

Содержание:

Введение	3
Глава 1. Литературный обзор	6
1.1. Особенности игры в хоккей	
1.2. Особенности техники игры в хоккей с шайбой	6
1.2.1. Передвижение на коньках	6
1.2.2. Владение клюшкой и шайбой	10
1.2.3. Техника игры вратаря	
1.3. Особенности тактики игры в хоккей с шайбой	
1.3.1. Тактика игры в нападении	18
1.3.2. Тактика игры в защите	24
1.3.3. Тактика в отдельные моменты игры	
1.4.1. Методика обучения игры в хоккей	30
1.4.2. Техническая подготовка	30
1.4.3. Тактическая подготовка	33
Глава 2. Методы и организация исследования	36
2.1. Методы исследования	36
2.2. Характеристика методов исследования	36
2.3. Организация исследования	38
2.4. Этапы исследования	38
2.5. Методические основы педагогического эксперимента	
Глава 3. Экспериментальная методика обучения технико-тактической подготовки	
3.3.1. Передвижение на коньках вперед	
3.3.2. Бег на коньках спиной вперед	
3.3.3. Базовые приемы	
Глава 4. Результаты исследования и их анализ	41
Выводы	43
Практические рекомендации	45
Приложение	46
Библиографический указатель	53

Введение

Хоккей — это вид спорта требующий умения выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Добавим к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуаций и мы поймем насколько уникальна игра в хоккей. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Выполнение технико - тактических приёмов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует¹ большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремленности.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста укрепляет их, повышает общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных качеств.

Постоянные изменения игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения оценить обстановку, принять решение. Это способствует воспитанию у хоккеистов координационных качеств, распределения внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентации.

Рассмотренные характерные черты игровой деятельности хоккеиста позволяют сделать вывод, что хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Актуальность темы-заключается в том, что технико-тактическая подготовка является одной из важнейших сторон современной системы спортивной подготовки, включающей в себя

также ряд других видов подготовки; теоретическая, физическая, психологическая. Естественно полагать, что достижение успеха в спортивной деятельности обеспечивается достаточно высоким уровнем развития и тесной взаимосвязью всех сторон спортивной подготовки. Но, именно технико-тактическая подготовленность предусматривает большую учебно-тренировочную работу по формированию двигательных навыков. Особенно это касается детского спорта, где закладываются основы подготовки хоккеистов.

Основной задачей тренировочного процесса является - научить юных хоккеистов правильному способу выполнения технических элементов и искусному владению ими в изменяющихся условиях спортивной игры.

Особенностью технической подготовки юного хоккеиста — является формирование правильного положения ног и туловища хоккеиста, при котором он хорошо видит окружающую обстановку, контролирует шайбу и следит за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока.

Особенностью тактической подготовки является формирование умения использовать технические приёмы в различных ситуациях игры, с сопротивлением пассивных и активных защитников, а так же применение технических элементов во взаимодействии с игроками команды.

Целью - данного исследования явилось изучение уровня развития технико-тактической подготовленности юных хоккеистов и поиск наиболее рациональных способов её совершенствования. В соответствии с целью в работе решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме и практический опыт тренеров по хоккею с шайбой.

2. Разработать методику, способствующую более быстрому и качественному овладению техническими элементами игры и использованию их с учетом изменяющихся условий.

3. Выявить эффективность разработанной нами экспериментальной методики.

Гипотеза: мы предположили, что разработанная нами методика направленная на формирование технико-тактической подготовки юных хоккеистов, в основе которой лежит разработанная нами методика, способствующая более быстрому освоению технических элементов игры с учетом изменяющихся условий игры.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 12—14 лет.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных хоккеистов 12—14 лет.

Научная новизна: в работе применены рациональные способы, на наш взгляд более эффективно влияющие на формирование технико-тактической подготовленности юных хоккеистов 12 - 14 лет.

Глава 1. Литературный обзор 1.1

Особенности игры в хоккее

Хоккей — командная спортивная игра. Она проводится на ледяной площадке размером 61Х30 м, прямоугольной формы, с закругленными углами. Вся площадка огорожена пластиковыми бортами высотой 122 см.[13]

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота противника и защитить свои ворота.

Игра продолжается 60 мин. «чистого» времени (3 периода по 20 мин. с перерывами по 15 мин. между периодами). Непосредственно в игре участвуют 6 игроков: вратарь, два защитника и три нападающих.

Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому игроки, как правило, заменяются через

1-1,5 мин.

Систематические занятия хоккеем способствуют воспитанию мужественных, смелых, волевых спортсменов. Интенсивные движения на свежем воздухе укрепляют здоровье хоккеистов и в сочетании с занятиями другими видами спорта позволяют успешно решать задачи физического воспитания.

В нашей стране хоккей стал массовым видом спорта. Российские хоккеисты с большим успехом выступают в международных соревнованиях. Они неоднократно становились олимпийскими чемпионами и были многократными победителями первенств Европы и мира. Российская школа хоккея является сейчас признанным лидером мирового хоккея.

1.2. Особенности техники игры в хоккее

Приемы, применяемые в хоккее, можно разделить на две группы: передвижение на коньках и владение клюшкой и шайбой.
[12]

1.2.1. Передвижение на коньках

Не умея свободно, быстро и технично правильно бегать на коньках, невозможно хорошо играть в хоккей. Хоккеист очень часто применяет разнообразные торможения, остановки, повороты и прыжки.

Положения ног и туловища хоккеиста и конькобежца-спринтера различны. Хоккеист, которому необходимо хорошо видеть окружающую обстановку, как правило, держит голову прямо или с небольшим наклоном вперед, чтобы контролировать шайбу или следить за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока. [14]

Основные способы бега на коньках при игре в хоккее следующие:

- а) бег коротким (ударным) шагом;
- б) бег длинным (скользящим) шагом;
- в) бег перебежкой и с отталкиванием одной ногой;
- г) бег спиной вперед.

Бег коротким (ударным) шагом обычно применяется в тех случаях, когда игроку нужно быстро набрать максимальную скорость в движении и с места. При беге коротким шагом, особенно в начальной фазе, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем обычно, чтобы вывести центр тяжести вперед и улучшить условия для движений ног.

Ноги хоккеиста значительно согнуты, носок в момент толчка развернут до 60—70° по отношению к направлению движения.

Поочередно отталкиваясь внутренней Стороной лезвий коньков, игрок продвигается вперед. В момент скольжения на правой ноге туловище наклоняется вправо-вперед, центр тяжести смещается в сторону опорной ноги, которая сгибается в коленном суставе примерно до прямого угла.

Левая нога, согнутая в колене, подносится к правой и ставится на лед. Затем за счет выпрямления правой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах производится отталкивание ото льда под углом вперед-влево, центр тяжести переносится на левую ногу и т. д. Толчок выполняется ребром конька. Во время движения руки вместе с клюшкой отводятся в сторону опорной ноги. Для бега на коньках коротким шагом характерно частое отталкивание ногами, неполное разгибание ног и короткий момент скольжения (рис. 1).



Рис. 1. Бег коротким ударным шагом (первый способ)

Бег длинным (скользящим) шагом позволяет передвигаться по льду с меньшей физической нагрузкой, чем бег коротким шагом. Бег длинным шагом характеризуется продолжительным скольжением на одном коньке, плавным перемещением центра тяжести к опорной ноге. Толчок производится плавно, опорная нога почти полностью разгибается. После толчка

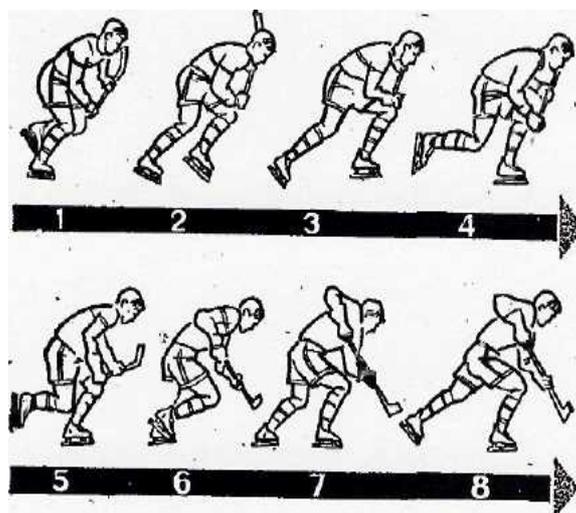


Рис. 3. Бег длинным (скользящим) шагом

нога отделяется ото льда, плавно выносится к другой ноге и ставится впереди нее под углом $20\text{—}30^\circ$ к направлению движения (рис. 3). Большая скорость в беге длинным, скользящим шагом достигается за счет силы толчка, максимального использования скольжения и частоты шагов. Удлинение шага и скольжение по инерции позволяют несколько расслабить мышцы ног и создать условия для отдыха.

Бег перебежкой применяется при изменении направления движения и отличается от бега по прямой наклоном туловища вперед и в сторону поворота, а также скрещиванием ног во время скольжения и толчка. Хоккеист, выполняя поворот направо, ставит левую ногу впереди правой скрестно и отталкивается внешней стороной лезвия правого конька. Скольжение происходит на внутренней стороне лезвия левого конька и на внешней стороне правого. Таким образом, возникает фаза двойной опоры при скрещенных ногах.

Игрок, резко выпрямляя правую ногу, отталкивается ею, затем скользит на левой ноге, правую ногу выносит вперед и повторяет цикл движения.

Бег спиной вперед. При беге спиной вперед туловище слегка наклонено, ноги, согнутые в коленных суставах, ставятся на ширину плеч. Хоккеист, выпрямляя правую ногу и поворачивая ступню пяткой наружу, резко разгибает ее в голеностопном суставе,

отталкивается ото льда внутренней стороной лезвия конька и заканчивает толчок носовой частью (рис.5).

В результате толчка хоккеист разворачивается вправо. После толчка правая нога свободно скользит, несколько отставая от левой, причем сохраняется параллельное расположение коньков. Затем толчок выполняется левой ногой. Хоккеист поворачивается налево и продолжает скольжение.



Торможение, остановки и повороты. В процессе игры приходится не только передвигаться на коньках, но и внезапно останавливаться, выполнять повороты и торможения. Наиболее простой способ торможения и остановки — «полуплугом». В этом случае одна нога ставится под углом к другой, носок поворачивается внутрь. Больше распространено торможение на параллельных коньках. Применяя этот способ, хоккеист может остановиться или, притормозив, изменить направление движения. Для выполнения полной остановки он на ходу делает резкий поворот налево или направо поворачиваясь боком к направлению движения. При этом хоккеист сгибает ноги, ставит коньки параллельно, а туловище отклоняет в противоположную от направления движения сторону. Наклоном туловища можно регулировать степень торможения.

Повороты в игре выполняются путем переноса тяжести

тела на соответствующую ногу при разнообразных способах торможения и перебежкой.[14]

1.2.2. Владение клюшкой и шайбой

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении правильно выполнять и применять следующие игровые приемы: ведение и остановку шайбы, броски, удары и финты, силовые приемы и отбор шайбы. Важное значение для выполнения различных игровых приемов имеют держание клюшки, исходное положение игрока, наблюдение за шайбой и обстановкой на поле. [6]

Клюшку следует держать двумя руками: одной рукой хватом сверху за конец рукоятки, другой хватом снизу на расстоянии 40—50 см от конца рукоятки. В отдельных случаях при ударах и остановках шайбы применяется широкий хват (80—90 см).

Ведение шайбы — это сочетание бега на коньках с одновременным передвижением шайбы клюшкой по льду.

Ведению шайбы принадлежит большая роль в решении тактических задач.

В игре применяются различные способы ведения шайбы: с переключением клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и коньком.

Ведение шайбы с переключением клюшки игрок выполняет, передвигая шайбу впереди себя зигзагообразно, вперед и в сторону, ограничивая клюшкой боковые отклонения. Для этого шайба сопровождается клюшкой то с одной, то с другой стороны, а крюк не соприкасается с шайбой только в момент переключения клюшкой с одной стороны на другую.

Характерной особенностью ведения шайбы с переключением клюшки является симметричность и синхронность движений ног и рук. Симметричность движений ног достигается тем, что хоккеист, перенося центр тяжести с одной ноги на другую одновременно заканчивает сопровождение шайбы клюшкой с одной стороны и переключает ее на другую, стараясь направить шайбу

вперед, в сторону опорной (скользящей) ноги.

Ведение шайбы с переключением — основной способ, позволяющий игроку передвигаться с большой скоростью в различных направлениях, легко переключаясь на выполнение броска или передачи шайбы.[15]

Ведение шайбы без отрыва клюшки имеет несколько разновидностей. Часто ведение без отрыва клюшки от шайбы производится сбоку или с некоторым выносом шайбы назад, причем игрок держит клюшку одной или двумя руками.

Ведение шайбы двумя руками сбоку (рис. 1) хоккеист держит клюшку в стороне. Такое положение рук затрудняет движение хоккеиста при беге. Однако этот недостаток компенсируется выгодным положением игрока, позволяющим надежно защищать шайбу и выполнить последующий бросок.

При ведении, шайбы одной рукой игрок может удалить шайбу от противника на значительное расстояние. Он держит клюшку одной рукой, вытянутой в сторону-назад; крюк клюшки нижним краем скользит по льду и немного накрывает шайбу. Свободная рука помогает бегу на коньках. Пользоваться этим способом ведения шайбы целесообразно при движении по дуге.



Ведение шайбы клюшкой и коньком выполняется чуть приподнятой ногой (не выше толщины шайбы), чаще внутренней стороной лезвия и слегка развернутым носком.

В игре участники, как правило, стремятся вести шайб клюшкой. Когда шайбу принять на клюшку неудобно и в тех случаях, когда она попадает в ноги, игрок ударяет ее коньком, посылая себе на клюшку или близко стоящему партнеру.

Рис. 7 Ведение двумя руками

Броски шайбы клюшкой выполняются со скольжением по льду и лётом по воздуху, с места и в движении. При этом шайбу можно послать с вращением и без вращения. Вращение шайбы создается дополнительным движением клюшки в момент у подъема шайбы со льда, в результате которого она прокатывается по крюку. При бросках по льду вращение шайбы начинается с момента поворота крюка в сторону броска.[5]

Броски по воздуху применяются при атаке, когда требуется неожиданно, сильно и точно послать шайбу в менее защищенную часть ворот или передать партнеру, затруднив ее перехват противником. Высота подъема и дальность полета шайбы зависят от приложенных усилий и их направления. Броски шайбы производятся слева и справа. При броске слева игрок держит клюшку правой рукой за конец рукоятки (тот, кто держит клюшку за конец рукоятки левой рукой, этот бросок выполняет с правой стороны, но название броска не изменяется).

Все способы бросков можно подразделить на четыре группы:

- а) бросок шайбы слева без поворота крюка;
- б) бросок шайбы слева с поворотом крюка,
- в) бросок шайбы справа без поворота крюка,
- г) бросок шайбы справа с поворотом крюка.

