «верхней» рукой относительно постоянен, то «нижняя» перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического

приема и условий его выполнения. В этой связи различают ряд разновидностей способов держания клюшки.

*Виды ведения шайбы* - это один из наиболее часто используемых приемов техники. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

*Виды бросков и ударов.* Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

*Прием и передача шайбы.* По технике выполнения передача идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые отличия. При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне.

*Владение клюшкой и шайбой. Обводка и финт.* Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения на коньках, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

*Длинная обводка.* Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на коньках, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий.

*Короткая обводка* применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

*Силовая обводка.* Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая шайбу клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами. *Финт* - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной. Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой.

*Финт клюшкой на бросок и передачу.* Хоккеист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию

игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

*Финт туловищем и головой.* Хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с шайбой, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

*Финт с изменением скорости и направления движения.* Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с шайбой движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

*Финт - ложная потеря шайбы.* При выполнении этого финта хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю шайбы и начал ее отбор, хоккеист стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает шайбу коньком в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

*Броски и удары шайбы.* Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

В игре используют следующие основные *виды бросков*:

- бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);
- бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);
- удар шайбы;
- удар-бросок;
- подкидка.

Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения. В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара. Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы:

- предварительного разгона (подготовительная);
- финального усилия (основная);
- проводки (заключительная).

Бросок выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается вполборота к направлению броска. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью.

Задача подготовительной фазы сводится главным образом к принятию положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. Последнее создается за счет оптимальной задержки крюка клюшки вследствие его трения о лед, что способствует, с одной стороны, накоплению дополнительного потенциала напряжения в мышцах, обеспечивающего более быстрое их последующее сокращение, и, с другой стороны, накоплению упругой энергии в клюшке.

Границей фазы следует считать момент резкого наращивания ускорения и скорости крюка клюшки, совпадающего по времени с моментом наибольшей деформации клюшки и падения до нуля скорости движения кисти «верхней» руки. В этой фазе хоккеист переносит вес тела с ноги, стоящей сзади, на впереди стоящую, поворачивает туловище в сторону движения шайбы, закрывает шайбу крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка и отталкивает крюк в конце фазы, деформирует рукоятку и крюк клюшки и скручивает систему «рукоятка – крюк». Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки. Оптимальная длина пути разгона шайбы составляет 60-80 см. Увеличение этого пути нецелесообразно, так как не обеспечивает существенного прироста скорости вылета шайбы, а заметно увеличивает время выполнения броска.

Поступательное движение клюшки с шайбой вперед при выполнении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц плечевого пояса, т. е. за счет усилий, прилагаемых к клюшке через кисть «нижней» руки. В процессе выполнения броска шайбы усилия, прикладываемые хоккеистом в месте расположения кисти «нижней» руки, постепенно возрастают и достигают максимума в конце подготовительной фазы. Одновременно на конце крюка клюшки вследствие ее деформации возникают упругие силы, равные  $\frac{1}{3}$  прикладываемых хоккеистом усилий (при расположении кисти «нижней» руки на  $\frac{1}{3}$  части длины клюшки).

Таким образом, сила, развиваемая на крюке клюшки, определяется величиной хвата. Она будет тем больше, чем шире хват. Главная задача



основной фазы броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается прежде всего за счет взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть «нижней» руки продолжает двигаться в сторону направления полета шайбы, а кисть «верхней» руки движется в противоположную сторону.

Для повышения эффективности броска необходимо отведение «верхней» руки от туловища в конце подготовительной фазы на 30-40 см. В этой фазе броска происходит:

- выпрямление «нижней» руки в локтевом суставе до угла  $180^\circ$  и сгибание «верхней» руки;
- освобождение клюшки от деформации;
- резкий поворот крюка в сторону полета шайбы, вызванный хлестообразным и вращательным движением кистей рук, и выпуск шайбы с крюка клюшки.

Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счет упругих сил клюшки, силы тяги мышечных групп плечевого пояса, особенно мышц кистей рук, а также реактивных сил, возникающих вследствие последвигательного торможения звеньев кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк). На эффективность броска оказывает также влияние характер взаимодействия крюка и шайбы.

В начале подготовительной фазы броска угол, образованный плоскостью крюка клюшки и льдом, равен  $110-130^\circ$ , точка соприкосновения крюка с шайбой находится на верхнем ребре. Сила, действующая на шайбу, направлена вниз-вперед, крюк как бы придавливает шайбу ко льду, что увеличивает контакт шайбы с крюком и позволяет хоккеисту лучше ее контролировать.

В конце подготовительной фазы происходит «раскрывание» крюка до угла  $60-70^\circ$ . В этот момент точка приложения силы приходится ниже центра шайбы. По мере наращивания скорости крюка шайба отрывается ото льда и ложится своей образующей на плоскость крюка. Это происходит за счет

вращающего момента, который обеспечивается парой сил, направленных в разные стороны: силой, приложенной к шайбе в точке ниже центра ее тяжести, и силами инерции и трения шайбы о лед. В основной фазе шайба прокатывается к носу крюка, откуда происходит ее выпуск и придается вращение. Высота полета шайбы определяется углом вылета и регулируется захлестывающим движением конца крюка. Вращение шайбы обеспечивает ей устойчивость в полете.

В заключительной фазе, после отделения шайбы от крюка, крюк клюшки продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шайбы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки. Сопровождение крюком клюшки шайбы в заключительной фазе придает определенную законченность выполнению броска и является индикатором точности направления полета шайбы.

*Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой).* По двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется главным образом за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (ног, туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие.

*Бросок с неудобной стороны.* В современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Причиной этого является относительно низкая эффективность такого броска вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и загнутой крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот

бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки.

Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. «Нижняя» рука при этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя. Следствием этого является то, что в броске с неудобной стороны в меньшей степени осуществляется давление крюком в лед и деформация клюшки, что отрицательно отражается на скорости вылета шайбы. Не совсем естественное исходное положение - боком к цели - увеличивает время подготовительной фазы броска, особенно при выполнении его в движении прямо на ворота, и ограничивает видимость цели. Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста.

*Удар шайбы.* Включает в себя следующие фазы:

- замах (подготовительная);
- ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная);
- послеударного действия (заключительная).

Выполняется из исходного положения вполборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку-спереди на уровне впереди расположенной ноги.

Подготовительная фаза в ударах включает в себя отведение клюшки назад-вверх, затем маховое движение вниз-вперед, при котором скорость движения крюка постепенно увеличивается и перед соприкосновением со льдом достигает 22-29 м/с. При соприкосновении крюка со льдом перед шайбой скорость его резко падает (до 18-24 м/с) вследствие трения о лед. В фазе замаха хоккеист одновременно с отведением клюшки «скручивает» туловище. Маховое движение клюшки вниз-вперед сопровождается поворотом туловища в сторону полета шайбы, переносом веса тела на впереди стоящую ногу толчком сзади стоящей ноги, «навалом» туловища на

шайбу при поступательном движении прямой «нижней» руки. В результате ударного воздействия крюка клюшки о лед возникают большие силы противодействия, которым хоккеист должен противостоять, чтобы избежать большой потери скорости поступательного движения крюка вперед. С этой целью применяют более широкий хват, обеспечивающий большую деформацию клюшки и величину усилий на крюке, выпрямляют «нижнюю» руку до угла  $180^\circ$  и используют вес собственного тела.

В основной фазе осуществляется соударение крюка клюшки с шайбой. При этом скорость их движения резко возрастает за счет направленных в сторону полета шайбы взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук, действия упругих сил клюшки, освобожденной от деформации, и механизма разнонаправленного движения кистей рук. Заканчивается фаза взрывным хлестообразным движением кистей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полета шайбы и выпуск последней. В заключительной фазе, как и в бросках, происходит торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки.

За критерий технического мастерства в выполнении ударов шайбы можно принять разность между скоростью вылета шайбы и скоростью махового движения крюка клюшки в момент его касания льда. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы, как конечный результат всего движения, зависит от техники хоккеиста, позволяющей в большей степени реализовать его скоростно-силовые возможности и упругие силы клюшки.

Таким образом, кинематический и динамический анализ позволяет представить основной двигательный механизм ударов и бросков шайбы, главными рабочими элементами которого являются:

- давление клюшкой в лед при бросках и ударное взаимодействие со льдом при ударах с целью деформации клюшки и накопления в ней упругой энергии, а также дополнительного потенциала напряжения в мышцах;

- передача шайбе упругой энергии клюшки, совпадающая по времени с взрывным усилием мышц кистей рук;
- разнонаправленное движение кистей рук в конце разгона шайбы, при котором вектор скорости «верхней» руки направлен в противоположную сторону. При этом мгновенный центр вращения смещается ближе к кисти «нижней» руки, что обеспечивает более эффективное использование усилий обеих рук для разгона шайбы.

Скорость вылета шайбы при ударах значительно выше, чем при бросках, однако на удар затрачивается в три раза больше времени, чем на бросок. При этом более 50% времени занимает замах. Поэтому удар выполняется преимущественно с более отдаленной от ворот позиции, где плотность расположения игроков противника невелика и у хоккеиста есть время для его выполнения.

*Удар-бросок.* Это разновидность ударов шайбы, при котором значительно сокращается величина замаха, а следовательно, время выполнения приема, и увеличивается роль захлестывающего движения кистей рук. Фазовая структура и двигательный механизм удара-броска такие же, как и с полным замахом. Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы, и вместе с тем на его выполнение не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот противника с близких позиций.

*Подкидка шайбы.* Как разновидность броска коротким разгоном шайбы, предназначена для легкой, дозированной передачи или броска через препятствия: клюшку, конек, лежащего игрока. Выполняется коротким, вращательным движением рук из исходного положения вполборота в направлении полета шайбы, ноги согнуты в коленях, шайба находится сбоку-спереди на середине крюка клюшки. Высота полета шайбы и крутизна ее траектории определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент ее выпуска.

*Отбор шайбы* При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне. Целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приемов туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

*Выбивание шайбы.* Проводится наиболее часто и в различных ситуациях. При отборе шайбы у противника, катящегося навстречу, хоккеист, двигаясь спиной вперед, имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник потерял на мгновение контроль шайбы или недостаточно хорошо ее контролирует, он делает резкий выпад вперед и коротким движением клюшкой ударяет по шайбе или клюшке противника. Выбитую шайбу подбирает сам или партнер. При отборе шайбы сзади у убегающего противника хоккеист коротким движением клюшкой ударяет по крюку и нижней части рукоятки клюшки противника, преимущественно с противоположной стороны от шайбы.

*Отбор шайбы прижиманием клюшки противника.* Осуществляется в относительно статическом положении, преимущественно у борта или на «пяточке». Для этого хоккеист, используя широкий хват, накладывает сверху свою клюшку на крюк клюшки или нижнюю часть рукоятки клюшки противника, как бы придавливая ее ко льду, используя при этом массу собственного тела. Вышедшую из-под контроля противника шайбу забирает сам или партнер.

*Отбор шайбы подбиванием клюшки противника.* Хоккеист, доставая сзади противника, подводит крюк клюшки под нижнюю часть рукоятки его клюшки, затем коротким кистевым ударным движением вверх подбивает клюшку и забирает шайбу.

*Отбор перехватом* позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением хоккеиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником шайбы своему партнеру обороняющийся хоккеист, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед с выпадом перехватывает шайбу крюком или рукояткой клюшки. Овладев шайбой, сразу начинает контратаку.

В настоящее время широкое распространение получил отбор шайбы с применением силовых приемов. Это связано с возросшим техническим мастерством хоккеистов, которые умело контролируют шайбу, при обводке надежно загораживают ее туловищем, ограничивая возможность отбора шайбы клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приемом, отделение его от шайбы и овладение ею являются эффективным средством отбора шайбы.

*Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании.* Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за матч вбрасывание шайбы производится 70- 80 раз, то команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку ворот противника.

Успех в борьбе за шайбу зависит от многих факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приема. При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом, широким однонаправленным и укороченным. Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счет скорости и координационных качеств.

Прием выполняется из исходного положения, стоя лицом напротив соперника, ноги согнуты и широко расставлены, туловище наклонено вперед.

В момент касания шайбой льда хоккеист резким коротким загребающим движением под себя или коротким ударом вперед - в сторону проталкивает шайбу себе на ход или отбрасывает партнеру, опережая на мгновение соперника.

Отбор шайбы с использованием широкого хвата выполняется из такого же исходного положения. Хоккеист до касания шайбой льда резким коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействует на клюшку противника, отбивает ее в сторону, забирает шайбу и отыгрывает ее партнеру. При отборе шайбы ударом по клюшке противника или ее задержкой клюшкой или рукояткой с последующим разворотом туловища и загораживанием им шайбы, оттесняя соперника, шайбу можно подыграть себе коньком или отдать партнеру. В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий хоккеиста, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьей и приемов борьбы соперника.

*Нетрадиционные средства поражения ворот противника.* В настоящее время находят широкое применение нетрадиционные средства поражения ворот: добывания и подправления шайбы. В связи с повышением интенсивности игры, увеличением плотности оборонительных линий, повышением класса игры вратарей результативность добывания и подправлений значительно выше традиционных ударов и бросков. Что касается добывания шайбы, то технически оно выполняется так же, как и броски и удары с укороченным замахом.

Эффективность добывания связана с умелым выбором позиции у ворот противника, быстрым реагированием и выполнением добывания отскочившей шайбы.

На этапе начального обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в определенной последовательности (рис. 2).