Все остальные разновидности бросков входят в одну из групп данной классификации.

Бросок шайбы слева без поворота крюка выполняется из стойки на слегка согнутых ногах, поставленных на ширину плеч вполборота к цели (впереди правое плечо). Шайба находится перед игроком на линии левой ноги на расстоянии,

равном примерно $\frac{2}{3}$ длины клюшки и свободно вытянутой левой руки. Правая рука с приподнятым локтем держит клюшку за конец. Клюшка соприкасается с шайбой серединой крюка или несколько ближе к пятке, движение начинается одновременно с поворотом туловища направо и небольшим наклоном вперед, при этом к цели поворачивается и правая нога. Перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, игрок выпрямляет левую ногу и скользит на правой.

Бросок шайбы слева с поворотом крюка считается основным, им пользуются большинство хоккеистов в различных игровых ситуациях.

Движение хоккеиста при броске складывается из трех фаз:

а) замаха,

б) движения клюшкой с шайбой (с прокатом последней по крюку),

в) поворота крюка в сторону броска.

В процессе выполнения броска крюк клюшки

фазам занимает различное положение и различными точками соприкасается с шайбой.

Бросок слева на месте в основном выполняется за счет движения рук и небольшого поворота верхней части туловища к цели (рис.10)

Бросок можно усилить также перемещением веса тела на правую ногу в последней фазе. При броске шайбы слева с поворотом крюка игрок стоит вполборота

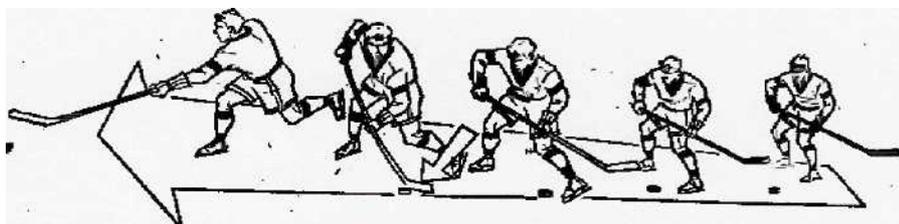
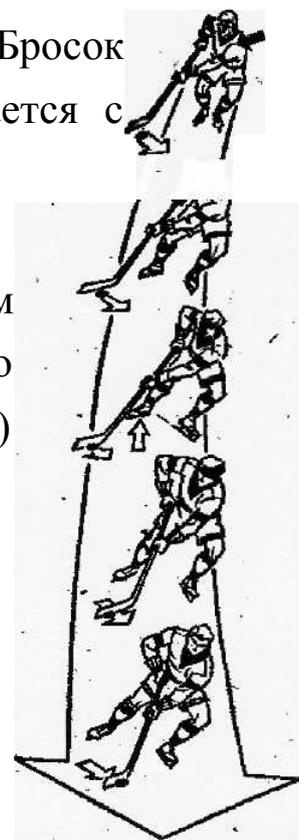


Рис. 15. Бросок



или правым боком к цели. Такое положение позволяет дальше вынести шайбу влево и предварительно сделать так называемый длинный замах.

Подкидка шайбы — одна из разновидностей броска шайбы с поворотом крюка, выполняемая движением одних рук (в основном кистей и предплечий).

'Рис. 14. Бросок шайбы справа

Умение бросать шайбу с короткого замаха позволяет передавать и бросать ее в движении, почти не снижая скорости.

Бросок шайбы справа без поворота крюка применяется редко, так как неудобен в исполнении и мало результативен. Этот бросок легче выполнять с места.

Заняв исходное положение, игрок наклоняет туловище вперед, оставляя приподнятым локоть правой (выше расположенной) руки, и ставит крюк клюшки плоскостью на лед рядом с шайбой (рис. 14). Быстрым движением он левой рукой подтягивает клюшку несколько вперед и вверх. Активное действие левой рукой и притормаживание правой позволяют шайбе набрать достаточную скорость (20—25 м/сек).

При броске справа создаются хорошие условия для соприкосновения ребра крюка с шайбой, при котором можно произвести бросок без накатывания шайбы на крюк и дополнительных движений. Движение крюка вперед-вверх по направлению к цели и при приложении силы в точке ниже центра тяжести шайбы обеспечивает подъем шайбы. Характерной особенностью данного броска является короткое прямолинейное движение клюшки с шайбой в начале и крутой подъем в конце броска.

Бросок шайбы справа с поворотом крюка — самый сложный прием. Игрок, бросающий шайбу, становится левым боком к цели, и шайба находится за средней линией или даже за правой ногой (рис. 15).

Левая рука, являясь осью подвижного рычага, тянет клюшку вперед, в сторону



броска. Перед броском крюк, накрывая шайбу,

Рис 15.Бросок шайбы

наклонен вперед в сторону движения (кадр 1). С приближением клюшки с шайбой к средней линии крюк занимает перпендикулярное положение по отношению ко льду (кадр 2—5) и начинает разворот (открывание). Шайба поднимается на плоскость крюка и подходит к его носку. После этого следует резкое закрывание крюка, т. е. поворот его в левую сторону, что сообщает шайбе дополнительное ускорение, приводящее к переходу в полет.

Удар по шайбе все больше применяется в современной игре, особенно при атаке воров. По технике исполнения он несколько отличается от обычного удара, ибо клюшка соприкасается с шайбой не мгновенно, а в продолжение некоторого времени.

Остановки шайбы. Шайбу, скользящую по льду или летящую по воздуху, разрешается останавливать клюшкой, коньком, рукой, ногой и туловищем.

Основной способ — остановка крюком клюшки. Чтобы остановить шайбу, скользящую по льду, клюшка выставляется на пути движения шайбы, при этом крюк соприкасается со льдом и слегка наклоняется в сторону шайбы. Игрок держит клюшку одной или двумя руками и в момент соприкосновения шайбы с крюком уступающим движением слегка отводит клюшку в сторону движения шайбы, способствуя погашению ее скорости.

Хоккеисты останавливают шайбу туловищем при обороне своих ворот. За последнее время этот способ остановки шайбы применяют довольно часто (он получил название «ловли шайбы на себя»). Смелый выход игроков на шайбу, брошенную в направлении ворот, иногда с падением, становится эффективным приемом защиты (рис. 18).

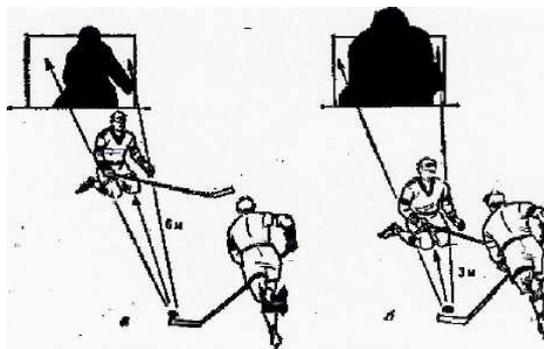


Рис. 18 Остановка шайбы туловищем

При остановке шайбы коньком создаются благоприятные условия для последующего действия игрока (подыгрыша себе на клюшку или передачу партнеру). Шайба останавливается внутренней стороной конька. В некоторых случаях для неполной остановки рекомендуется ставить конек под углом, чтобы изменить направление отскока шайбы. Иногда шайбу останавливают двумя ногами

Финты. В хоккее, как и во многих других играх, часто применяются финты — сложные действия, направленные на то, чтобы ввести противника в заблуждение. Они выполняются клюшкой, клюшкой с шайбой, движением головы и туловища, выпадами влево, вправо, резкими изменениями направления и скорости движения.

Эффективность финтов зависит от того, насколько противник поверил в истинность первого движения. Финтами пользуются игроки, владеющие и не владеющие шайбой. [14].

Финт туловищем. Игрок с шайбой идет прямо на противника; приблизившись к нему, наклоняет туловище в сторону и туда же переводит шайбу, затем быстро делает движение в противоположную сторону и обходит противника, который среагировал на первое движение туловищем.

Финт с шагом в сторону. Игрок, приблизившись к противнику, делает шаг с наклоном в ту же сторону, а после того как противник сделает ответное движение, быстро уходит в другую сторону.

Финт клюшкой и шайбой. В игре часто применяются ложные передачи шайбы. Например, игрок с шайбой поворачивает голову в сторону предполагаемой передачи и начинает выполнять ее клюшкой, но, не закончив движения, быстро переводит шайбу в другую сторону.

При обводке противника применяется ложный бросок шайбы. Для этого хоккеист делает вид, что хочет бросить шайбу вперед, но, остановив ее, изменяет направление первоначального движения. Иногда простые движения клюшкой влево и вправо над движущейся вперед шайбой позволяют игроку обыграть противника.

Финт с изменением скорости и направления движения. Игрок, которого преследует противник, ведет шайбу, а когда противник пытается отобрать ее, резко изменяет направление или увеличивает скорость.

1.2.3. Техника игры вратаря.

Техника игры вратаря складывается из стойки, передвижения в воротах, ловли и отбивания шайбы. Основной стойкой принято называть такое положение вратаря, которое обеспечивает хорошую устойчивость, позволяет быстро перемещаться в воротах, выбирать удобную позицию и своевременно реагировать на летящую в ворота шайбу. В стойке нога несколько расставлены и согнуты в коленях; туловище держится свободно, наклонено немного вперед, голова поднята, клюшка поставлена перед коньками, так, чтобы крюк нижним ребром находился на льду, свободная рука с раскрытой ладонью находится сбоку, немного согнута в локте и готова поймать или отбить шайбу (рис. 21).[12]

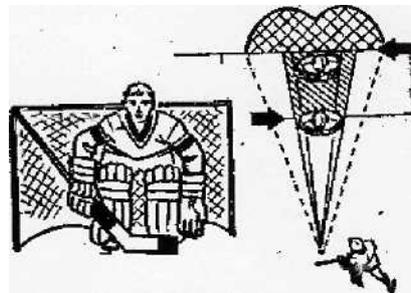


Рис. 21. Основная стойка вратаря

Шайбу, скользящую в угол со стороны свободной от клюшки руки, останавливают или отбивают, направив клюшку в ту же сторону. Крюк обязательно должен нижним ребром прикасаться ко льду, для чего его несколько наклоняют внутрь, к коньку. При очень сильных бросках ногой подбивают крюк, чтобы отразить бросок. Выполняя такой прием, вратарь должен держать над крюком кисть свободной руки, чтобы успеть поймать шайбу, если она вдруг подскочит.



Если шайба летит на вратаря, он ловит ее рукой или останавливает щитками, туловищем, а затем со льда берет рукой или отбрасывает клюшкой. Когда шайба летит выше пояса, ее можно принять на туловище и накрыть ладонью. Шайбу, летящую в углы ворот, ловят свободной предплечьем. В

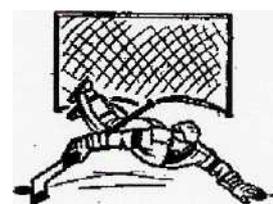


Рис. 22. Отбивание шайбы с падением

отдельных случаях вратарь отбивает шайбу с падением, закрывая большую часть ворот. Находясь в таком положении, вратарь должен сохранить подвижность, быть готовым поймать шайбу, отбить ее клюшкой или ногами. В следующий момент, как только

изменилась ситуация, вратарь должен быстро вскочить со льда и принять основную стойку (рис. 22).

1.3. Особенности тактики игры в хоккее

1.3.1. Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия

К индивидуальным действиям в нападении относятся: выбор места, целесообразное применение техники передвижения, ведения, обводки противника, взятие ворот.

Умение свободно передвигаться на коньках дает игроку большие преимущества, оно обеспечивает эффективность выбора места в игре.

Выбор места. Чтобы получить шайбу, нужно выйти на свободное место или «открыться» (рис.

а

б

23). При «открывании»

надо стремиться занять

такое положение, при

котором

«открывающийся»

игрок будет ближе к

воротам противника, чем опекающий его игрок. [12]

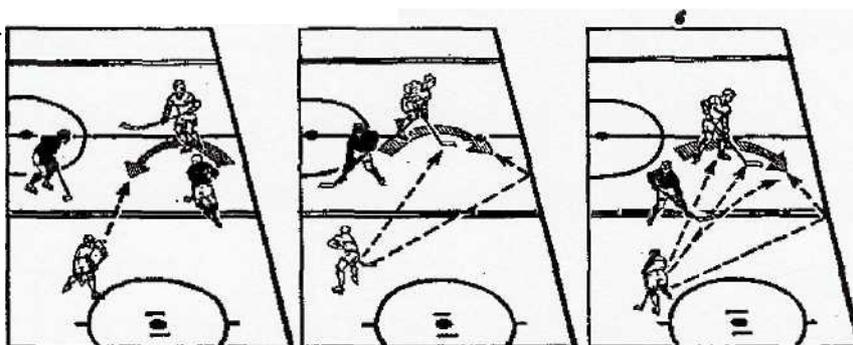


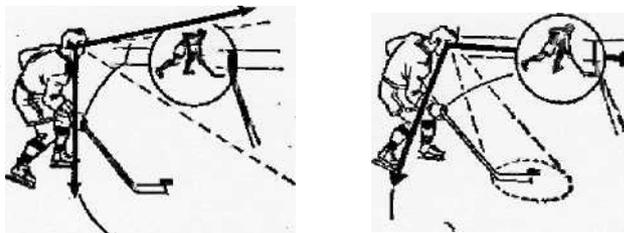
Рис.23

В игре возможно и «открывание» назад, в сторону своих ворот. Выходя на свободное место, игрок должен действовать точно, неожиданно, быстро и с таким расчетом, чтобы оказаться на избранной позиции почти одновременно с посланной туда шайбой

Ведение шайбы. Применяется для решения различных тактических задач. С помощью ведения шайбы игрок выходит на удобную позицию для

завершающую броска в ворота, отвлекает на себя игроков противоположной команды и т. д.

В игре часто возникает обстановка, когда игрок } выгоднее некоторое время вести шайбу. Однако будет ошибкой прибегать к ведению в то время, когда шайбу можно передать партнеру, находящемуся в более выгодном положении.



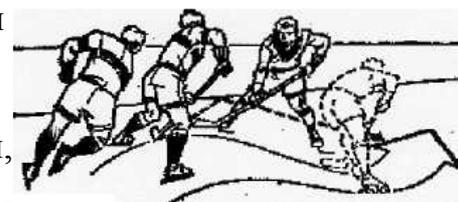
Игрок, ведущий шайбу,
должен хорошо видеть

Рис 24. Наблюдение «ведущего шайбу 1а ,2я смотрящий в пол*

обстановку на площадке,
партнеров и игроков противника и уметь неожиданно для противника передать шайбу партнеру (рис. 24). Вести шайбу следует с возможно большей скоростью, а прорвавшись к воротам, надо произвести бросок или передать шайбу партнеру. Если игрока, ведущего шайбу, атакует противник, то он должен удерживать шайбу на противоположной от противника стороне. В этом случае лучше применять ведение одной или двумя руками, не отрывая крюка от шайбы и одновременно закрывая ее туловищем.