1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо
--



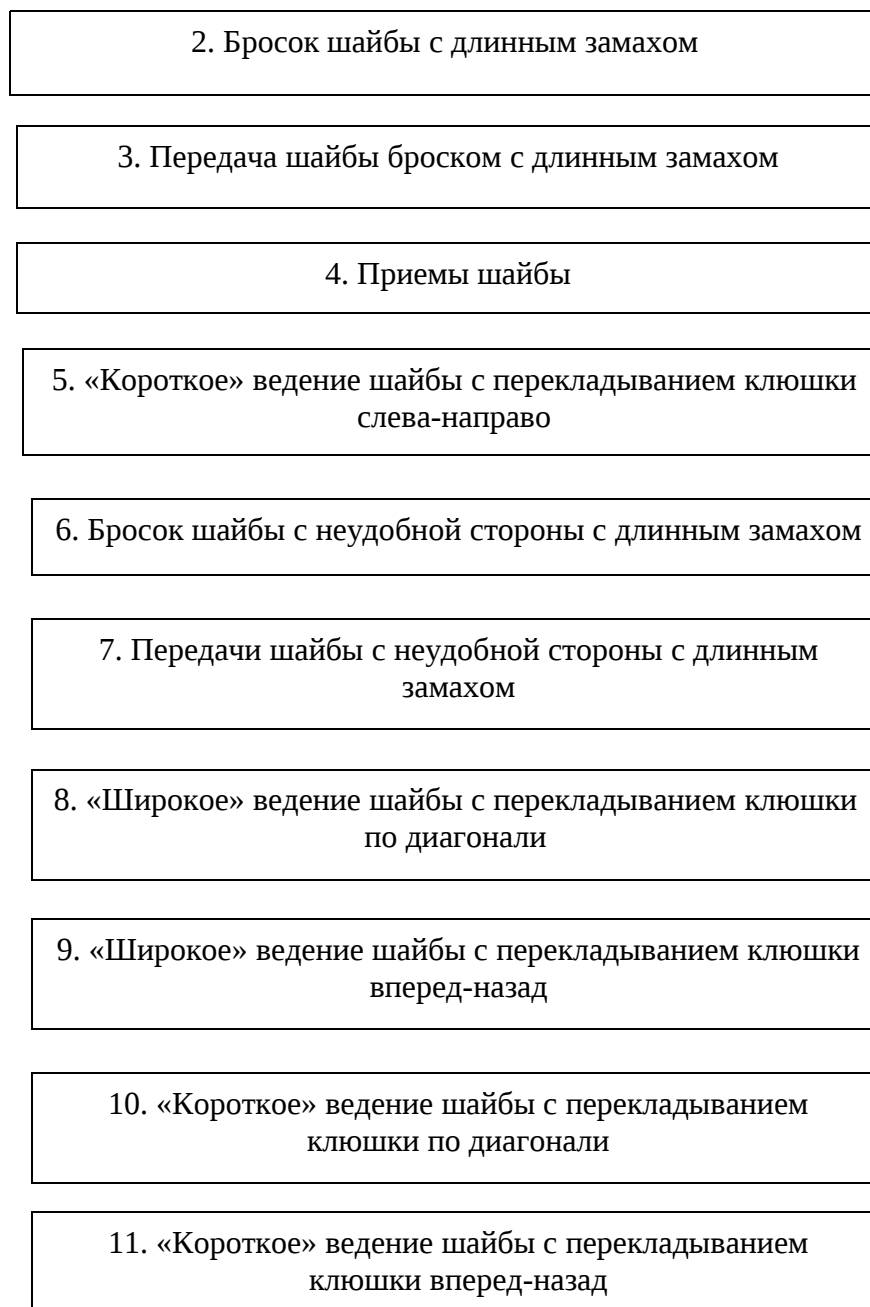


Рис. 2. Последовательность изучения приемов владения клюшкой

Итак, анализ особенностей обучения владения клюшкой юных хоккеистов позволяет сделать следующие выводы.

После катания на коньках, владение клюшкой и контроль шайбы – второй базовый навык хоккеиста. На этапе начальной подготовки юным хоккеистам необходимо целенаправленно осваивать фундаментальные основы действий, характерных для игроков разного амплуа. В этот период особую важность приобретает обучение владению клюшкой. Дети 7-10 лет

имеют наиболее благоприятные предпосылки для успешного освоения техники владения клюшкой. Во многом это обусловлено анатомо-физиологическими особенностями детей.

Необходимо, чтобы юный хоккеист привык держать клюшку, перемещать ее в самых различных направлениях, выполнять ею сложные и тонкие движения, научился двигать руками независимо от ног, в разных темпах и направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение юным хоккеистом всеми базовыми навыками. После этого можно переходить к групповым тренировкам и изучению тактических элементов хоккея.

## Глава 2. Методы и организация опытно-экспериментального исследования

### 2.1. Организация исследования. Анализ результатов констатирующего исследования

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что процесс обучения владению клюшкой юных хоккеистов станет более эффективным, если будут определены педагогические условия, стратегии и средства

обучения владению клюшкой хоккеистов 7-8 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Для проверки эффективности гипотезы была организована опытно-экспериментальная работа.

Опытно-экспериментальная база исследования - ДЮСШ по хоккею «Сокол» (г. Красноярск). Выборка исследования представлена группой юных хоккеистов 7-8 лет в количестве 40 человек. В экспериментальной и контрольной группах занималось по 20 юных спортсменов. Средний возраст испытуемых 7,5 лет.

В экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах занималось по 20 юных спортсменов. Опытно-экспериментальная группа имела примерное равенство начальных данных и равенство условий работы. КГ тренировалась по традиционной программе СДЮШОР и ДЮСШ. Средний возраст испытуемых 7,5 лет.

Методы исследования:

1) теоретический анализ и обобщение литературных источников осуществлялись с целью ознакомления с современными представителями авторов в области теории и методики обучения игре в хоккей, возрастной физиологии, дошкольной педагогики и психологии. Большое внимание обращали на труды, посвященные закономерностям роста, развития физических качеств и формированию двигательных навыков у детей младшего школьного возраста, который способствует гармоническому развитию личности;

2) педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях (в процессе тренировок);

3) педагогический эксперимент – научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях;

4) методы математической статистики - методы систематизации, обработки и использования статистических данных для практических выводов.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (сентябрь 2013 г. – октябрь 2013 г.) – констатирующее исследование. Задачи данного этапа:

- проанализировать научно-методическую литературу, посвященную методам обучения владению клюшкой юных хоккеистов,
- обработать понятийный аппарат исследования,
- выдвинуть гипотезу и цель исследования,
- определить объект, предмет и задачи исследования,
- подобрать методы исследования,
- провести констатирующее исследование уровня владения клюшкой юных хоккеистов.

2 этап (ноябрь 2013 г. – март 2014 г.) – формирующее исследование. Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности разработанной методики владения клюшкой юных хоккеистов проводился формирующий педагогический эксперимент.

3 этап (апрель 2014 г. – май 2014 г.) – контрольное исследование. Задачи данного этапа:

- провести повторную диагностику уровня владения клюшкой юных хоккеистов,
- провести количественный и качественный анализ результатов исследования,
- сформулировать итоги проведенной работы.

Техника владения клюшкой – это умение контролировать и удерживать шайбу как в движении, так и на месте. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что в настоящий момент единые критерии оценки уровня техники владения клюшкой юных хоккеистов не разработаны.

Для диагностики уровня владения клюшкой юных хоккеистов были отобраны показатели, характеризующие:

- технику выполнения основной стойки хоккеиста;
- технику владения клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- технику ведения шайбы на месте;
- технику широкого ведения шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу;
- технику ведения шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- технику ведения шайбы дозированными толчками вперед;
- технику обводки соперника на месте и в движении;
- технику длинной обводки;
- технику броска шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- технику броска шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- технику бросков в процессе ведения, обводки и передачи шайбы;
- технику остановки шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- технику отбора шайбы клюшкой способом выбивания.

В основу выбора именно этих критериев легли научные работы А.А. Иванова [15]; Д.В. Полянчикова [35]; Д.К. Семина [42]; А.В. Сергеева [43] (табл. 2).

Таблица 2.

Критерии оценки уровня техники владения клюшкой юных хоккеистов

Критерии оценки владения клюшкой	Верное выполнение задания (баллы)	Задание выполнено с замечаниями (баллы)	Задание выполнено не верно (баллы)
Основная стойка хоккеиста	2	1	0
Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	2	1	0

Ведение шайбы на месте	2	1	0
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	2	1	0
Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	2	1	0
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	2	1	0
Обводка соперника на месте и в движении	2	1	0
Длинная обводка	2	1	0
Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	2	1	0
Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	2	1	0
Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	2	1	0
Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой	2	1	0
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	2	1	0

За верное выполнение каждого задания начислялось 2 балла, за выполнение задания с замечаниями – 1 балл, за неверное выполнение – 0 баллов.

Владение клюшкой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводку, финты и отбор шайбы.

Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения на коньках, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель. При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне.

Охарактеризованные компоненты и критерии их оценки послужили исходным материалом для выявления уровней владения клюшкой юных хоккеистов. Наиболее приемлемо выделение трех уровней: низкого, среднего и высокого.