Обводка. Обводка основана на быстроте действий игрока, на его умении владеть шайбой. Успех в обводке во многом зависит от скорости и инициативы игрока, владеющего шайбой.

Точное и своевременное применение обводки делает ее сильнейшим тактическим средством. Обводка противника осуществляется с помощью различных отвлекающих (обманных) движений и действий, выполняемых туловищем, клюшкой и шайбой, изменением скорости и направления бега и пр.



Игрок, ведущий шайбу, сближается с противником,
показывая всем своим видом, будто собирается
обыграть его с помощью

Рис.25

ведения шайбы, однако в последний момент он бросает шайбу в борт под

углом, рывком обходит противника и вновь овладевает шайбой (рис. 25).

Обводка противника может быть выполнена изменением скорости и направления бега.

Обводка с помощью изменения направления движения применяется очень часто и заключается в следующем. Игрок, ведущий шайбу, меняет направление бега, с тем чтобы заставить противника двигаться в нужном ему направлении. Когда защитник настигает игрока, ведущего шайбу, последний быстро и неожиданно меняет направление и одновременно увеличивает скорость бега.

Взятие ворот. Все действия игроков направлены к тому, чтобы один из них мог выполнить завершающий бросок в ворота. Забросив шайбу в ворота можно с различных расстояний, но наибольшей точности обычно добиваются с расстояния 3—10 м. При сильном и точном броске взятие ворот может быть произведено и с большего расстояния.

Шайба может быть послана в ворота с помощью броска или удара. При определении, какой из приемов лучше применять в данный момент, нужно иметь в виду:

- а) игровую обстановку, т.е. положение игрока, владеющего шайбой, расстояние от ворот;
- б) расположение игроков противника, место вратаря и его класс игры.
- в) прием, которым владеет игрок лучше.

Во время игры часто возникает необходимость сделать бросок в ворота, закрытые игроками. Для этого лучше выбрать момент, когда оба защитника отходят назад и закрывают вратаря. Довольно часто в игре шайба, брошенная в ворота, отбивается вратарем обратно в поле. В этом случае нападающие обязаны постараться добить отскочившую шайбу или перекинуть ее через вратаря.

Обводка вратаря. Все приемы обводки могут быть применены и против вратаря. Ложным броском можно заставить вратаря изменить исходное

положение и затем обыграть вратаря. Если вратарь падает на лед, то шайбу перекидывают через него или предварительно отводят в сторону и посылают мимо лежащего вратаря. Если же вратарь среагирует на отвлекающий бросок, то шайба посылается в незащищенное место; вратаря, вышедшего из ворот, нужно обойти и забросить шайбу в пустые ворота. [14]

Групповые действия

Простейшие тактические комбинации выполняются при взаимодействии двух игроков. Они усложняются увеличением количества участвующих игроков и более сложными формами взаимодействия, которые зависят от используемой системы игры.

Передача шайбы. Передача шайбы — основное средство взаимодействия хоккеистов. Передача шайбы позволяет команде быстрее приблизиться к воротам противника, осуществлять контроль над шайбой и создать условия для броска в ворота.

Передачи шайбы различают по направлению, расстоянию и форме выполнения. По направлению передачи бывают продольные, диагональные и поперечные.

Продольная передача (вдоль поля) применяется для быстрого продвижения шайбы к воротам противника. Эта передача чаще используется при передаче на средние и короткие расстояния, вдоль борта при выходе из зоны защиты в среднюю зону. Иногда применяется как средство обыгрывания игрока.

Диагональная, или косая передача находит самое широкое применение в игре на любом участке поля. С ее помощью осуществляются поступательные движения команды вперед, меняется направление атаки, готовится взятие ворот. Преимущества диагональных передач в том, что они позволяют вести наступление широким фронтом.

Поперечная передача чаще применяется для перевода шайбы с одного фланга на другой, а также при игре за воротами.

Нередко игроки используют короткую поперечную передачу с целью обыграть одного из игроков противника.

По расстоянию передачи бывают длинные, средние и короткие.

Длинные передачи шайбы (20—35 м) применяются главным образом при передачах с фланга на фланг и переходе от обороны к быстрому прорыву.

К основным недостаткам длинной передачи следует отнести невысокую точность и возможность перехвата шайбы противником.

Средние передачи (10—15 м) в процессе игры используются значительно чаще. С помощью средних передач можно решать многие тактические задачи. Они часто применяются между 2—3 игроками для быстрого продвижения вперед, изменения направления атаки при входе в зону нападения и для подготовки к завершающему броску в ворота.

Короткие передачи шайбы (до 10 м) чаще всего производятся между двумя игроками, которые на большой скорости стремятся войти в зону нападения, обыграть противника и создать условия для броска в ворота. В зоне защиты короткая передача выполняется реже и главным образом после отбора шайбы у противника с целью удержания ее. На мягком и заснеженном льду использовать короткие передачи нецелесообразно.

Разновидностью передачи шайбы назад может служить тактическая комбинация с оставлением шайбы. Сущность этой комбинации состоит в том, что игрок, владеющий шайбой, на большой скорости входит в зону нападения и своими действиями показывает, что он будет сам атаковать врага.

Передача шайбы на свободное место находит широкое применение. Игрок, владеющий шайбой, посылает ее на свободное место, куда партнер должен войти. При такой передаче важно точно определить, с какой силой надо передать шайбу, чтобы партнер раньше мог овладеть ею.

Широкое распространение в игре получили передачи шайбы от борта. Используя передачу шайбы от борта, можно решить многие частные

тактические задачи. Обычно игроки применяют передачу шайбы от борта при обыгрывании противника.

В некоторых случаях игроки прибегают к передачам шайбы под клюшкой и между ногами противника. Такие передачи эффективны, когда обороняющаяся команда плотно закрывает игроков нападения и применение других передач затруднено. В этом случае игрок с шайбой приближается к противнику вплотную, а затем неожиданно и точно производит передачу под его клюшкой или между ногами.

Командные действия

В зависимости от особенностей перехода команды к нападению и способов завершения атаки различают командное нападение быстрым прорывом и позиционное нападение. Выбор той или другой тактической системы и их использование в игре зависят от целого ряда условий, и в том числе от условий проведения соревнований (игра противника, размер площадки, состояние льда и др.). Быстрые прорывы. Это наиболее результативная форма ведения игры. Сущность ее заключается в быстром продвижении игроков команды с шайбой в зону нападения, с тем чтобы создать там численное превосходство и атаковать ворота противника.

В хоккее применяют различные варианты быстрого прорыва: одним, двумя, тремя или четырьмя игроками против одного, двух или трех защитников. Особенно эффективен быстрый прорыв из зоны защиты, когда он осуществляется после перехвата шайбы вблизи синей линии.

Позиционное нападение. В основе позиционного нападения лежат коллективные действия всех игроков команды. Оно применяется в тех случаях, когда не удался быстрый прорыв и команда противника успела отойти на свою половину поля и занять оборону, а также против команды, имеющей меньшее число игроков.

Успех нападения всегда зависит от предварительной подготовки, которая заключается в том, что игроки нападающей команды, быстро перемещаясь, точными передачами и другими действиями вынуждают противника все время перегруппировываться.

Один из вариантов позиционного нападения в практике получил название «тактики силового давления», в основе которого лежит борьба за шайбу в зоне нападения.

Тактика силового давления применяется при снегопаде, плохом качестве льда, а также когда команда противника уступает в скорости передвижения, плохо обороняется в зоне защиты, не умеет организованно выходить из своей зоны, уступает в физической и психологической подготовленности. [8]

1.3.2. Тактика игры в защите.

Индивидуальные Действия

К индивидуальным действиям защитника относятся: выбор места, перехват, отбор шайбы клюшкой и с применением силовых приемов. [14]

Выбор места. Защитник должен стремиться закрыть игрока нападения. Для этого он входит раньше или вместе с ним на свободное место и активно вступает в борьбу за шайбу.

При продольных передачах защитник располагается таким образом чтобы противник не имел возможности выйти на свободное место и получить шайбу. При диагональных или косых передачах закрывающий игрок обычно располагается позади игрока противника и ближе к шайбе, контролируя передачу в наиболее опасном направлении. При поперечных передачах шайбы защитник должен выбрать такое место, которое затруднило бы противнику овладеть шайбой или направить ее в ворота одним касанием.

Чем ближе противник к воротам, тем плотнее к нему должен приблизиться закрывающий его игрок. В практике принято называть такое закрывание «плотным».

Отбор шайбы. Отбор шайбы — один из приемов индивидуальной

тактики в защите. Он выполняется с применением и без применения силовых приемов. Отобрать шайбу у противника легче всего в момент подхода ее к игроку. При отборе следует действовать быстро, не давая принимающему спокойно обработать шайбу. Отобрать шайбу можно ударом по крюку клюшки снизу, сверху, сбоку.

Отобрать шайбу можно также и с помощью перехвата. Перехват шайбы чаще всего осуществляется при неточных передачах и при замедленном выходе на передачу партнера.

У игрока, уже владеющего шайбой, отобрать ее труднее. В этих случаях необходимо руководствоваться следующими правилами:

1) нельзя атаковать игрока, владеющего шайбой, на большой скорости:

1) игрок, сделавший неудачную попытку отобрать шайбу, должен быстро вернуться обратно и занять правильную позицию для защиты своих ворот;

2) атакуя игрока, владеющего шайбой на значительном расстоянии от ворот, можно применить резкую остановку перед ним, с тем, чтобы заставить его преждевременно начать обводку или отпустить шайбу;

3) игрока, ведущего шайбу по краю, лучше атаковать с внутренней стороны поля, прижимая его к борту;

4) преследуя противника с шайбой и двигаясь с ним рядом, нужно выждать момент, когда ведущий отпустит шайбу от себя или сделает попытку к передаче; если ведущий отпустит шайбу, нужно быстрым рывком попытаться завладеть ею, а при передаче поставить клюшку, ногу или руку;

5) в отдельных случаях можно применять отбор шайбы с падением, особенно если игрок готовится к броску по воротам.

Силовые приемы при отборе шайбы применяются только против игрока, владеющего шайбой. Чтобы успешно провести силовой прием, надо своевременно выбрать момент для толчка. Лучшие защитники вступают в

силовое единоборство, когда нападающие уделяют слишком много внимания шайбе и не замечают действий защитников.[8]

Групповые действия

В хоккее с шайбой исключительно велика скорость передвижения на площадке, поэтому невозможно хоть сколько-нибудь успешно обороняться без согласованных действий между всеми игроками команды. Взаимопонимание, своевременная подстраховка — обязательное условие игры в защите.

Подстраховка — это взаимодействие нескольких игроков, направленное на оказание помощи партнеру, борющемуся за шайбу.

Как правило, защитник, стремясь отобрать шайбу, вступает в единоборство и с помощью силового приема «отделяет» игрока от шайбы или прижимает его к борту. В это время его партнер старается подхватить шайбу.

При потере шайбы в зоне нападения или средней зоне лучше закрывать ближайшего игрока, но с тем условием, чтобы один из игроков обязательно переключился на игрока, владеющего шайбой, и вступил бы в борьбу с ним. Таким образом, все игроки нападающей команды противника будут находиться под контролем игроков защищающейся команды.

Командные действия

Команда переходит в защиту с момента потери шайбы. Чаще всего это начинается в зоне защиты противника и завершается на подступах к своей зоне или непосредственно вблизи своих ворот.

В хоккее применяются личная, зонная и смешанная системы защиты. Класс команды во многом зависит от того, насколько хорошо она владеет всеми системами защиты и умеет быстро осуществлять переход от одной системы к другой.

Личная защита по всему полю, или прессинг, состоит в том, что при потере шайбы игроки защищающейся команды сразу же «разбирают» ближайших игроков и с ними двигаются по полю до тех пор, пока не

отберу г шайбу.

Личная защита сравнительно проста и поэтому быстро усваивается новичками. К положительным сторонам этой системы следует отнести:

- а) персональную ответственность за действия закрепленного игрока;
- б) расстановку сил с учетом индивидуальных особенностей;
- в) активное нападение на противника, владеющего шайбой, по всему полю.

Отрицательные стороны:

а) игрок защиты часто покидает наиболее опасную зону, увлекаясь преследованием противника, уводящего его от ворот;

б) не всегда возможно распределить игроков соответственно индивидуальным качествам игроков противника, что может привести к дезорганизации защиты, так как один или несколько игроков противника, имея преимущества в скорости или выносливости, окажутся без надежного контроля.

Зонная защита. При зонной защите игроки охраняют определенную зону, следя, за действиями противника, входящего в эту зону. После потери шайбы игроки отходят на свою половину и каждый занимает свою зону. Как только противник приблизится к зоне, защитник вступает с ним в борьбу или старается перехватить передачу шайбы.

Зонная защита обеспечивает прочную охрану ближайших подступов к воротам, удобна для быстрого перехода в нападение.

Зонная защита применяется, когда команда уступает противнику в скорости передвижения или играет в меньшинстве.

В современном хоккее преимущественно используется смешанная защита, в которой сочетаются варианты личной и зонной защиты, т.е. отдельные игроки держат определенного противника, а остальные обороняются по зонному принципу. Наиболее часто смешанная защита применяется в трех вариантах: 3 + 2, Н-4 и 1+3+1. Одно из основных

условий при организации обороны — своевременный переход от нападения к защите.

1.3.3. Тактика в отдельные моменты игры.

Вбрасывание шайбы. При всех нарушениях правил и остановках игры шайба вводится в игру вбрасыванием. Важно уметь выиграть шайбу при вбрасывании, так как в ходе игры шайбу вбрасывают до 30 раз, а каждая отобранная шайба — это лишняя атака на ворота противника.

В зоне нападения игроки располагаются так, чтобы можно было быстро использовать - выигранную шайбу и атаковать врата противника.

У защищающейся команды, наоборот, стоит задача при потере шайбы не дать противнику войти в зону защиты, а при выигрыше шайбы быстро атаковать врата противника

В зоне защиты следует располагаться таким образом, чтобы игроки могли быстро и плотно закрыть нападающих, а в случае отбора шайбы организовать наступательные действия. Если в команде остаются четыре (3 полевых и вратарь) или пять игроков, то они располагаются при вбрасывании в зоне защиты так, чтобы закрыть врата и иметь возможность пойти на игрока с шайбой, а в случае броска — принять шайбу на себя.

Штрафной бросок. Выполняется при участии двух игроков (нападающего и вратаря) и требует от игроков большого мастерства владения клюшкой и шайбой. Игрок, выполняющий штрафной бросок, используя ведение шайбы в сочетании с финтами, старается заставить вратаря выйти из ворот и произвести бросок шайбы в освободившийся участок ворот. Вратарь должен занять правильную позицию в воротах, внимательно наблюдать за игроком и, своевременно вступив в единоборство с ним, помешать нападающему произвести бросок в врата.

Игра в не равночисленных составах. При удалении одного или двух игроков у другой команды создаются благоприятные условия для атаки ворот. В этом случае нападение должно вестись широким фронтом, с

применением передач с одного фланга на другой.

Игра команды с большим числом игроков. Чтобы использовать численное превосходство, атакующей команде прежде всего необходимо преодолеть упорное сопротивление защищающихся игроков у линии зоны нападения.

При преимуществе в два игрока лучше всего начинать атаку на фланге, что создает очень трудные условия для трех защищающихся игроков.

Организуя атаку при численном преимуществе, нужно одного игрока оставить сзади, чтобы исключить для противника возможность прорыва.

Игра команды с меньшим числом игроков. Когда команде приходится играть впятером против шестерых, основная ее задача — не допустить взятия своих ворот и выиграть время до возвращения в игру оштрафованного игрока. Поэтому на поле остаются хорошо физически и технически подготовленные игроки, умеющие играть в единоборстве и ориентироваться в сложной, быстро меняющейся обстановке.

Замена игроков. Замена игроков — одно из важных тактических средств игры в хоккей. Правильная замена игроков усиливает команду, помогает сохранить территориальное преимущество или высокий темп игры. Замена зависит от тактического плана Игры.

В практике применяют замены всей пятерки, звеньев и отдельных игроков. Она производится как во время остановки, так и в ходе игры. Каждый хоккеист должен помнить, что если он устал, ему необходимо немедленно смениться. Если замену в ходе игры сделать невозможно, можно остановить игру посредством выбрасывания шайбы из зоны или задержать ее у борта.

Для ведения игры в высоком темпе лучше производить замены через 60—90 сек. с интервалом для отдыха 3—4 мин. Замены в ходе игры производятся строго по местам, г. е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Особенно важно правильно заменить игроков при численном неравенстве. [6]

2.Методика обучения игре в хоккее с шайбой

2.1.4. Техническая подготовка

Обучение бегу на коньках и совершенствование в нем. Хорошее владение техникой бега на коньках является фундаментом технической подготовки хоккеистов. Если будущие хоккеисты совсем не умеют кататься на коньках, то с ними нужно пройти начальный курс обучения бегу на коньках. Обучение следует начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу. С выходом на лед осваивается первое скольжение. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами. В дальнейшем разучиваются специальные упражнения: перебежка влево -вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и пр. [12]

После овладения основными приемами бега на коньках включают более сложные упражнения (бег по вытянутой и малой восьмерке, бег по кругу в обе стороны, бег с остановками и рывками, бег между препятствиями, бег на время, бег спиной вперед по прямой и змейкой, бег с крутыми виражами, с доставанием льда одной рукой и др.).

Совершенствование в беге на коньках, как правило, совмещается с изучением технических приемов с шайбой. [14]

Обучение техническим приемам игры следует начинать с обучения ведению шайбы стоя на месте, затем в движении по прямой в медленном темпе. Постепенно занимающийся увеличивает скорость передвижения и выполняет ведение с изменением направления, включением сопротивления игрока и в сочетании с другими способами. [8]

Обучение ведению шайбы и совершенствование в нем. Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в такой последовательности: ведение шайбы с переключением клюшки; ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы; ведение шайбы толчками клюшки; ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение броскам шайбы и совершенствование в них. Обучение броскам начинается с броска слева без поворота крюка. Начиная

обучение с этого броска, игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем это не бросок шайбы справа без поворота крюка по технике выполнения очень просто и легко усваивается после показа и нескольких попыток исполнения. Последним изучается бросок справа с поворотом крюка.

Изучение каждого броска начинается с показа в целом, краткого объяснения с подчеркиванием особо важных моментов в процессе выполнения (исходное положение, движение рук и ног) и заканчивается снова объяснением и показом. Затем обучающиеся под наблюдением преподавателя выполняют бросок самостоятельно.

Вначале броски производятся с 4—5 м от борта. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивается, бросок выполняется с несколькими шагами, а затем, после ведения, с сопротивлением противника. Выполняются также броски через кольцо (совершенствование траектории полета шайбы), броски при изучении тактических комбинаций. Широко используются эстафеты и игровые упражнения с включением бросков в указанную цель и броски в ходе игры.

После овладения бросками следует начинать обучение ударам. Одновременно осуществляется обучение остановке шайбы (сначала клюшкой, коньками, затем рукой и туловищем).

Обучение финтам и совершенствование в них. Когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски и удары, можно переходить к финтам. Сначала изучаются финты без шайбы. Для этого используются упражнения с отвлекающими движениями влево и вправо туловищем во время передвижения на коньках, с изменением скорости и направления бега, подвижные игры. Затем переходят к изучению финтов с шайбой и клюшкой. Большинство финтов изучается в сочетании с ведением шайбы, передачами и бросками в ворота.

Совершенствование в финтах осуществляется на индивидуальных

занятиях игроков в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Ведение силовой борьбы по всему полю обязывает всех игроков хорошо владеть силовыми приемами. Разучивание силовых приемов должно проходить в условиях, когда вместе с освоением приема решаются и тактические задачи. В дальнейшем совершенствование в силовых приемах продолжается в условиях, приближенных к игре, и двусторонних играх.[15]

Обучение и тренировка вратаря. Вратарь в команде занимает особое положение, обязанности и действия его отличаются от обязанностей и действий полевых игроков. Это необходимо учитывать при обучении и тренировке вратарей.

Кроме общих основ техники бега на коньках, вратарь изучает перемещение в сторону приставными шагами, скольжением и прыжками, выпады, опускание на одно и два колена, быстрое вставание, полушпагат и выходы. Большую часть игрового времени вратарь проводит в воротах в основной стойке.

Освоение основной стойки начинается в процессе тренировок по физической подготовке. Вратарь одним движением фиксирует положение основной стойки, а затем вместе с тренером проверяет его правильность. Вратарь в основной стойке должен быть с клюшкой и одет во все снаряжение. Пока вратарь не освоит основную стойку, нельзя переходить к изучению других технических приемов.

Тренер не должен оставлять без внимания даже малейшей неточности со стороны вратаря. Каждый прием вратарь должен повторять до тех пор, пока он не будет выполнен правильно.

Наиболее трудным в игре вратаря является выбор места в воротах. Наблюдения показали, что во время игры вратарям приходится занимать одни и те же симметричные положения.

Для более наглядного определения основных положений вратаря в воротах воспользуемся координатной градусной сеткой и простыми вычислениями, имея в виду постоянные данные: ширину щитков вратаря,

ширину ворот, размеры площади ворот и место нахождения шайбы В результате получаем пять позиций вратаря: основная позиция — ОП — и позиции 1, 2, 3, 4 с каждой стороны. Таким образом, каждому местонахождению шайбы соответствует одно определенное положение (позиция) вратаря.

1-я позиция соответствует нахождению шайбы в секторе от 0 до 20°, 2-я — от 20 до 40°, 3-я — от 40 до 60° и 4-я — от 60 до 80°.

При обучении вратаря выбору места вначале на теоретических занятиях показываются все позиции на макете, а затем на хоккейной площадке даются ориентиры, по которым вратарь мог бы легко и привычно занять ту или иную позицию (в зависимости от нахождения шайбы).

2.4.2. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным действиям. Изучение тактики начинается с освоения индивидуальных тактических действий в нападении, а затем в защите. Овладение индивидуальными тактическими действиями осуществляется параллельно с совершенствованием технических приемов игры.

Одним из важных тактических средств в нападении является выбор места, поэтому в начале обучения даются упражнения, в которых хоккеисты освобождаются от опеки двигаясь между препятствиями или пытаются освободиться от преследования. В дальнейшем изучается обводка противника с применением финтов: наклона туловища, шага в сторону, ложной передачи, обманного броска, смены скорости бега. При активном сопротивлении защитника, если нападающий выходит победителем, можно увеличить количество обороняющихся до двух или трех.

Изучение защитных действий начинается с отбора и перехвата шайбы, держания игрока без шайбы и с шайбой, применения силовых приемов и финтов. Вначале изучаются действия защитника против нападающего, владеющего шайбой, и правильный выбор места. Далее уделяется внимание

опеке противника, не владеющего шайбой. При этом важно, чтобы защитник выбрал место, т.е. расположился так, чтобы видеть подопечного и игрока, владеющего шайбой.

Обучение групповым действиям. Обучение взаимодействию игроков начинается с передач шайбы между двумя хоккеистами в движении их вдоль площадки без смены мест; передач шайбы игроку, выходящему на свободное место; с вывода шайбы из зоны защиты с движением двух игроков со сменой мест. Затем осваиваются передачи шайбы между тремя игроками без смены и со сменой мест в движении.

На первом этапе обучения упражнения выполняются без сопротивления, затем с препятствиями (стойки, бортики и др.), а по мере овладения точностью передач надо переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.

Упражнения можно усложнить, если увеличить скорость передвижения, частоту передач, число обороняющихся. Закрепление и совершенствование во взаимодействиях происходят в игровых упражнениях. При этом учитываются варианты организации атаки в различных зонах

Для совершенствования в технике и тактике игры в нападении и защите лучше использовать поточный метод Хоккеист (одни или в составе звена), двигаясь в заданном направлении, выполняет определенные игровые задания. Это может быть вначале просто быстрое ведение, далее обводка защитника (обороняющегося игрока) или силовой прием. Обойдя защитника, нападающий бросает шайбу в ворота, а если она отскочила от вратаря, добивает ее. Если шайба прошла мимо ворот, хоккеист подбирает ее и точной передачей отдает очередному партнеру.[14]

Если упражнение выполняется звеном, то это может быть скоростной маневр с шайбой или без нее, развитие передачи, завершение атаки или разрушение ее.

Такой метод позволяет включать в занятия совершенствование технических приемов., разучивание и закрепление тактических комбинаций и при этом чередовать большие физические нагрузки с активным отдыхом.

Во время занятий каждый хоккеист (звено) на виду товарищей по группе стремится выполнить задание как можно лучше. Такие занятия увлекают занимающихся и способствуют быстрому совершенствованию их мастерства.

Преподаватель видит перед собой всех занимающихся, может четко руководить ими. Замечания преподавателя и самоанализ положительно влияют на повышение качества занятия.

При выполнении упражнений потоком важно, чтобы преподаватель правильно выбрал свое место на поле. Он должен быть там, где хоккеисты выполняют наиболее сложные элементы игры. По мере усвоения темп упражнения увеличивается, вводятся дополнительные трудности.

После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий. Прежде всего занимающимся надо объяснить функции игроков в различные фазы развития и завершения атаки, при быстром прорыве и позиционном нападении.

Изучение быстрого прорыва начинается с его организации из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоление средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на высоких скоростях. На первом этапе взаимодействие игроков осуществляется без сопротивления защитников.[4]

2. Методы и организация исследования

Методы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по изучаемому вопросу.

Анализ научно - методической литературы по данному вопросу позволил - выявить состояние вопроса в теории физической культуры, определить гипотезу, цели и задачи исследования.

2. Контрольные испытания по определению уровня владения технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет.

Контрольные испытания давали возможность определить уровень развития технико-тактической подготовленности хоккеистов.

3. Педагогические наблюдения.

Педагогические наблюдения были направлены на изучение показателей двигательных навыков техники игры в хоккей.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический, естественный эксперимент предусматривал применение в занятиях подготовки хоккеистов методических приемов, способствующих более успешному формированию двигательных навыков и применение их в изменяющихся условиях.

5. Метод математической статистики.

При математической обработке определялись следующие показатели:

а) Среднее арифметическое

X 1,2...
11

$\bar{x} =$

\sum

Где \bar{x} - среднее арифметическое

\sum - знак суммирования

x - отдельные значения

n - число испытуемых

б) среднее квадратическое отклонение

$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$

$n-1$

в) Ошибка средней арифметической

σ

$$T=+ \quad \sqrt[n]{V} \quad n-1$$

г) Коэффициент вариации

$$\sqrt{m_1^2 + m_2^2}$$

е) Достоверность различий (Р) определялась по таблице вероятное гей. 6.
Сравнительный анализ проводится между" показателями, полученными й
ходе эксперимента

2.3. Организация исследования

Данное исследование проводилось на базе СДЮСШОР Советского района г. Красноярска в период с 2008 по 2009 годы.

Для участия в эксперименте было сформировано две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой (мальчики, занимающиеся хоккеем, в возрасте 12 — 14 лет), юные хоккеисты занимались в группах УТГ 1 года обучения и имели 2-3 юношеские разряды. Обе группы занимались согласно возрастных требований программы для данного контингента. В основе особенностей методики учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе лежал принцип целенаправленного использования методических способов и приёмов, способствующих повышению уровня технико-тактической подготовленности юных хоккеистов.

2.4. Этапы исследования

1. Теоретическое обоснование исследования, изучение и анализ учебно-методической литературы (начало 2008г).
2. Проведение естественного педагогического эксперимента, изучение и

анализ полученных данных (ноябрь 2008 - март 2009г.).

3. Систематизация, математическая обработка и интерпретация полученных научных данных, составление таблиц и диаграмм (август- декабрь 2008г.).

Экспериментальная методика обучения технико-тактической подготовке хоккеистов.

3.3.1 Передвижение на коньках вперед

Игра в хоккей требует от игрока слишком большой концентрации, чтобы он еще мог думать о том, как бежать на коньках; поэтому бег на коньках является важнейшим умением, которое нужно тренировать. Регулярные тренировки являются основным способом улучшения умения кататься на коньках.

Три фазы катания на коньках.

Катание на коньках состоит из трех фаз: толчка, скольжения и свободного прокатывания.

Толчок

При толчке отталкиваются ногой ото льда в сторону Нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется, сопровождаемая окончательным отталкиванием носком конька ото льда.

Скольжение

При скольжении спортсмены удерживают тело над скользящей ногой, чтобы увеличить длину каждого шага. Плечи на одной вертикальной линии с коленом, которое находится на одной линии с носком.

Свободное движение

В стадии свободного движения игроки быстро подтягивают вытянутую ногу к вертикальной оси туловища, так что бедра все время находятся над коньками.

Силу движения обозначим буквой Z: при движении колени находятся над стопой, грудь над коленями, голова поднята.

Основная посадка

Основная посадка является основополагающим элементом для всякого катания.

Принимают основную посадку, поставив коньки параллельно, ноги на ширине плеч, носки направлены прямо вперед. Игроки сгибают колени, чтобы они оказались на одной прямой с носками коньков, слегка наклоняют вперед туловище, подняв голову и держа клюшку в одной или в обеих руках. Крюк клюшки упирается в поверхность льда.

Шаговый бег вперед

Скорость бега развивают при помощи быстрых коротких шагов, затем, по мере увеличения скорости, переходят к более длинным и менее частым шагам. Бег начинается с положения ноги на ширине плеч, вес тела на

толчковой ногой. Игрок наклоняет толчковую ногу под углом 35-40° и толкает в сторону и вниз, сильно надавливая лезвием конька на поверхность льда. Когда игроки отталкиваются толчковой ногой в сторону, они подтягивают колено другой ноги вперед, выпрямляя толчковую ногу как можно больше, от щиколотки до кончиков пальцев. После окончания шага игроки переносят вес тела на находящуюся впереди (скользящую) ногу и слегка отрывают толчковую ногу от поверхности льда. Затем сгибают в колене заднюю ногу и подтягивают ее вперед, рядом со скользящей ногой, едва не касаясь поверхности катка, и ставят ее снова в стартовую позицию. После этого начинают следующий шаг с другой ноги.