По результатам исследования уровня техники владения клюшкой юные хоккеисты КГ и ЭГ были разделены на три группы: к низкому уровню по полученным показателям были отнесены юные хоккеисты, набравшие 0-11 баллов; к среднему уровню – 12-21 баллов; к высокому уровню – 22-26 баллов.

У испытуемых, отнесенных к низкому уровню владения клюшкой, большинство простых движений сформированы, но они неуверенно выполняют сложные движения, не всегда проявляют старание, координация движений недостаточная. Неуверенно выполняют сложные упражнения с клюшкой. Не замечают своих ошибок. Не обращают внимание на качество действий с клюшкой. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с клюшкой. Слабо контролируют выполнение движений, затрудняются в их оценке. Затрудняются в выполнении новых движений по показу и инструкции. В движениях не всегда правильно передают заданный ритм, темп и направление. Двигательные качества недостаточно сформированы, не всегда проявляются в деятельности. Недостаточно контролируют

выполнение движений. Неадекватно оценивают свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивируют оценку. Недостаточно точно выделяют ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук. Быстро утомляются.

Испытуемые, отнесенные к среднему уровню владения клюшкой, технически правильно и результативно выполняют большинство упражнений с клюшкой, проявляют усилия, активность и интерес. Верно оценивают движения партнеров и соперников, иногда замечают собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняют действия с клюшкой в заданном темпе. Проявляют старание, движения достаточно координированные; в движениях передают заданный ритм, темп и направление, хотя в некоторых случаях нуждаются в помощи тренера, особенно при освоении новых движений, успешнее действуют по показу, чем по инструкции. Двигательные качества сформированы. Не всегда контролируют выполнение движений, недостаточно адекватно оценивают свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивируют оценку или формально мотивируют.

Испытуемые, отнесенные к высокому уровню владения клюшкой, уверенно, точно, технически правильно, результативно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с клюшкой. Уверенно, координировано, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, в том числе по показу и инструкции тренера. Правильно оценивают движения с клюшкой партнеров и соперников. Проявляют элементы творчества работе с клюшкой и шайбой. Самостоятельно составляют простые варианты упражнений с клюшкой и шайбой. В движениях передают заданный ритм, темп и направление. Двигательные качества сформированы, контролируют качество выполнения движения, адекватно оценивают свои движения с точки зрения двигательных качеств и мотивирует оценку. Физические качества сформированы (быстро, ловко выполняют движения, сохраняют выносливость).



В результате диагностики, проведенной на констатирующем этапе эксперимента, мы получили следующие данные, представленные в Приложении 1. Данные констатирующего эксперимента позволяют сделать следующие выводы.

#### Контрольная группа

17 испытуемых КГ (85 %) имеют низкий уровень техники владения клюшкой.

3 испытуемых КГ (15 %) имеют средний уровень техники владения клюшкой.

Испытуемых с высоким уровнем техники владения клюшкой в КГ на данном этапе не выявлено.

Наименьшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как обводка соперника на месте и в движении, длинная обводка, бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).

Наибольшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как основная стойка хоккеиста, основные способы владения клюшкой, ведение шайбы на месте.

#### Экспериментальная группа

15 испытуемых ЭГ (75 %) имеют низкий уровень техники владения клюшкой.

5 испытуемых ЭГ (25 %) имеют средний уровень техники владения клюшкой.

Испытуемых с высоким уровнем техники владения клюшкой в ЭГ на данном этапе не выявлено.

Наименьшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как длинная обводка, бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой), броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы.

Наибольшее количество баллов в КГ получено по таким показателям как основная стойка хоккеиста, основные способы владения клюшкой, ведение шайбы на месте.

Распределение испытуемых по уровням сформированности владения техники клюшкой по результатам констатирующего эксперимента представлено на рис. 3.

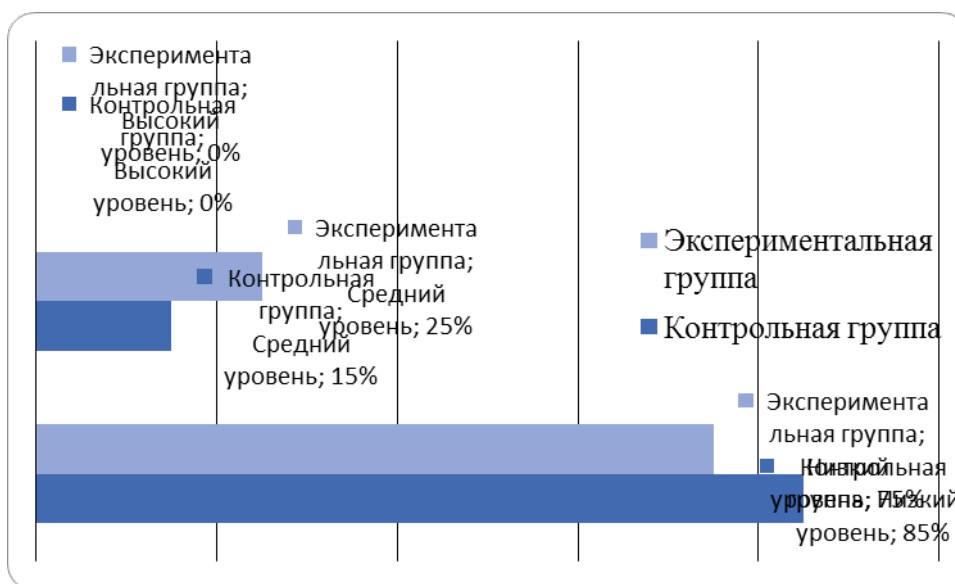


Рис. 3. Распределение испытуемых по уровням сформированности техники владения клюшкой (констатирующий эксперимент)

Констатирующий эксперимент преследовал две цели:

- оценку уровня сформированности техники владения клюшкой юных хоккеистов;
- определение достоверности различий результатов, показанных юными хоккеистами КГ и ЭГ, что является достаточно важным моментом для проведения, формирующего эксперимента.

Результаты констатирующего эксперимента позволили сделать вывод о том, что традиционная методика тренировки юных хоккеистов не обеспечивает достижения высокого уровня техники владения клюшкой и требует разработки эффективных средств и методов подготовки. Данный факт актуализирует необходимость разработки и внедрения методики,

направленной на совершенствование обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой на этапе начальной подготовки.

После констатирующего эксперимента, юные хоккеисты КГ занимались по стандартной программе подготовки, применяемой в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею с шайбой. Юные хоккеисты ЭГ занимались по экспериментальной авторской методике, нацеленной на повышение эффективности техники владения клюшкой.

## 2.2. Система занятий, направленных на совершенствование обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой на этапе начальной подготовки

На учебно-тренировочных занятиях по освоению техники владения клюшкой, юные хоккеисты ЭГ не менее 80% тренировочного времени занимались с клюшкой, 15-20% - упражнениями различного характера. Обучение хоккейной технике проводилось с помощью специальных упражнений, направленных на овладение множеством простых технических приемов. Упражнения для детей ЭГ были простыми и доступными, выполнялись на месте или на малой скорости, с неподвижной или катящейся шайбой, без сопротивления. Это позволяло уделять большое внимание качеству выполнения приема и добиться формирования правильного технического навыка.

В учебно-тренировочной работе юными хоккеистами изучение технических приемов проводилось на двух занятиях в неделю, одно занятие было посвящено общей физической подготовке. Направленность разделов общей физической подготовки определялась чувствительностью возрастного периода для развития определенных двигательных качеств.

Юные спортсмены в подготовительной части занятия использовали различные виды ведения шайбы, выполнение которых ими хорошо освоено, и комплексы общеразвивающих упражнений. В основной части занятия

изучались и совершенствовались технические приемы, проводились учебные игры. В заключительной части занятия применялись упражнения на восстановление дыхания и давалось домашнее задание.