Упражнения для тренировки шагового бега

Название. Тренировка шагового бега в стадии свободного движения.

Цель. Маневрирование при помощи шагового бега.

Выполнение. Игроки собираются на одной половине катка, затем катятся через всю площадку, касаясь коленями поверхности катка при каждом шаге.

Тренерская задача. Удостовериться, что игроки направляют скользящую ногу прямо вперед.

Варианты. Игроки одновременно ведут шайбу клюшками.

Название. Катание с сопротивлением.

Цель. Маневрирование при помощи шагового бега.

Выполнение. Игрок бежит через площадку, преодолевая сопротивление партнера, который удерживает его клюшкой.

Тренерская задача. Следить, чтобы верхняя половина туловища, особенно голова, оставалась в правильном положении.

Варианты. Разнообразить сопротивление.

Название. Гребля.

Цель. Маневрирование при помощи шагового бега.

Выполнение. Игроки держат скользящую ногу на поверхности льда и постоянно повторяют фазу отталкивания при помощи толчковой ноги, пропуская фазу свободного движения.

Тренерская задача. Следить за тем, чтобы толчковая нога полностью выпрямлялась, и убедиться, что скользящая нога остается прямой.

Варианты. Менять ноги.

Обнаружение и исправление ошибок в шаговом беге	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Голова и плечи не двигаются.	1. Перенести вес на шаговую ногу.
2. Грудь втянута и поясница не выгнута.	2. Поднять голову (смотреть прямо перед собой) и прогнуть поясницу.
3. Отсутствует подвижность в коленном суставе толчковой ноги.	3. Сохранять угол сгиба в колене, так чтобы оно находилось прямо над носком конька.
4. Отсутствует равномерное и синхронное движение руками.	4. Совершать равномерное и синхронное движение (спереди назад) руками, как при естественном размахивании при ходьбе.
5. Отсутствует сила толчка.	5. Вырабатывать силу толчка, отталкиваясь в сторону и полностью вытягивая толчковую ногу.

Стартовая позиция при шаговом беге

Обучите своих игроков двум основным стартовым позициям для шагового бега вперед легко и быстро.

V – Старт. Игроки находятся в стартовой позиции, затем поворачивают пятки внутрь, а носки врозь, образуя коньками букву V и одновременно немного наклоняясь вперед, переносят вес тела на переднюю часть ноги. Делают первые шаги левым и правым коньком попеременно. Совершают первый шаг каждой ногой, как при беге. Следующие два шага они делают немного длиннее и уменьшают угол между поверхностью катка и лезвием коньков. Третий или четвертый шаги должны иметь угол соприкосновения лезвия конька со льдом 35-40°, при этом надо держать коньки близко от поверхности льда для быстрой фазы свободного движения. Игроки постепенно выпрямляются по мере увеличения скорости.

Перекрестный старт. Игроки находятся в стартовой позиции, затем поворачивают голову и направляют клюшку в сторону предполагаемого передвижения. Игроки подтягивают внешнюю ногу и переступают через внутреннюю ногу, оставаясь при этом коньками на льду и не подпрыгивая. Когда внешняя нога коснется поверхности льда, надо поставить ее на внутреннюю сторону конька, используя ее в качестве толчковой ноги в фазе толчка. Игроки поднимают внутреннюю ногу и ставят ее на поверхность возле

толчкового конька, формируя из коньков букву. Наконец, игроки отталкиваются внутренним коньком и продолжают шаг.

Упражнения для отработки старта

Название. Старт при полном сопротивлении.

Цель. Тренировка стартового маневрирования.

Выполнение. Применив V-старт, один игрок едет через площадку, преодолевая сопротивление партнера (который задерживает его клюшкой).

Тренерская задача. Обратите внимание на то, чтобы верхняя часть туловища, особенно голова, оставалась в правильном положении.

Варианты. Меняйте силу сопротивления.

Название. Утиный шаг или шаг на носках.

Цель. Тренировка стартового маневрирования.

Выполнение. Игроки передвигаются через площадку на открытых коньках (пятки вместе, носки врозь), лезвия плоско стоят на поверхности льда. Затем двигаются по площадке на носках коньков.

Тренерская задача. Следите, чтобы угол между коньками игроков приближался к 90°.

Варианты. Переходите к выполнению этого упражнения бегом.

Название. Переступание через клюшку.

Цель. Тренировка стартового маневрирования.

Выполнение. Положите три клюшки перед тремя группами игроков. Игроки должны отрабатывать правильную технику старта, переступая через клюшки короткими быстрыми шагами, перед тем как увеличат длину конькобежного шага.

Тренерская задача. Следите, чтобы угол между коньками игроков приближался к 90° и чтобы игроки наступали внутренней стороной вовремя первого шага. Угол между коньками игрока может уменьшаться по мере увеличения длины шага. Самая трудная часть этого упражнения – первый шаг. Следите за ним внимательно.

Варианты. Переходите к выполнению этого упражнения бегом.

**Обнаружение и исправление ошибок
при старте**

ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Верхняя половина туловища наклонена под неправильным углом.	1. Наклоните верхнюю часть под углом 60° к поверхности катка. Держите голову и грудь поднятыми и набравленными в сторону катка.
2. Неправильные стартовые шаги в атакующей фазе.	2. Делайте два первых шага в атакующей фазе короткими с внешним поворотом конька до 90°.
3. Неправильное катание на краях коньков.	3. Отглаживайтесь внутренней стороной конька и держите расстояние между ними на ширине плеч.

Остановка при движении вперед

для успешных действий на льду необходимо овладеть тремя основными способами остановки. Одним из самых важных элементов остановки является фаза подготовки, которая будет довольно продолжительной, пока игроки изучают различные виды остановок, но сократится после того, как игроки станут более умелыми в выполнении технических приемов.

Торможение одной ногой. Эта остановка в основном применяется в хоккее на роликах. Она не позволяет игроку сразу же остановиться и применяется для медленного маневрирования. Сначала игроки прекращают бег и просто скользят по катку. Им нужно перейти в основную посадку и решить, какая нога у них будет скользящая, а какая тормозящая. Затем надо начать остановку тормозящей ногой, оставив ее позади (не рядом!) скользящей ноги. Тормозить, поставив конек на внутреннюю сторону колес и придавливая его.

Быстрый разворот. Чтобы выполнить быстрый разворот, надо прекратить бег и ехать, переходя в основную посадку. Затем расположить конек, в сторону которого хотят повернуть, непосредственно перед другим коньком по схеме пятка – носок (при повороте направо правая нога должна быть впереди). Торможение осуществляют, поворачивая голову и плечи в ту сторону, в которую хотят развернуться, и переводят руки и клюшку в эту же сторону вес тела должен быть равномерно распределен на оба конька.

Игроки направляют давление на наружную сторону ведущего конька и на внутреннюю сторону ведомого конька. Они не должны откидываться на коньки, держа их на ширине плеч на протяжении четверти полукруга. Когда начинается поворот, надо изо всех сил давить вниз, заставляя коньки сделать быстрый разворот. Как только игроки останавливаются, они ощущают силу,

которая стремится развернуть их. Они должны быть готовы противостоять этой силе, правильно наклонив туловище.

Торможение на двух ногах, или хоккейное торможение. Этот маневр является сложным в исполнении, и поэтому игроки должны сначала разворачиваться в удобную сторону. Находясь в основной стойке, игрок едет на обоих коньках, пока они приближаются к месту остановки в основной посадке. Затем игрок должен развернуть корпус под правильным углом в направлении движения. Начинают торможение, поворачивая плечи, затем бедра, одновременно поворачивая внешнюю ногу в положение торможения. Внутренняя нога выступает в качестве оси, коньки остаются на ширине плеч, внутренний конек движется немного впереди внешнего по схеме пятка – носок. Вес равномерно распределен на оба конька. Затем резко выпрямляют ноги, оказывая давление на переднюю часть коньков, используя внутренний край внешнего конька и внешний край внутреннего конька. Давление на внутренний край ведущего (внешнего) конька особенно важно. Голова и плечи должны быть выпрямлены, игрок не должен смотреть вниз на поверхность льда. Ключку надо держать обеими руками, но не опираться на нее.

Обнаружение и исправление ошибок при торможении	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Неправильное положение ног.	1. Держите ноги на ширине плеч, выравнивая коньки по линии пятка – носок.
2. Неправильное положение корпуса и распределение веса.	2. Присядьте, наклонившись назад. Равномерно распределите вес на оба конька с давлением на переднюю часть конька.

Упражнения для отработки торможения

Название. Торможение как реакция.

Цель. Отработка маневров торможения.

Выполнение. Игроки выстраиваются в линию и катятся по катку. По свистку игроки устремляются в направлении тренерской клюшки и делают здесь определенную остановку. Тренер должен находиться на расстоянии как минимум 4,5 метров перед игроками и направлять клюшку то в одну, то в другую стороны катка.

Тренерская задача. Наблюдайте за начальной подготовительной фазой. Убедитесь, что игроки не выпрямляются в подготовительной фазе и не смотрят вниз во время остановки.

Варианты. Начните с какого-то определенного вида торможения и проработайте их все. Тренируйте торможение в обоих направлениях.

Название. Торможение при сопротивлении.

Цель. Отработка маневров торможения.

Выполнение. Игроки разбиваются на пары, ведущий игрок, держась за клюшку, тащит партнера по катку. Ведомый игрок отклоняется назад и упирается ребрами коньков, стараясь остановить партнера.

Тренерская задача. Следите за правильным расположением коньков.

Варианты. Начните с небольшим сопротивлением (вес тела партнера), затем постепенно увеличивайте сопротивление, по мере того как повышается уверенность и мастерство игроков.

Название. «Салочки».

Цель. Отработка маневров торможения.

Выполнение. Игроки выступают против тренеров или одна группа игроков против другой. Одна группа игроков пытается «осадить» всех игроков из другой группы. «Осажденные» игроки должны замереть на месте и расставить ноги как можно шире. Игроки «оживают» только когда партнер сможет просунуть голову между расставленных ног. Засекайте время, чтобы определить победителя.

Тренерская задача. Повеселитесь.

Вариантом. Меняйте направление и место катания (например, катание спиной вперед, катание только в пределах синей линии, катание спиной вперед в средней зоне и т. д.).

Повороты.

В хоккее часто необходимо менять направление движения. Несмотря на то, что торможение эффективно применять для изменения направления, игроки должны освоить три способа поворота на коньках.

Поворот скольжением.

Подобно торможению, игроки должны начинать поворот скольжением с подготовительной фазы. Прежде всего, они должны прекратить катание и перейти в позицию готовности. Игроки ставят тот конек, в сторону которого они хотят совершить поворот, прямо перед другим коньком по схеме пятка – носок. Затем игроки поворачивают голову и плечи в ту сторону, в которую они хотят повернуть, и переводят руки и клюшку в эту же сторону. Игроки наклоняют корпус вниз, внутрь полуокружности, которую вычерчивают коньками на площадке. Игроки должны равномерно распределить вес тел на оба конька, осуществляя давление на внешний край ведущего конька и на внутренний край ведомого.

Коньки должны быть на ширине плеч, а центр тяжести должен находиться

впереди коньков, чтобы можно было переступить ими после резкой остановки и начать ускорение. Не разрешайте игрокам отклоняться назад на коньках. Как только коньки завершили свой путь по полуокружности на площадке, игроки стартуют перекрестным стартом, перенося заднюю ногу через переднюю, чтобы выйти из поворота.

Обнаружение и исправление ошибок при повороте скольжением	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Неправильное расположение ног.	1. Поставьте внутренний конек впереди для ведения поворота.
2. Неправильное распределение веса и наклон корпуса.	2. Присядьте, направив вес тела между бедер.
3. Неправильное положение верхней части тела.	3. Сначала поверните голову и плечи, чтобы помочь развернуться корпусу при повороте.

Поворот шагом.

Игроки прекращают бег и скользят в основной посадке. Игроки переносят вес тела через опорную ногу и наклоняются в направлении шага, делают шаг на внутреннем коньке и отталкиваются внешним коньком, как при гребле. Внешний край скользящей ноги и внутренний край тормозящей ноги разворачивают игрока во время поворота, он переходит в фазу свободного движения и затем сильно отталкивается носком конька.

Поворот переступанием.

Игроки применяют поворот переступанием для увеличения скорости во время поворота. Сначала игроки отталкиваются внешним коньком вбок, сохраняя контакт с поверхностью льда, пока нога не будет полностью выпрямлена. В конце толчка игроки наваливаются на подъем свода стопы, используя голеностопный сустав, чтобы добавить еще несколько толчков в каждое движение. Сгибаются в пояснице на повороте, отталкиваются бедрами и держат внутреннее плечо поднятым вверх. После выпрямления переносят наружную ногу через внутренний конек. Наружный конек должен быть параллелен внутреннему и немного впереди него. Затем игроки толчком полностью выпрямляют внутреннюю ногу наружу из-под корпуса при помощи внешнего края. После того, как конек полностью вытянут, он быстро возвращается в исходное положение под корпус позади внешнего конька. Игроки повторяют это движение во время поворота, выполняя каждый толчок с одинаковой силой. Надо тренировать ЭТО маневрирование в обоих направлениях.

Обнаружение и исправление ошибок при повороте переступавшем	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Неустойчивость при повороте.	1. Начните с поворота скольжением, находясь в положении сидя. Держите клюшку внутри поворота и используйте голову и плечи для помощи корпусу.
2. Недостаточная мощность.	2. Согните колено скользящей ноги и полностью вытяните толчковую ногу

Упражнения для тренировки поворотов

Название. Открой дверь.

Цель. Тренировка поворотов.

Выполнение. Попросите игроков вытянуть перед собой правую или левую руку. У стойки они выполняют поворот скольжением, отталкиваясь рукой назад и кругом, как будто открывая дверь.

Тренерская задача. Обратите особое внимание на поворот плеч и головы.

Название. Передач свободной ногой.

Цель. Тренировка поворотов.

Выполнение. Игроки переставляют свободную ногу сзади и перед опорной ногой. Ударяют вытянутую вперед клюшку и переступают через нее.

Тренерская задача. Обратите внимание на правильное положение коньков.

Варианты. Продолжите с постоянным перешагиванием.

Название. Игра в повороты.

Цель. Тренировка поворотов.

Выполнение. Расположите стойку на расстоянии около шести метров от ближайшей точки вбрасывания. Игроки выстраиваются по углам площадки, затем катятся к стойке, набирая скорость к середине поля. Затем игроки быстро катятся к точке вбрасывания и делают поворот внутрь, в сторону ворот. Въезжают в площадь ворот, в положении с опущенной клюшкой. Затем меняются сторонами.

Тренерская задача. Обращать внимание на правильное положение

корпуса и ориентацию.

Варианте. Используйте шайбы (мячи), а также поставьте в ворота вратаря. Примените эстафету.

Разворот

Разворот является очень важным приемом, который помогает игрокам совершать переключение в игре. Эти переключения особенно важны во время таких игр, когда каждый игрок должен быть готов сыграть на любой позиции. Например, центральный нападающий может быть перемещен на место защитника. Те игроки, которые эффективно выполняют разворот, окажутся более подготовленными к таким ситуациям.

Чтобы сделать разворот назад, игроки увеличивают скорость движения вперед и катятся на левом коньке. Игроки выпрямляются и поворачивают правый конек наружу (стремясь, по возможности, к 180°) в положении пяткой вниз. Они начинают поворачивать, вращая правое плечо назад, за ним следуют туловище и бедра. Игроки переносят вес тела с левого конька на правый, становятся на правый конек, затем снимают вес с коньков, перейдя с согнутых колен на выпрямленные ноги. Игроки заканчивают разворот, поворачивая левый конек параллельно правому, после чего отталкиваются правым коньком в сторону и катятся спиной вперед. Научите своих игроков разворачиваться в обе стороны.

3.3.2. Бег на коньках спиной вперед

У большинства начинающих хоккеистов есть трудности в беге на коньках спиной вперед, главным образом потому, что они наклоняются вперед и неправильно сгибают ноги в коленях. Большинству игроков необходимо дополнительное время для занятий, чтобы усовершенствовать следующие маневры при беге спиной вперед.

Бег на коньках спиной вперед

Игроки становятся в основную позицию (обе ноги рядом друг с другом, вес тела на одной ноге). При помощи передней части лезвия конька, игрок отталкивается ногой в сторону, пока толчковая нога полностью не выпрямится. Когда шаг полностью выполнен, игрок переступает другой ногой и поднимает ногу, которой он отталкивался. Затем сгибает в колене свободную ногу и, удерживая ее у поверхности льда, вытягивает ее в сторону скользящей ноги. Когда свободная нога приближается к скользящей ноге, игрок начинает шаг другой ногой. Такое переменное движение обеих ног продолжается, при этом вес тела переносится на совершающую шаг ногу.

Толчки и скольжение спиной вперед

Игроки двигаются спиной вперед, коньки на ширине плеч, вес тела

перенесен на один конек. При помощи передней части лезвия конька отталкиваются ногой в сторону, пока толчковая нога полностью не выпрямится. Катятся, пока толчковая нога не возвращается под корпус, около поверхности катка. Шаг напоминает косолапые движения, выписываемые ногами изнутри и как бы рисующими букву С. Продолжают такое переменное движение обеими ногами, перенося вес тела на шагающую ногу.

Разворот на 180°, двигаясь спиной вперед

Игроки двигаются спиной вперед. Для того, чтобы развернуться в левую сторону, переносят вес тела на правый конек и поворачивают левое плечо назад. Следом поворачивают туловище бедра. Отрывают левый конек от поверхности льда, разворачивают его, стараясь приблизить угол к 180°, и скользят прямо назад на правом коньке. Затем переносят вес тела на правый конек для завершения поворота. В момент переноса веса тела должны вонзить правый конек в поверхность льда и сильно оттолкнуться, полностью выпрямляя правую ногу. После этого оказываются готовы к бегу вперед. Научите игроков делать ускорение на выходе из поворота и разворачиваться в обе стороны.

Бег спиной вперед перекрестными шагами

Игроки двигаются спиной вперед, коньки на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на оба конька. Затем делают С-образное движение ведущей ногой и в положении основной посадки поднимают скользящий конек и переступают через внутреннюю ногу. Затем отталкиваются внешним краем конька и, перенося вес тела с внешней стороны толковой ноги на внутреннюю сторону опорной ноги, завершают маневр. Эти действия продолжают до тех пор, пока игрок не окажется в нужном направлении.

Торможение одной ногой при движении спиной вперед и Т'-образный старт

Игроки двигаются спиной вперед, затем вытягивают левую ногу и переносят вес тела на правую ногу. Левая нога делает мах назад, а плечи, бедра и ноги поворачиваются против часовой стрелки, в то время как левая нога ставится в положение торможения при помощи внутреннего края конька. Игроки сгибают левую ногу в колене и переносят вес тела с правой ноги на левую. Основное противодействие осуществляет левый конек, правый конек и колено двигаются под корпусом, располагая коньки в положении для Т-образного старта.

V-образное торможение при беге спиной вперед

Игроки расставляют ноги на ширину плеч, носки обоих коньков вывернуты наружу, пятки повернуты внутрь. Наклоняются вперед, давя внутренними краями коньков в поверхность катка. Во время первой фазы торможения колени должны быть слегка согнуты, затем, в финальной фазе, ноги распрямляются, оказывая давление на лезвия и рисунок коньков.

После остановки игроки должны находиться в основной позиции и быть готовы бежать в любом направлении.

Обнаружение и исправление ошибок при беге спиной вперед	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Неправильное положение корпуса.	1. Держите туловище в более прямом положении, чем при беге вперед, и более гибком в бедрах, коленях и голенях. Сохраняйте устойчивую позицию.
2. Неправильное распределение веса.	2. Осанка должна позволять всей массе тела концентрироваться на подъеме свода стопы и способствовать сохранению равновесия.
3. Неправильный шаг при беге.	3. Направьте усилие на нажим с сустава на пятку, образуя С-образные шаговые движения.

Упражнения для тренировки бега спиной вперед

Название. Нагружаем и разгружаем толчковую ногу.

Цель. Тренировка маневрирования при беге спиной вперед.

Выполнение. Игроки выполняют слаломные движения спиной вперед, затем переходят к чередованию коньков, опускаясь с толкающей ноги, одновременно перенося вес тела на скользящую ногу. Демонстрируют прыжки с правой ноги на левую и сгибание колен, перескакивая с конька на конек, катаясь при этом спиной вперед.

Тренерская задача. Убедитесь, что игроки демонстрируют нагрузку и разгрузку колен.

Название. Остановка и старт при беге спиной вперед

Цель. Тренировка маневрирования при беге спиной вперед.

Выполнение. Игроки катятся спиной вперед вдоль или поперек площадки и по свистку тормозят. После остановки игроки принимают стартовую позицию для бега спиной вперед и по команде «Марш!» выполняют старт спиной вперед.

Тренерские задачи. Делайте акцент на V-образном положении коньков, в

то время как вес тела переносится на подъем свода стопы. Т-образное положение может быть использовано, если применяется преобладающее правое или левое положение. Во время остановки и старта центр тяжести тела должен находиться посередине ног.

Варианты. Перейдите к зеркальному исполнению упражнения. В этом случае один игрок является лидером, движения которого повторяют другие игроки.

Название. Перетягиваете каната.

Цель. Тренировка маневрирования при беге спиной.

Выполнение. Игроки выбирают себе партнеров и становятся лицом друг к другу. Каждый должен держаться за торец клюшки в каждой руке, за конец которой затем хватается его партнер. По свистку или по команде «Марш!» старается перетянуть партнера, катясь спиной вперед.

Тренерские задачи. Убедитесь, что игроки применяют правильную технику катания спиной вперед и старта.

Варианты. Используйте круги вбрасывания: тот игрок, который вытянет партнёра из круга, становится победителем.

3.3.3. Базовые приемы

Приемы, о которых рассказывается в этом разделе, относятся как к хоккею с шайбой, так и к хоккею на роликах. Основное различие заключается в том, что шайба, применяемая в хоккее на роликах, легче, чем в хоккее с шайбой. Эти базовые приемы все игроки должны тренировать постоянно, для чего им должно быть предоставлено достаточно времени, чтобы совершенствовать свою технику.

Хват клюшки

Существенное значение для успеха игроков имеет способ, которым они держат клюшку. Для того, чтобы правильно держать клюшку, верхняя рука должна располагаться на вершине рукоятки, у самого края клюшки. Нижняя рука располагается на 20–30 см ниже от верхней, примерно на длину плеча. Чтобы удостовериться, что игроки используют правильное расстояние, приставьте локоть нижней руки к концу большого пальца верхней руки, держащей верхний край клюшки. Пусть игроки расположат предплечье верхней руки на рукоятке клюшки, затем обхватят ее пальцами верхней руки. Таково должно быть правильное расстояние между руками. Буква V, образованная большим и указательным пальцами, должна указывать прямо вдоль рукоятки. Игроки должны держать голову поднятой и пользоваться периферическим зрением, чтобы видеть шайбу. Но вначале позволяйте юным игрокам посматривать на шайбу

Ведение шайбы, стоя наместе

Ведение шайбы, или дриблинг, когда игрок стоит на месте, кажется, не очень подходит к описанию игры в хоккей, но игроки должны тренировать такие маневры, чтобы иметь возможность полностью сконцентрировать свое внимание на шайбе, не заботясь о беге. Во-первых, игроки должны принять основную позицию. Затем, держа клюшку обеими руками, ставят крюк клюшки на поверхность льда и перемещают шайбу из стороны в сторону, поворачивая запястья и перенося вес тела на тот конек, на стороне которого находится шайба. Это действие объединяет работу удобной и неудобной стороной крюка клюшки и обеспечивает лучший контроль. Чтобы повернуть запястья, игрок поворачивает удобную сторону крюка вниз, а неудобную вверх, потом меняет направление. Игрок ведет шайбу серединой крюка, свободно держа руки и не прижимая их к туловищу. Управление шайбой должно быть ровным, ритмичным и спокойным. Если у игроков крюки клюшек стучат по поверхности площадки, рассматривайте это как знак того, что они недостаточно хорошо владеют своими клюшками (проверьте в этом случае расположение рук).

Ведение шайбы в движении

Следуя вышеописанной технике ведения шайбы стоя на месте, игроки при этом должны ставить крюк клюшки под небольшим углом, чтобы подталкивать шайбу вперед и вбок. Игроки сами определяют наиболее удобный для них угол.

Заметающая передача

Существует два вида заметающих передач: передача с «удобной» и с «неудобной» сторон. Заметающая передача – это обыкновенная передача, которая получила свое название от заметающего движения клюшки (как будто заметаете комнату веником).

Заметающая передана с «удобной» стороны.

Игроки находятся в основной стойке, затем переводят шайбу за себя (немного позади заднего конька), при этом шайба находится посередине крюка, который должен располагаться под прямым углом к цели. Вес тела игрока находится на задней ноге, голова поднята, глаза смотрят на цель. Оттягивая на себя верхнюю руку и выталкивая нижнюю, игрок посылает шайбу в цель, делая заметающее движение плечами. Бросая шайбу, игрок переносит вес тела с задней ноги на переднюю, почти делая шаг вперед. Клюшка игрока завершает движение в сторону цели, и игрок сразу же готовится принять ответную передачу.

Заметающая передача с «неудобной» стороны

Как и при заметающей передаче с «удобной» стороны, руки игроков находятся на расстоянии от корпуса. Игроки переводят шайбу за себя, одновременно перенося вес тела на заднюю ногу, голова поднята, глаза смотрят

на цель. Игроки переносят через шайбу крюк «неудобной» стороной клюшки. Затем переносят вес тела с задней ноги на переднюю и «заматают» клюшкой шайбу. Клюшка завершает движение, и игрок сразу готовится принять ответную передачу.

Передача подкидкой

Подкидка используется для того, чтобы послать шайбу в цель над каким-либо препятствием (например, клюшкой соперника, туловищем, ногой и т. д.). Чтобы выполнить передачу подкидкой игроки перемещают шайбу к пятке клюшки (с «удобной» или «неудобной» стороны), держа клюшку прямо перед собой. Затем игроки стараются сдвинуть шайбу от пятки к носку крюка, завершая бросок движением вверх. Эти действия придают шайбе вращение, и она перелетает препятствие на пути к цели.

Приём передач

Насколько важно обучить игроков правильной технике передач шайбы, настолько же важно помочь им научиться правильным методам приема передач.

Прием передач с «удобной» стороны

Для приема передачи с «удобной» стороны игрок поднимает голову и смотрит на партнера, владеющего шайбой. Крюк клюшки игрока, готового принять передачу, должен находиться на льду под углом 90° к направлению движения шайбы. Игрок должен следить за шайбой во время приема паса, а когда шайба коснется крюка клюшки, нужно амортизировать ее движение крюком. Если игрок правильно выполнил амортизацию, крюк клюшки будет находиться в основной позиции, чтобы иметь возможность сразу сделать передачу самому.

Приём передач с «неудобной» стороны

Для того, чтобы принять передачу с «неудобной» стороны, надо следовать вышеописанной технике приема с «удобной» стороны, лишь поменяв сторону крюка клюшки. Затем надо перенести крюк клюшки над шайбой.

Упражнения для тренировки передач и их приема

Название. Передачи по кругу.

Цель. Тренировка передач, стоя на месте.

Выполнение. Пять игроков становятся по кругу возле точки вбрасывания. Игрок, у которого находится шайба, должен сделать передачу игроку на противоположной стороне круга. Тот тоже делает передачу, но игрокам не разрешается делать ответный пас игроку, от которого получена передача.

Тренерская задача. Убедитесь, что игроки применяют правильную технику передач.

Варианте. Дополнительное правило заключается в том, что игроки не могут делать передачу своему соседу.

Название. Передачи в парах.

Цель. Тренировка передач в движении.

Выполнение. Игроки разбиваются на пары и становятся в одном из углов площадки. Каждая пара получает шайбу. По команде каждая пара старается сделать как можно больше передач, пока они едут на другой конец площадки. Можно также использовать это упражнение при движении от противоположного края площадки.

Тренерская задача. Удостоверьтесь, что игроки применяют правильную технику передач в движении.

Вариантом. Расположите какие-либо препятствия между игроками, чтобы заставить их реагировать на то, что находится на их пути.

Название. Передача встречному.

Цель. Тренировка передач в движении.

Выполнение. Разделите игроков на четыре группы, каждая из которых выстраивается у конечных точек вбрасывания. Каждая группа обращена лицом к середине площадки. Один игрок катится в сторону группы, находящейся в этой же зоне на другом краю катка. Игрок, находящийся первым в стоящей группе, делает передачу игроку, который катится к группе. Когда передача сделана, игрок с шайбой делает быстрый разворот к центру. В это время игрок, который сделал передачу, катится к противоположной группе. Следующий игрок из этой группы делает передачу этому игроку, который принимает шайбу и делает быстрый разворот к середине площадки упражнение продолжается, пока каждый пасующий игрок не станет принимающим. После броска игрок катится в конец группы на противоположной стороне площадки, откуда он стартовал в той зоне, из которой был сделан бросок.

Тренерские задачи. Удостоверьтесь, что игроки применяют правильную технику передач в движении.

Варианты. Подключите вратаря и разрешите бросок по воротам или добавьте защитников для игры 1-1 в зоне атаки.

Название. Передачи в прямоугольнике.

Цель. Тренировка передач во время маневрирования.