Наряду с прохождением тренировочного материала в спортивной школе, юным спортсменам ЭГ предлагались домашние задания, которые подбирались индивидуально для каждого спортсмена и записывались в специально заведенный дневник. Упражнения, включенные в домашнее задание, объяснялись после тренировочного занятия родителям, которые должны были обратить внимание на качество выполнения заданий, проконтролировать их выполнение и подтвердить его своей подписью в дневнике. Выполнение домашнего задания проверялось на следующей тренировке.

#### *Упражнения, применяемые в процессе обучения технике владения клюшкой*

Занятия с юными хоккеистами по обучению технике владения клюшкой следует начинать параллельно с общефизической подготовкой на открытой спортивной площадке или в условиях спортивного зала. Важно, чтобы поверхность площадки пола была ровной и «скользкой», т. е. имела бы небольшой коэффициент трения с несколько облегченной пластмассовой шайбой. Кроме этого необходимо иметь набор простейшего инвентаря и оборудования: стойки разной высоты и конфигурации, маленькие ворота, щиты-мишени.

При обучении технике владения клюшкой мы разделили все упражнения на координационные, подводящие и специальные, а также подобрали подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

#### *Координационные упражнения с клюшкой*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения учащимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

#### *Подводящие упражнения с клюшкой*

Подводящие упражнения в движении клюшкой (без шайбы, с шайбой) выполняются в структуре основных технических приемов хоккеиста. Они направлены на опробование правильного держания клюшки (хвата) в основной стойке хоккеиста, прочувствование движения крюка клюшки всей нижней плоскостью по поверхности пола. К ним относятся имитация ведения и передачи шайбы на месте с перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперед, в сторону и назад. Освоив правильное держание клюшки и движение крюка всей плоскостью по поверхности пола, следует переходить к обучению ведению шайбы.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

#### *Специальные упражнения на технику владения клюшкой*

Специально-подготовительные упражнения с клюшкой выполняются из различных исходных положений и направлены на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, на «прочувствование» клюшки как инструмента.

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

Все виды упражнений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх

и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны.

В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

После овладения умением управлять клюшкой параллельно с ведением можно начинать обучение передачам, броскам, остановкам шайбы. Начинать надо с упражнений в передачах по полу и над полом, стоя в 3-4 м от борта или партнера, акцентируя внимание на выполнении основного звена техники броска - фазы финального усилия, на разнонаправленное, вращательное движение кистями рук, обеспечивающего резкое увеличение скорости движения крюка клюшки с шайбой, и, следовательно, скорость ее вылета.

Критерием степени освоения броска шайбы может служить умение хоккеиста легко бросать шайбу над полом, на различной высоте после чего можно выполнять броски и передачи в движении, из различных исходных положений, акцентируя внимание обучаемых на силу, точность и быстроту их выполнения. При выходе на лед, по мере освоения техники передвижения на коньках, следует включать упражнения по дальнейшему изучению и совершенствованию технических приемов владения клюшкой.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.



Когда учащиеся освоили технику бросков шайбы на льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком.

Затем изучают особенности и обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

При обучении и совершенствовании ведения обращают внимание на координацию движения рук и ног в ходе передвижения хоккеиста на коньках, на переключения с одного способа ведения на другой, на надежное контролирование шайбы с одновременным видением окружающей обстановки, на повышение скорости ведения и сочетание его выполнения с другими приемами: бросками, передачами, приемами и остановками шайбы.

Обучение и совершенствование бросков и передач шайбы следует начинать с упражнений у борта для точного воспроизведения основного механизма движения в условиях льда, при значительном снижении величины трения шайбы о лед в сравнении с поверхностью пола.

Освоив основной механизм броска, приступают к выполнению отдельных его разновидностей, в том числе к удару, броску с неудобной стороны. При совершенствовании бросков и передач обращают особое внимание на их выполнение в движении хоккеиста лицом и спиной вперед с изменением скорости и в разных направлениях. Параллельно следует обучать остановкам и приему шайбы. Сначала осваивают, стоя на месте, остановку

клюшкой как-бы, скользящей навстречу, затем - скользящей в сторону с выходом влево и вправо.

После этого можно переходить к приему и передаче шайбы в движении, обращая внимание на «мягкую обработку» и быстрое начало последующего движения. Параллельно следует изучать остановку шайбы коньком, рукой и туловищем. Добившись овладения хоккеистами основных технических приемов: ведения, бросков, приема и передач начинают обучать обводке, финтам и отбору шайбы. Освоение обводки начинают с обведения стоек, расположенных по прямой линии на расстоянии 4-5 м друг от друга, затем упражнение усложняется путем уменьшения расстояния между стойками (2-3 м) и расстановки их по ломаной линии. Далее в эти упражнения вводятся обманные движения туловищем и головой.

Следующим этапом обучения является выполнение упражнений в длинной обводке, сначала полуактивного и затем активного противника. В этих упражнениях обращается внимание на наращивание скорости при сближении с противником, рациональном использовании обманных действий, укрывании шайбы туловищем в процессе обводкой. Освоение короткой и силовой обводки следует начинать после овладения основными финтами и длинной обводки.

Обучение начинается с упражнений в обводке стоек, затем полуактивного и активного противника на ограниченном пространстве. При обучении этим видам обводки следует обращать внимание на слитность выполнения скоростного маневра и финтов при сближении с противником.

Рекомендуемая последовательность в упражнениях при обучении обводки:

1. Упражнение в обводке стоек - в парах и потоке.
2. Упражнение в обводке партнера - в парах, в большом и малом потоке.
3. Упражнение в обводке противника на ограниченном пространстве - различные варианты ограничения пространства и времени.

#### 4. Совершенствование в сложных условиях игровой деятельности.

Целесообразно параллельно с освоением обводки обучать приемам отбора шайбы. Начинать надо с приемов отбора шайбы клюшкой, сначала способом выбивания, производя удар клюшкой в шайбу или в клюшку противника, затем способом подбивания, т.е. подведением крюка клюшки под клюшку противника с последующим коротким ударом снизу вверх и прижиманием клюшки противника ко льду, накладывая свою клюшку на нижнюю часть клюшки противника. Техническое выполнение этих приемов относительно простое, однако их эффективность во многом зависит от выбора позиции, умелого подката к противнику, определения момента начала решающего оборонительного действия.

После освоения приемов отбора шайбы клюшкой можно начинать обучение отбору с помощью силовых приемов: остановка и толчок противника грудью, плечом и верхней частью бедра. Эффективность выполнения этих приемов зависит от умения хоккеиста передвигаться спиной вперед, выбора момента начала силового приема, когда противник ослабил контроль шайбы или принял неустойчивую позу. Кроме этого при выполнении приема хоккеист должен смотреть в лицо противнику, а не на шайбу.

В начале обучения этим приемам при освоении фазы толчкового движения туловищем полезно использовать подводящие упражнения с подвесными тренировочными мешками или чучелами. Сначала на месте толчок неподвижного мешка, затем в движении -качающегося. После этого следует переходить к выполнению приема в целом в упрощенных условиях. Например, ограничив стойками ширину «коридора», в котором движется противник с шайбой и производится ее отбор. Закрепление и совершенствование проводятся сначала в усложненных условиях, а затем в сложных условиях соревновательной деятельности.

Овладев основными техническими приемами, хоккеисту необходимо постоянно их совершенствовать, добиваясь формирования прочного

двигательного навыка. С этой целью целесообразно варьировать объемные задания в стандартных и сложных условиях соревновательной деятельности. Практикуется также индивидуализированный подход в процессе совершенствования технических приемов, когда подтягиваются отстающие и развиваются сильные стороны технической подготовленности у отдельных хоккеистов. Продолжая осваивать отдельные разновидности основных технических приемов, тренеру следует добиваться высокого уровня разносторонности и вариативности их исполнения.

Закреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах, например в игре «Отними колечко». Игроки (7 человек) встают по кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга и от водящего, который находится в центре круга. По сигналу водящий и играющие, не отрывая одну ногу, стараются отобрать клюшкой колечко соседа. Колечко можно защищать только клюшкой. По количеству отобранных предметов можно начислять очки (в зависимости от решаемой в данный момент задачи). Например, если у тебя колечко не отняли, то 3 очка, за отбор чужого - еще 1 очко. Каждый играющий, в свою очередь, становится и водящим. Смена водящего происходит через 30—60 с.

Также можно использовать игру «Салочки», где можно салить только клюшкой. Хороший эффект дает применение в тренировке различных эстафет, включающих в себя упражнения, связанные с ведением, передачами, бросками шайбы и другими техническими приемами владения клюшкой.

Повышение эффективности владения клюшкой осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов владения клюшкой, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижении физических возможностей (утомление); неблагоприятных внешних

условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление соперника, жесткая игра) и т. п.

В заключении необходимо отметить, что разработанная методика не противопоставлялась традиционным методам обучения владения клюшкой. Мы использовали данную методику путем включения в тренировку, наряду с общепринятыми заданиями и упражнениями, направленными на обучение юных хоккеистов владению клюшкой.

## Глава 3. Содержание методов обучения

### 3.1. Сопоставительный анализ результатов констатирующего и контрольного исследования

После проведения системы занятий мы повторно провели исследование техники владения клюшкой юных хоккеистов, используя те же критерии, что и в первичной диагностике (см. табл. 2). За верное выполнение каждого задания начислялось 2 балла, за выполнение задания с замечаниями – 1 балл, за неверное выполнение – 0 баллов. По результатам исследования техники владения клюшкой юные хоккеисты КГ и ЭГ были разделены на три группы. К низкому уровню по полученным показателям были отнесены юные хоккеисты, набравшие 0-11 баллов; к среднему уровню – 12-21 баллов; к высокому уровню – 22-26 баллов.

В результате диагностики, проведенной на контрольном этапе эксперимента, мы получили следующие данные, представленные в Приложении 2. Данные контрольного эксперимента позволяют нам сделать следующие выводы.

#### Контрольная группа

10 испытуемых КГ (50 %) имеют низкий уровень техники владения клюшкой.

9 испытуемых КГ (45 %) имеют средний уровень техники владения клюшкой.

1 испытуемый КГ (5 %) имеет высокий уровень техники владения клюшкой.

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод о том, что в КГ отмечены положительные изменения: низкий уровень техники владения клюшкой уменьшился на 45 %, соответственно на 30 % увеличился средний уровень. Выявлен 1 испытуемый с высоким уровнем техники владения клюшкой. Динамика распределений испытуемых КГ по уровням техники владения клюшкой представлена на рис. 4.

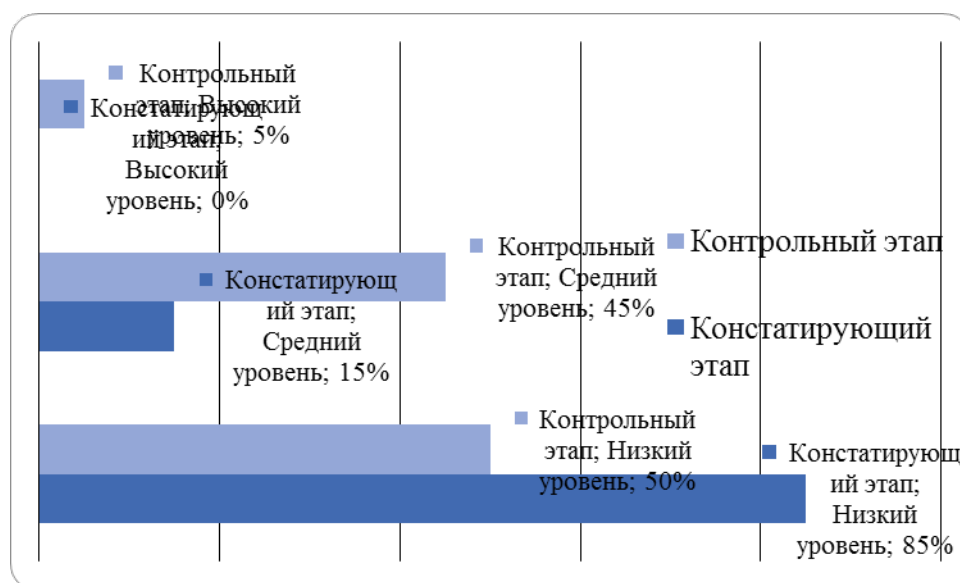


Рис. 4. Динамика распределений испытуемых КГ по уровням техники владения клюшкой

#### Экспериментальная группа

5 испытуемых ЭГ (25 %) имеют низкий уровень техники владения клюшкой.

9 испытуемых ЭГ (45 %) имеют средний уровень техники владения клюшкой.

6 испытуемых ЭГ (30 %) имеют высокий уровень техники владения клюшкой.

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод о том, что в ЭГ отмечены положительные изменения: низкий уровень техники владения клюшкой уменьшился на 50 %, соответственно на 20 % увеличился средний уровень. Выявлено 6 испытуемых с высоким уровнем техники владения клюшкой. Динамика распределений испытуемых ЭГ по уровням техники владения клюшкой представлена на рис. 5.

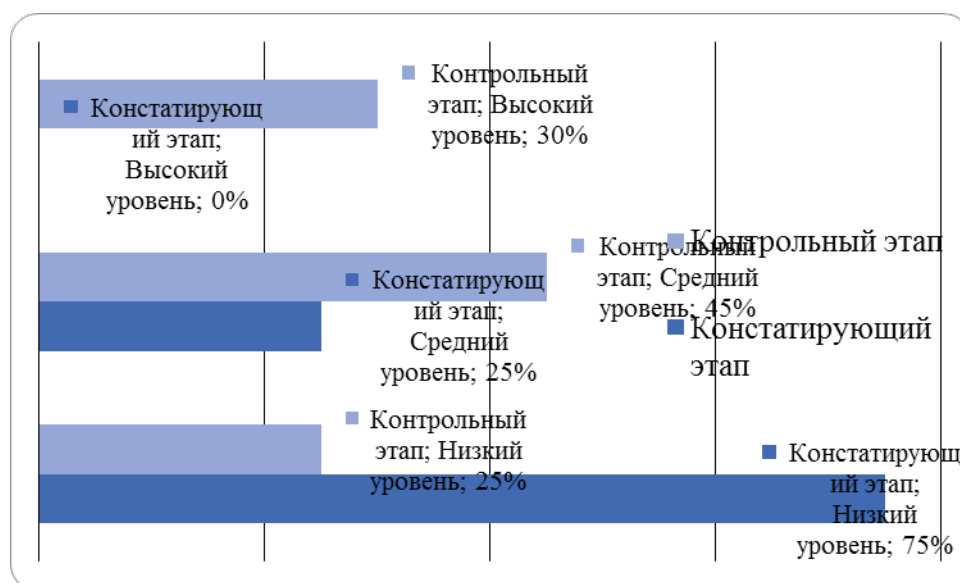


Рис. 5. Динамика распределений испытуемых ЭГ по уровням техники владения клюшкой

Сравнительная характеристика результатов, полученных в КГ и ЭГ представлена в табл. 3.

Таблица 3.