Выполнение. Все игроки, кроме трех, выстраиваются в линию в одном из углов площадки. Оставшиеся трое располагаются в других углах этой же зоны. Первый игрок находится на расстоянии 6-7,5 м впереди игрока, располагающегося в углу, второй игрок стоит на противоположной стороне напротив первого. Третий игрок находится в той же позиции, что и игрок,

начинающий упражнение, но в противоположном углу зоны. Игрок, который начинает упражнение, делает передачу игроку номер один; игрок номер один передает шайбу игроку номер два; игрок номер два делает передачу игроку номер три. В то время, когда эти игроки передают друг другу шайбу, первый игрок в группе объезжает игрока номер один и бежит к центру зоны, получает на ходу передачу от игрока номер три и пробует поразить ворота.

Тренерские задачи. Следите, чтобы игроки технически правильно катались, делали и принимали передачи.

Вариантом. Делайте передачи и следуйте за шайбой, вместо того, чтобы стоять на месте.

Владение шайбой на открытом пространстве

Игроки используют этот прием на открытом пространстве, когда их не преследует соперник. Они должны держать клюшку только одной, сильнейшей рукой и подталкивать слегка шайбу вперед крюком клюшки, выпрямляя руку в локте и следя, чтобы шайба была в контакте с крюком. Важно, чтобы рука, управляющая клюшкой, находилась на расстоянии от корпуса. Вы можете тренировать этот маневр как для «удобной», так и для «неудобной» стороны и использовать всю поверхность катка.

Броски

Так как голы являются главной целью в хоккее, броски являются одним из самых важных приемов игры. Игроки должны понять следующие важные принципы:

1. Независимо от того, какой вид броска выполняют игроки, правильное исполнение исключительно важно.

2. Точность – второй важнейший фактор при броске.

3. Быстрота является одним из видов секретного оружия (если есть время подготовиться к отражению броска – особенно вратарю – эффективность теряется).

4. Разнообразие бросков также имеет значение (если игроки применяют всё время одни и те же броски, они утрачивают элемент неожиданности).

Мы намеренно опустили описание броска с длинным запахом. Это сделано по причине его неточности, большого времени, необходимого, чтобы сделать этот бросок, и отсутствием у большинства юных игроков необходимой для его выполнения мощности.

Кистевой бросок с «удобной» стороны

Игроки должны применять тот же самый основной хват клюшки, как и при передаче, держа шайбу немного позади себя и касаясь ее крюком клюшки. Вначале броска вес тела приходится на заднюю ногу, а посылая шайбу вперед, переносят вес тела на переднюю ногу. Голова поднята, взгляд направлен на цель. Бросают шайбу хлестообразным и вращательным

движением кистей, притягивая к себе верхнюю руку и посылая вперед нижнюю руку. Завершают бросок низким движением клюшки – для низкого броска, высоким движением – для высокого. Кисти игроков резко распрямляются в момент броска.

Кистевой бросок с «неудобной» стороны

Кистевой бросок с «неудобной» стороны выполняется так же, как и бросок с «удобной», меняется лишь положение рук на клюшке. Очень важно, чтобы у игроков были согнуты колени и большую часть необходимой для броска силы они получали, перенеся вес тела на противоположную ногу.

Подкидка

Подкидку нужно рассматривать как выброс шайбы из зоны защиты или передачу. Используется главным образом для того, чтобы ослабить давление в зоне защиты и выбросить из нее шайбу. Основное внимание должно быть направлено на то, чтобы поднять шайбу над соперниками и выбросить из зоны, а не на ее скорость или точность. Для выполнения этого приема игроки должны правильно захватить рукоятку клюшки, развернуть крюк клюшки «удобной» стороной и попытаться поднять шайбу быстрым и резким движением открытой стороной крюка вверх.

Щелчок

Этот бросок нужно рассматривать как кистевой с небольшим дополнительным щелчком в конце. Игроки применяют ту же технику, что и при кистевом броске, но перед самым отрывом шайбы ото льда нужно мощно ударить по шайбе-мячу. Игрок должен ударить по поверхности льда на расстоянии 2,5-5 см от шайбы. Положение рук, завершение броска, положение верхней части корпуса и распределение веса остаются такими же как и при кистевом броске.

Обнаружение и исправление ошибок при бросках	
ОШИБКА	ИСПРАВЛЕНИЕ
1. Неправильное распределение веса, приводящее к слабому или неточному броску.	1. Вес тела находится на задней ноге и переносится на переднюю ногу во время броска.
2. Неправильное положение рук.	2. Руки должны быть разведены на ширину плеч.
3. Руки очень близко от верхней части корпуса, что приводит к неправильному движению кистей.	3. Рукам требуется пространство для размаха. Руки должны находиться на удобном расстоянии от груди и живота.

Упражнения для тренировки бросков

Название. Тренировка бросков

Цель. Тренировка нескольких видов бросков.

Выполнение. Игроки выстраиваются на расстоянии 3-6 метров от борта и на расстоянии, по крайней мере, одной длины клюшки друг от друга по периметру катка. Предоставьте каждому игроку, по крайней мере, по одной шайбе и велите им выполнять только тот бросок, который вы выбрали. Игроки выбирают себе цель на борте и тренируют броски по ней.

Тренерские задачи. Следите за тем, чтобы все игроки применяли правильную технику выполнения бросков. Дайте им указание все время смотреть на цель.

Варианты. Меняйте высоту и расстояние до цели. Тренируйте низкие и высокие броски.

Название. «Восьмерка»

Цель. Тренировка бросков с «удобной» и «неудобной» сторон в движении.

Выполнение. Разделите игроков на четыре группы, расположив каждую из них в одном из углов катка. У каждого игрока должна быть шайба. По вашей команде игроки поочередно выезжают вперед и катятся вокруг круга вбрасывания, находящегося перед ними и делают бросок по воротам. Затем игроки катятся к прилегающему кругу, подбирают шайбу, делают круг и бросают по воротам. Это упражнение должно дать каждому игроку возможность сделать броски с «удобной» и «неудобной» сторон.

Тренерские задачи. Убедитесь, что игроки используют правильную технику катания и бросков, а у вратаря достаточно времени между бросками для подготовки.

Варианты. Как только игроки достаточно хорошо освоят упражнение, пусть выполняют упражнение в движении спиной вперед.

Название. Броски подкидкой.

Цель. Тренировка бросков подкидкой

Выполнение. Игроки, у каждого из которых шайба (мяч), выстраиваются возле зоны атаки. Они поочередно стараются подкидной вбросить шайбу в угол площадки на противоположной стороне.

Тренерские задачи. Убедитесь, что игроки используют правильную технику и что шайба летит достаточно высоко и далеко.

Вариант. Выполняйте это упражнение из зоны защиты.

Отбор шайбы

Вследствие того, что в хоккее на роликах и в нижних возрастных группах в хоккее с шайбой отсутствует силовая борьба, ниже рассматривается отбор шайбы клюшкой.

Отбор шайбы с клюшкой (включая отбор выбиванием)

При применении этого приема игроки используют крюк клюшки для того, чтобы выбить крюк клюшки соперников или шайбу, которыми они владеют. Отбор шайбы клюшкой обычно производится одной рукой. Для того, чтобы выполнить отбор клюшкой, игроки быстро вытягивают руку с клюшкой в сторону шайбы. Игроки не должны делать выпад к шайбе, им следует сохранять правильное положение для катания. Крюк клюшки должен находиться на поверхности льда, чтобы подхватить шайбу.

Подбирание клюшки соперника

Игроки используют этот отбор клюшкой, доставая соперника с шайбой сзади. Используя элемент неожиданности, подводят клюшку под клюшку соперника и быстро подбивают ее. Игроки должны быстро опустить клюшку на площадку, чтобы забрать шайбу, а затем сразу же убежать от соперника.

Контролирование соперника

Игроки по-разному выполняют этот прием. Это зависит от того, владеет ли соперник шайбой. Если соперник без шайбы, достаточно находиться между соперником и шайбой, на расстоянии длины клюшки от него, чтобы эффективно его контролировать. Если соперник владеет шайбой, то надо попытаться вынудить его переместиться к борту, где у него, вероятно, не будет достаточно пространства для передвижения. Оказавшись на подходящем расстоянии, надо применить один из способов отбора шайбы клюшкой, о которых говорилось ранее. Не следует делать резких выпадов за шайбой.

Упражнения по отбору шайбы

Название. Борьба в углу площадки

Цель. Тренировка основных бесконтактных способов отбора шайбы.

Выполнение. Игроки выстраиваются в два ряда на расстоянии длины клюшки друг от друга, возле зоны атаки. Один игрок исполняет роль нападающего, другой – защитника. По вашей команде шайбу бросают в угол. Защитник дает время нападающему для овладения шайбой, после этого пытается отобрать шайбу и контролировать соперника. Нападающий старается пройти по заданному маршруту как можно дальше. Упражнение

продолжается определенное количество времени или на определенное расстояние, которое должен пройти нападающий.

Тренерские задачи. Убедитесь, что игроки применяют правильную технику отбора и контролировали шайбы, а нападающий проходит заранее установленный маршрут.

Вариант. Нападающий старается забить гол.

Название. Один на один в круге вбрасывания

Цель. Тренировка основных бесконтактных способов отбора шайбы.

Выполнение. Разделите игроков на пары. Одна пара находится внутри круга вбрасывания, шайба находится у одного из игроков. По вашей команде каждая пара разыгрывает один на один мини-игру. Целью игры является контролирование шайбы заданное количество времени.

Тренерские задачи. Убедитесь, что игроки применяют правильную технику катания и отбора и что они остаются в круге.

Варианты. Используйте целые сектора катка и образуйте команды с определенным количеством шайб. Также разыграйте игру, когда не хватает шайбы и за них идет борьба.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дня отделения хоккей СДЮСШОР Красноярского
края
на 2008/2009 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ (спортивно-оздоровительный этап)		НП (этап начальной подготовки)		УТГ (учебно-тренировочный этап)		
		7-9 лет	10-18 лет	1-й	2-й,3-й	1-й,2-й	3-й,4-й	5-й
1.	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка. СФП	198	124	154	214	203	257	312
3.	Техническая подготовка	80	100	72	130	153	180	190
4.	Тактическая подготовка	6	14	38	56	68	103	118
5.	Инструкторская и судейская практика	-	8	-	-	10	16	20
6.	Соревнования	14	40	24	40	102	132	150
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	14	20	22	22
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	104	104
9.	Общее количество часов в год	312	312	312	468	624	832	936

Глава 3. Результаты исследования и их анализ

Методической основой педагогического эксперимента явились общие теоретические положения ведущих теоретиков в области физической культуры и спорта (Б.А. Ашмарина, А.А. Гужаловского, В.М. Затшорского, Л.П. Матвеева, и др.), наряду с этим, использованы рекомендации специалистов по хоккею (Майоров Б.А. Савин В.П. Филин В. П., Фомин И. А. и др.). Особенностью занятий в экспериментальной группе предусматривалось систематическое включение в учебно-тренировочный процесс способов и приемов, способствующих более быстрому и качественному формированию уровня технико-тактической подготовленности хоккеистов 12-14 лет. С этой целью был сделан акцент на расширение теоретических знаний о технико-тактических способах игры в хоккей. Систематически осуществлялся детальный разбор ошибок, ставились оценки за технику выполнения игровых элементов и комбинаций в группах. Осуществлялся письменный и устный анализ, как собственных технических действий, так и партнеров по команде.

При формировании двигательного навыка в технике игровых элементов акцентировалось внимание на повышение уровня знаний деталей техники и тактических комбинации игры, т.е. временные, пространственные, мышечно-двигательные параметры.

Все это способствовало формированию более правильных теоретических знаний-представлений и знаний - понятий о структуре технических элементов и анализировалось в практической форме, т.е. в выработке двигательных навыков. Это было тесно связано с одной из главных задач учебно-тренировочного процесса научить хоккеистов правильному способу выполнения комбинаций движений и тем самым исключить как можно большее количество ошибок.

Полненные в ходе исследования результаты по специальной физической и технической подготовленности хоккеистов представлены в таблицах № 1,2,3, и диаграммах № 1.

Таблица №1

Сдвиги физических и технических показателей к концу эксперимента у юных хоккеистов 12-14 лет (контрольная группа)

№	Показатели	Исходные X ₁	Конечные X ₂	Прирост (в абс. вел)
1	Бег на коньках 36 м.	5,7	5,3	0,4
2	Бег на коньках 36 м. (спиной вперед)	7,9	7,4	0,5
3	Челночный бег 18м x 12	51.0	50.4	0,6
4	8 мин бег на коньках	3,1	2.95	0,15
5	Слаломный бег без шайбы	25.5	25.0	0,5
6	Слаломный бег с шайбой	27.5	27.0	0,5
7	Точность бросков	15,7	16,1	0,4

Таблица №2

Сдвиги физических и технических показателей к концу эксперимента у юных хоккеистов 12-14 лет (экспериментальная группа)

№	Показатели	Исход. X ₁	Конеч X ₂	При рост, (абс. вел.)		P
1	Бег на коньках 36 м.	6.0	5.3	0,7	3,45	<0,01
2	Бег на коньках 36 м. (спиной вперед)	8.2	7.3	0,84	1,05	>0,05
3	Челночный бег 18м x 12	50.2	49.2	0,87	2,15	<0,05
4	8 мин бег на коньках	3Д4	2.8	0.34	1,04	>0,05
5	Слаломный бег без шайбы	25.7	24.9	0,8	2,05	>0,05
6	Слаломный бег с шайбой	27.9	27.1	0,8	0,6	>0,05
7	Точность бросков	15.8	16.9	1.1	1,1	>0,05