Сравнительная характеристика результатов, полученных в КГ и ЭГ

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	констатирующий	контрольный	констатирующий	контрольный	констатирующий	контрольный
КГ	85 %	50 %	15 %	45 %	0 %	5 %
ЭГ	75 %	25 %	25 %	45 %	0 %	30 %

В контрольной группе улучшения данных показателей были значительно ниже, что подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Результаты контрольного эксперимента показали, что разработанная методика совершенствования обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой позволила добиться значимых



изменений во всех исследуемых параметрах юных хоккеистов ЭГ. Это позволяет говорить о достаточно ощутимом прогрессе в результатах ЭГ.

Результаты исследования позволяют считать, что разработанная и апробированная нами методика, прошедшая проверку в ДЮСШ по хоккею «Сокол», приводит к улучшению показателей техники владения клюшкой. Таким образом, гипотеза подтвердилась, цель исследования достигнута. Это обстоятельство позволяет рекомендовать данную методику для других учебных заведений системы дополнительного образования для указанного контингента детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

### 3.2. Практические рекомендации по обучению юных хоккеистов владению клюшкой для тренеров

#### *Рекомендации по обучению юных хоккеистов владению клюшкой для тренеров*

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, остановки, отбор шайбы, обводку и финты. На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Держание клюшки одной, двумя руками.
2. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо.
3. Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий).
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы — крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).

6. Короткое ведение шайбы (рубка), вперед - назад (перед собой и сбоку).

7. Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой).

8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.

9. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.

10. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед—назад.

11. Короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.

12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

13. Удар-бросок с коротким и удар с длинным замахом (щелчок).

14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).

15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).

16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.

17. Обманные движения (финты): туловищем; клюшкой с выпадом влево и вправо; с шагом в сторону; с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника; с использованием борта; финты на передачу, на бросок, на перемещение и др.

Пока юный хоккеист не освоил основные приемы передвижения на коньках, в занятиях на льду не следует давать ему в руки клюшку для активных действий (примерно 3 месяца). Процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой и технике передвижения на коньках целесообразно разделить (до тех пор, пока мальчик не научится владеть коньками настолько, чтобы перестать бояться упасть, когда все его внимание сосредоточено на решении одной задачи - устоять на коньках. В этих условиях ему не до клюшки и учить его чему-нибудь малоэффективно).

Занятия, направленные на овладение навыками работы руками, не только можно, но и нужно проводить на этом этапе обучения вне льда (в летнем спортивном лагере, в тренировочном городке - на фанерных и

металлических листах, на бетоне, на паркете и др.). Ребенку 7-8 лет поднять обычную (взрослую) клюшку, даже если у нее укорочена рукоятка, трудно. А ведь ему клюшку надо не только поднимать. Держа тяжелую клюшку, мальчик вынужден прижимать локти к туловищу, вследствие чего руки получают опору. В таком положении поднять клюшку легче, но прижатие локтей к туловищу влечет за собой ряд ошибок, ограничивающих действия с клюшкой, - положение клюшки в пространстве изменяется не за счет движения рук, а за счет поворотов туловища, амплитуда крюка при этом минимальна, а кисти практически бездействуют. Структура движения нарушается. Избежать этих ошибок при начальном обучении можно, используя маленькую и легкую клюшку (было бы очень хорошо добавить и облегченные на одну треть детские шайбы). Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановку шайбы, обводку, финты и отбор шайбы.

Существует несколько способов хвата клюшки:

- более сильной рукой за конец рукоятки клюшки хватом сверху (но чтобы он не упирался в ладонь), другой рукой - хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки (основной хват);

- широкий хват - рука держит клюшку хватом в 35-45 см от крюка (используется при выполнении ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании);

- узкий хват клюшки характерен небольшим расстоянием между кистями рук (до 10 см), применяется относительно редко, преимущественно при приеме, отборе и ведении шайбы;

однонаправленный хват - кисть нижней руки держит клюшку так же, как и кисть верхней руки хватом сверху, используется при вбрасывании шайбы;

- держание клюшки в одной руке, если нельзя сыграть, используя обычный хват.

### *Рекомендации для юных хоккеистов*

Техника владения клюшкой – это умение контролировать и удерживать шайбу как в движении, так и на месте. Необходимы время и тренировки, чтобы научиться владеть шайбой при движении в любом направлении. Эффективность финта, паса и броска зависят от способности игрока владеть шайбой в конкретной ситуации. Когда игрок движется и контролирует шайбу, очень большое значение имеют движения кистевых суставов. Круговые движения кистевых суставов дают возможность накрыть шайбу носком клюшки, что позволяет лучше контролировать шайбу в движении.

Дриблинг – это средство, позволяющее игроку избавиться от противника и сохранить шайбу у себя. Всего существует три вида дриблинга, каждым из которых игрок должен владеть: передний, боковой, диагональный, подбор под себя.

Передний дриблинг выполняется непосредственно перед игроком, когда шайба перемещается с одной стороны на другую.

Боковой дриблинг: в основном выполняется на удобной для игрока стороне, когда игрок перемещает шайбу вперед и назад. Эту технику необходимо развивать и на неудобной для игрока стороне.

Диагональный дриблинг: этот прием является чем-то средним между передним и боковым дриблингом. Его можно применять в различных ситуациях, например, при ударах с короткого размаха, сильных ударах с размаха, при передаче паса во время обводки, а также при передаче паса и бросков с неудобной стороны.

Подбор шайбы под себя: данный прием предусматривает использование передней части носка клюшки с подбором шайбы к туловищу игрока. Это движение применяется во время финта, когда игрок, совершая обманное движение, резко притягивает шайбу к себе и меняет направление движения.

## Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Анализ основных положений методики тренировки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки показал следующее.

В настоящее время важнейшей проблемой в спорте является подготовка квалифицированного резерва для профессионального хоккея. Решение этой проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией технической подготовки детей на начальном этапе обучения хоккею. Занятия хоккеем можно рассматривать, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Хоккей формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Исследования в области хоккея проводятся регулярно. Система подготовки хоккеистов наиболее полно представлена в учебнике для студентов высших учебных заведений «Теория и методика хоккея», автор учебника – доктор педагогических наук, профессор В.П. Савин. В то же время количество научных работ, касающихся непосредственно начального этапа учебно-тренировочного процесса крайне ограничено. Они посвящены развитию способностей юных хоккеистов, обучению катанию на коньках, совершенствованию физических качеств. Комплексные научные работы, связанные с методикой обучения владения клюшкой юных хоккеистов, отсутствуют.

2. Исследование особенностей обучения владения клюшкой юных хоккеистов позволяет сделать следующие выводы.

Современный хоккеист должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игре, принимать верные

решения и быстро их реализовывать, ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового противодействия соперника, при дефиците времени и пространства. Знание и учет отмеченных особенностей во многом детерминирует специфику подготовки. На этапе начальной подготовки юным хоккеистам необходимо целенаправленно осваивать фундаментальные основы действий, характерных для игроков разного амплуа. В этот период особую важность приобретает обучение владению клюшкой.

Техника владения клюшкой – это умение контролировать и удерживать шайбу как в движении, так и на месте. Необходимы время и тренировки, чтобы научиться владеть шайбой при движении в любом направлении. На этапе начальной подготовки юные хоккеисты имеют наиболее благоприятные предпосылки для успешного освоения техники владения клюшкой. Во многом это обусловлено анатомо-физиологическими особенностями детей. Необходимо, чтобы юный хоккеист привык держать клюшку, перемещать ее в самых различных направлениях, выполнять ею сложные и тонкие движения, научился двигать руками независимо от ног, в разных темпах и направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение юным хоккеистом всеми базовыми навыками. После этого можно переходить к групповым тренировкам и изучению тактических элементов хоккея.

3. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что процесс обучения владению клюшкой юных хоккеистов станет более эффективным, если будут определены педагогические условия, стратегии и средства обучения владению клюшкой хоккеистов 7-8 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Для проверки эффективности гипотезы была организована опытно-экспериментальная работа. Исследование проводилось на базе ДЮСШ по хоккею «Сокол». Выборка исследования представлена группой юных хоккеистов 7-8 лет в количестве

40 человек. В экспериментальной и контрольной группах занималось по 20 юных спортсменов.

Результаты констатирующего эксперимента позволили сделать вывод о том, что традиционная методика тренировки юных хоккеистов не обеспечивает достижения высокого уровня техники владения клюшкой и требует разработки эффективных средств и методов подготовки. Данный факт актуализирует необходимость разработки и внедрения методики, направленной на совершенствование обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой на этапе начальной подготовки.

После констатирующего эксперимента, юные хоккеисты КГ занимались по стандартной программе подготовки, применяемой в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею с шайбой. Юные хоккеисты ЭГ занимались по экспериментальной методике, нацеленной на повышение эффективности техники владения клюшкой. Цель методики - разработка и апробирование методики обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой. При обучении технике владения клюшкой мы разделили все упражнения на координационные, подводящие и специальные, а также подобрали подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Разработанная методика не противопоставлялась традиционным методам обучения владения клюшкой. Мы использовали данную методику путем включения в тренировку, наряду с общепринятыми заданиями и упражнениями, направленными на обучение юных хоккеистов владению клюшкой

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод о том, что в ЭГ отмечены положительные изменения: низкий уровень техники владения клюшкой уменьшился на 50 %, соответственно на 20 % увеличился средний уровень, на 30 % возрос высокий уровень. Результативность техники владения клюшкой повысилась: во вбрасывании шайбы, в атаках, в передачах шайбы, в бросках шайбы, в «силовых единоборствах», в обводке

соперника, в приеме шайбы на себя. В контрольной группе улучшения данных показателей были значительно ниже, что подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Результаты контрольного эксперимента показали, что разработанная методика совершенствования обучения хоккеистов 7-8 лет основным приемам техники владения клюшкой позволила добиться значимых изменений во всех исследуемых параметрах юных хоккеистов ЭГ. Это позволяет говорить о достаточно ощутимом прогрессе в результатах ЭГ.

Мы пришли к выводу, что повышение эффективности владения клюшкой осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов владения клюшкой, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижении физических возможностей (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление соперника, жесткая игра) и т. п.

Для улучшения техники владения клюшкой необходимо использовать специальный инвентарь: юниорские клюшки и облегченные шайбы. Это нужно для того, чтобы вырабатывались правильные начальные двигательные манипуляции, что впоследствии должно привести к достижению более точных мышечных ощущений.

Результаты исследования позволяют считать, что разработанная и апробированная нами методика, прошедшая проверку в ДЮСШ по хоккею «Сокол», приводит к улучшению показателей техники владения клюшкой. Таким образом, гипотеза подтвердилась, цель исследования достигнута. Это обстоятельство позволяет рекомендовать данную методику для других



учебных заведениях системы дополнительного образования для указанного контингента детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Список литературы:

1. Абрамов А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 5 (75). Санкт-Петербург, 2011. С. 7-10.
2. Абрамов А.А. Особенности подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцен. Серия Аспирантские тетради. № 102. Санкт-Петербург, 2009. С. 112-116.
3. Абрамов А.А. Структура показателей подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцен. Серия Аспирантские тетради. № 133. Санкт-Петербург, 2012. С. 233-237.
4. Алешков И.А., Жаров П.А., Кондратьев М.П. Некоторые психофизиологические показатели как критерии отбора юных хоккеистов. Ежегодник «Хоккей». - М.: ФиС, 1992. С. 47-49
5. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 147с.
6. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 64 с.
7. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.
8. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 215 с.
9. Зайцев В.К., Филиппенко А.Н. Теория и практика профессионального спорта. Функционально-силовая подготовка хоккеистов. – М.: РГАФК, 2001. – 151 с.

10. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2008. – 127 с.
11. Зимин Е. Мастерство в твоих руках. - М: Физкультура и спорт, 2004. – 137 с.
12. Золотарев А. П. Техническая подготовка юных хоккеистов на основе учета структуры основных компонентов соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 4. С. 41-43.
13. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008. - 216 с.
14. Иванов В.П. Методика подготовки хоккеистов 8-10 лет: автореф. дисс... кандидат. пед.наук. – М., 1984. - 30 с.
15. Иванов А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ : автореф. дисс... кандидат. пед.наук. – М., 2005. - 28 с.
16. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: учебно-методическое пособие. – СПб.: Академия хоккея, 2006. – 145 с.
17. Каденков Д.М. Управление учебно-тренировочным процессом в хоккейном клубе : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2003. – 29 с.
18. Карпов В.Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2002. – 29 с.
19. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М., 2003. - 30 с.

20. Климин В.А., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 226 с.
21. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта. - М.: Физическая культура, 2005. - 160 с.
22. Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов А.В. Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет // Физкультура и спорт. 2012. № 8. С. 82-89.
23. Львов В.С. Обоснование структуры и содержания силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф.дис. канд.пед.наук. - М.: РГАФК, 1993. - 22 с.
24. Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2001. – 30 с.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 271 с.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 235 с.
27. Митин Ю.В. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных хоккеистов: Автореф.дис. канд.пед. наук. - Малаховка: МОГИФК, 1990. - 21 с.
28. Михайлов К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках: на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург: Автореф.дис. канд.пед. наук. - Санкт-Петербург, 2007. – 31 с.
29. Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2005. – 125 с.

30. Мукалляпов А.Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов: автореф. дис...канд. пед. наук. Челябинск, 2000. - 29 с.
31. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 194 с.
32. Никонов Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов. – М.: Норма, 2008. – 352 с.
33. Никонов Ю.В. Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: Министерство спорта и туризма, 2008. – 94 с.
34. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1992. – 135 с.
35. Полянчиков Д.В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2006. – 29 с.
36. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 169 с.
37. Плотников В.В. Контроль за тактической подготовленностью хоккеистов // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / ЧИППКРО. – Челябинск, 2012. С. 173-180.
38. Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7 (ред. от 21.11.2013г.) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» // Консультант Плюс. Законодательство.
39. Пономарев А.В. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте: учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – 61 с.
40. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003. – 224 с.

41. Самойлов С.А. Анализ модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов с целью разработки критериев отбора в спортивные школы: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Минск, 1989. - 24 с.
42. Семин Д.К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров : автореф. дис. . канд. пед. наук. – М., 2007. – 29 с.
43. Сергеев А.В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов разных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. . канд. пед. наук. - Тула, 2010. – 30 с.
44. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 325 с.
45. Спортивные игры. Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002. – 347 с.
46. Станиславская И.Г. Особенности психологической подготовки юных хоккеистов // Физкультура и спорт. 2013. № 6. С. 60-65.
47. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1999. - 206 с.
48. Урюпин Н.Н. Средства и методы контроля специальной подготовленности хоккеистов высокой квалификации: Автореф.дис. канд.пед.наук. - М., 1988. - 22 с.
49. Уфимцев А.В., Плотников В.В. Значимость различных характеристик технико-тактической подготовленности в тренировке хоккеистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 52-55
50. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее. - Казань: Лотос Центр, 2007. - 430 с.
51. Филатова Н.П. Отбор квалифицированных хоккеистов с учетом их психологических особенностей: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Омск, 1995. - 23 с.

52. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 246 с.
53. Черенков Д.Р. Методика предсезонной скоростно-силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
54. Шигаев А.С. Психологическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. Методические разработки. - М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 2009. – 112 с.