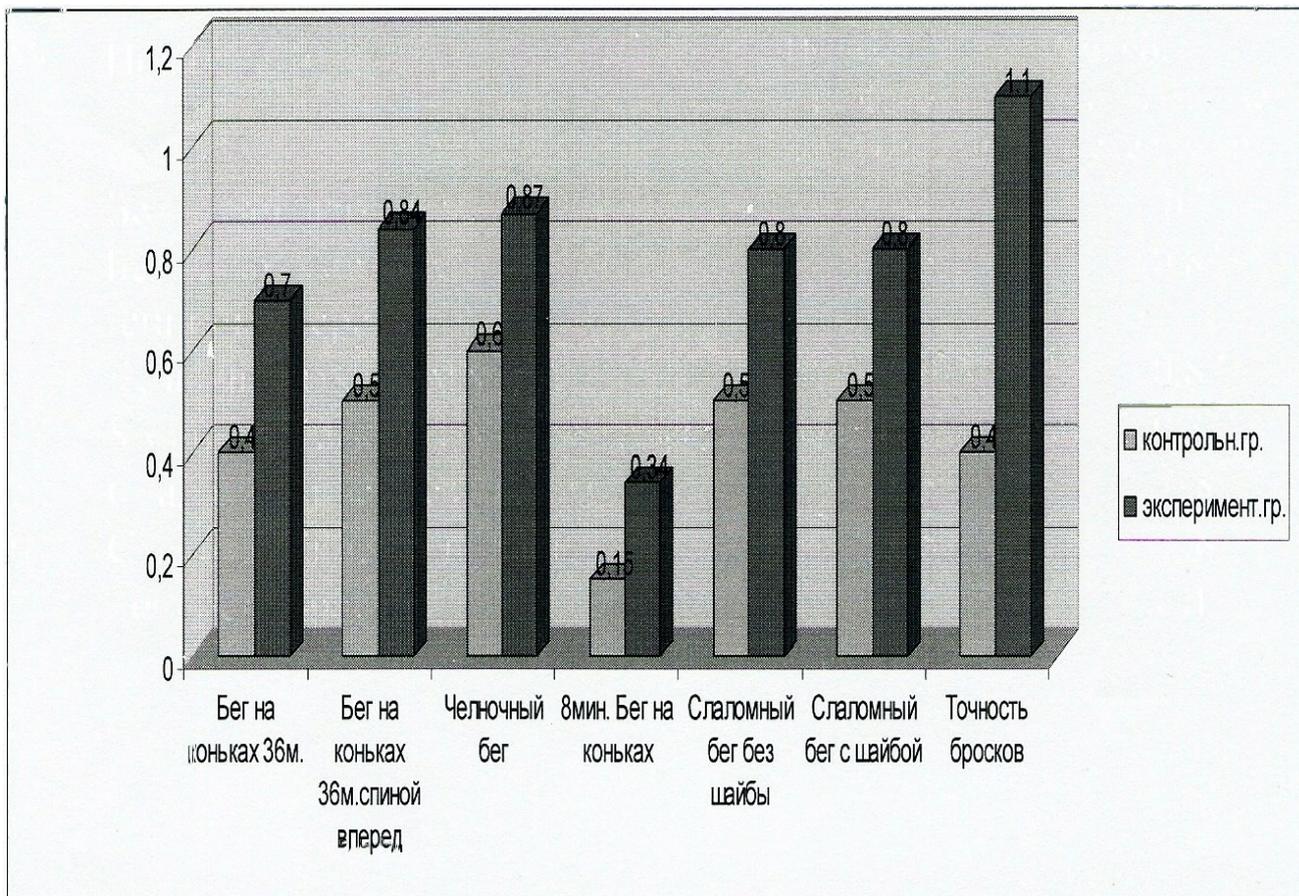
Таблица №3

Сравнительные результаты физических и технических показателей к концу эксперимента у юных хоккеистов 12-14 лет контрольной и экспериментальной групп
(в абс.вел)

№	Показатели	Прирост (в абс. вел) контрольн.гр.	Прирост (в абс. вел) эксперим.гр
1	Бег на коньках 36 м.	0,4	0,7
2	Бег на коньках 36м. (спиной вперед)	0,5	0,84
3	Челночный бег 18м х 12	0,6	0,87
4	8 мин бег на коньках	0,15	0,34
5	Слаломный бег без шайбы	0,5	0,8
6	Слаломный бег с шайбой	0,5	0,8
7	Точность бросков	0,4	1.1

Диаграмма № 1

Сравнительные результаты физических и технических показателей к концу эксперимента у юных хоккеистов 12-14 лет контрольной и экспериментальной групп (в абс.вел)



Анализ их показал, что в ходе педагогического эксперимент в обеих группах, по всем показателям специальной физической и технической подготовленности произошло улучшение.

Сравнение исходных и конечных данных экспериментальной группы выявило улучшение в технике выполнения элементов и комбинаций из этих элементов.

Повысился также уровень специальной физической подготовки. Так в конечных показателях отмечен средний прирост:

- в челночном беге на коньках 18 м x12 раз;
- в беге на коньках 36м;
- в беге на коньках 36м (спиной вперед);

Сравнительный анализ показателей в экспериментальной и контрольной группе выявил значительный прирост у юных хоккеистов экспериментальной группы с более высоким уровнем достоверности.

Таким образом, целенаправленность учебно-тренировочного процесса подготовки хоккеистов с акцентом на расширение специальных технико-тактических навыков, способствуют более успешному овладению техникой игры в хоккей в целом.

Для этого использовался метод слова, наглядный метод по изучению кинограмм, рисунков, схем по тактическому использованию технических элементов в индивидуальных и групповых действиях. Изучались кинограммы и записи видеосъемок как ведущих российских, зарубежных хоккеистов, так и видеозаписи своих технических действий (индивидуальных и групповых комбинаций). Систематически осуществлялся детальный разбор ошибок, ставились оценки за технику выполнения игровых элементов и комбинаций в группах. Осуществлялся письменный и устный анализ, как собственных технических действий, так и партнеров по команде. Все это сравнивалось со стандартами техники ведущих хоккеистов.

Рассматривались варианты индивидуальных технических действий, имеющих или не имеющих отклонения от стандартов техники. Широко

использовалась коллективная оценка техники игровых элементов всеми участниками экспериментальной группы. Занятия проводились как в обычных, так и в усложненных условиях. При формировании двигательного навыка в технике игровых элементов акцентировалось внимание на повышение уровня знаний деталей техники, т.е. временные, пространственные, мышечно-двигательные параметры. В этой связи тренировочный процесс был направлен на формирование временных, пространственных и мышечно-двигательных восприятий, а на этой основе проявление специализированных восприятий: «чувство времени», «чувство скорости», «чувство дистанции», «чувство коньков, клюшки и шайбы», «чувство льда», «чувство игроков команды и противников». У хоккеистов экспериментальной группы широко применялось идеомоторная тренировка, т.е. мысленное представление комбинаций технических действий, представление с проговариванием в слух, мысленное проигрывание комбинаций и способов передачи шайбы. Хоккеисты контрольной группы занимались по общепринятому учебному плану СДЮСШОР Красноярского края.

Выводы

На основании полученных в исследовании данных представляется возможным сделать следующие **выводы**:

1. Направленность учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов 12-14 лет с акцентом на расширение специальных теоретических знаний о технико-тактической подготовке способствует более значительному формированию правильных представлений, точному выполнению технических элементов и групповых комбинаций игры в хоккей. Что подтверждается ростом показателей спортивной подготовки к концу эксперимента

по специальной физической подготовке:

- Бег на коньках 36 м - 0,7 (абс. ед)
- Бег на коньках 36 м (спиной вперед) - 0,84 (абс. ед)
- Челночный бег 18 м x12 раз - 0,87 (абс.ед)
- 8 мин. бег на коньках - 0,34 (абс.ед)

по технической подготовке:

- Слаломный бег без шайбы - 0,8 (абс.ед)
- Слаломный бег с шайбой - 0,8 (абс.ед)
- Точность бросков - 1,1 (абс.ед)

2. В результате правильно сформированных знаний, двигательных умений и навыков игры в хоккей, более успешное протекало формирование тактической подготовленности- применения технических приемов в изменяющихся условиях игры и в групповых связках.

3. При формировании техники движений юных хоккеистов значительно уменьшилось число ошибок, появилось инициативность в выборе решения задач в процессе игры, повысилась гибкость навыков игры, что выражалась в приспособляемости к различным изменяющимся условиям игры.

4. Среди средств, способствующих расширению технико-тактической подготовки юных хоккеистов и формирование правильных способов выполнения

движений на коньках и игры в групповых комбинациях не обходимо выделить следующие:

- изучение специальной литературы по хоккею;
- письменный и устный анализ своих технических и тактических действий и стандарта, техники ведущих спортсменов;
- наглядный метод (просмотр кинограмм, результатов видеосъемки, деталей технико-тактической подготовки и идеомоторное представление элементов игры и групповых связок);
- систематический анализ имеющихся ошибок и оценки за техникой передвижения на коньках с шайбой и без, а также постоянный контроль за выполнением командных действий игры.

Практические рекомендации

-в процессе формирования двигательных навыков юных хоккеистов тренеру необходимо создать правильные знания-представления о технико-тактической подготовленности игры в хоккей, что способствует тончайшему понятию) деталей собственных технических действий.

-в качестве средств способствующих расширению технико-тактической подготовки юных хоккеистов и формирования правильных способов выполнения движений на коньках и игры в групповых комбинациях тренерам можно рекомендовать средства, приведенные в выводе 4.

-изучение деталей технических элементов необходимо выделять временные, пространственные и мышечно-двигательные характеристики.

СПИСКИ ГРУПП УГГ 1 -го
года обучения. 1995-97 г.р.

Экспериментальная группа

тренер: Лазарев В.А.

1. Гайнулин Саша
2. Зинченко Артем
3. Кремнев Олег
4. Котков Саша
5. Рындин Дима
6. Ващекин Влад
7. Тарасенко Саша
8. Чечин Женя
9. Кеттюк Сергей
10. Плохих Сергей

Контрольная группа

тренер: Кулаков А.А

1. Заруднев Андрей
2. Заруднев Олег
3. Самохин Саша
4. Те лежняк Андрей
5. Шаповал Денис
6. Карнаухов Саша
7. Нагорнов Василий
8. Даценко Игорь
9. Пяточенко Яков
10. Черевко Игорь

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дня отделения хоккей СДЮСШОР Красноярского края
на 2008/2009 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ (спортивно-оздоровительный этап)		НП (этап начальной подготовки)		УТГ (учебно-тренировочный этап)		
		7-9 лет	10-18 лет	1-й	2-й,3-й	1-й,2-й	3-й,4-й	5-й
1.	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка. СФП	198	124	154	214	203	257	312
3.	Техническая подготовка	80	100	72	130	153	180	190
4.	Тактическая подготовка	6	14	38	56	68	103	118
5.	Инструкторская и судейская практика	-	8	-	-	10	16	20
6.	Соревнования	14	40	24	40	102	132	150
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	14	20	22	22
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	104	104
9.	Общее количество часов в год	312	312	312	468	624	832	936

Условия выполнения контрольных тестов

ВОЗРАСТ 8-9 ЛЫ.

Тест М/1. Бег на коньках на 36 м.

Выполнение. Испытуемый встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Тест № 2. Бег на коньках на 36 м спиной вперед

Выполнение. Так же, как и в предыдущем тесте, только бег спиной вперед.

Тест М 3. Челночный бег на коньках 9 м*6.

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта (синяя линия зоны на хоккейном поле) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый ОТЛ шесть раз. Необходимо напомнить испытуемому, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется

коньками линии старта или противоположной линии.

Тест М 4. Слаломное передвижение на коньках без шайбы.

Выполнение. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга*

вбрасывания и синей линии. Прежде чем сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией

старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Тест № 5. Слаломное передвижение на коньках с шайбой.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет

шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы.

Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место. ВОЗРАСТ 10-18 ЛЕТ.

Тест Ли 3. Челночный бег на коньках 18 м x 12

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу бежит вперед к

линии 18-метровой отметки, добежав до нее, останавливается и возвращается назад к линии старта, таким образом,

пробегает эту дистанцию 12 раз. Прежде чем начать двигаться в обратную сторону, испытуемый обязан пересечь линию

старта или противоположную линию. В конце каждого отрезка дистанции обязательно резкое торможение. Если испытуемый

не выполняет два вышеуказанных правила, тест прекращается.

Тест/шУя4. Восминутный бег на коньках.

Выполнение. По сигналу испытуемые (первая группа) начинают катиться, проходя по коридору, образованному стойками и

бортом хоккейного поля, до тех пор, пока истекнут 8 минут. По окончании времени теста, по свистку, испытуемые

останавливаются на местах для того, чтобы сосчитать дополнительное количество метров, пройденных испытуемыми во

время последнего незаконченного круга. После записи результатов стартует вторая группа, а первая считает количество

кругов и метры которые обходимо они пройдут. Результат теста записывается с точностью до 5 метров. Необходимо, чтобы

все испытуемые за несколько дней до тестирования имели возможность апробировать выполнение теста, а также громко

объявлять испытуемым об истечении каждой минуты.

Тест № 5. Слаломное передвижение на коньках.

Выполнение. Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет слаломное обегание 4 стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит и возвращается назад к линии финиша. Если испытуемый падает, тест останавливается. При в^{ор}^й попытке выполнение теста продолжается даже при падении испытуемого.

Тест М8. Точность бросков.

Выполнение. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в шит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество бросков. За попадание в цель мишени начисляется 3 очка, в средний круг-2 очка и в большой круг-1 очко. Испытуемый должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытки, выполненная ударом, не засчитываются. Если шайба потилег в линию концентрической окружности испытуемому начисляются очки также, как и за попадание в этот круг.

Приложение 4

Оценка результатов по СФП и Технической подготовке по годам обучения
(отделение хоккей).

		10-11 ЛЕТ			12-13 ЛЕТ			14-15 ЛЕТ			16-17 ЛЕТ		
		ОЦЕНКА											
№	ТЕСТЫ	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег на коньках 36 м.	6.1	6.2	6.4	5.4	5.5	5.7	5.0	5.1	5.2	4.8	4.9.	5.0
2	Бег на коньках 36 м. (спиной вперед)	8.3	8.6	8.8	7.4	7.8	8.1	6.8	7.1	7.8	6.2	6.4	Т6
3	Челночный бег 18 м х 12	56.7	57.8	58.9	51.5	52.5	53.7	48.5	49.8	51.1	46.0	47.0	48.1
4	8 мин бег на коньках	2.654	2.599	2.544	3.050	2.950	2.850	3.100	3.000	2.905	3.200	3.140	3.080
5	Слаломный бег без шайбы	27.0	27.9	28.7	25.1	26.0	26.9	24.1	24.7	25.6	23.6	24.0	24.4
6	Слаломный бег с шайбой	29.1	ЗОЛ	31.0	27.1	27.9	28.7	25.6	26.3	27.0	24.6	25.1	25.5
7	Точность бросков	11	9	8	15	13	12	19	17	15	22	20	18

Библиографический указатель

1. Ашмарин Б. А., «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании», «Физкультура и спорт», Москва, 1978 г.
2. Гандельсман Л. Б., Смирнов К. М., «Физиологические основы методики спортивной тренировки», «Физкультура и спорт», Москва, 1970.
3. Железняк Ю.Д. Кашкаров В.А. Кравцевич И.П. «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; Учеб. пособие для студ. вые. пед. уч. заведен.; М. 2002.
4. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. «500 упражнений и шр для физического развития детей»: Учебн. Пособие. - Курск, 2000.
5. Конева Е.В.» Спортивные игры» Учебное пособие. - Калининград, 1999г.
6. Ковалев В.Д. « Спортивные игры». Учебник для педагогических институтов. Москва « Просвещение 1993г».
7. Код М, «Спортивная физиология», «Физкультура и спорт», Москва, 1986
8. Майоров Б.А. «Хоккей для юношества». Москва,«Физкультура и спорт»,1995г.
9. Матвеев Л. П., «Теория и методика физической культуры», «Физкультура и спорт», Москва, 1991 г.
10. Новиков А. Д., Матвеев Л. П., «Теория и методика физического воспитания», «Физкультура и спорт», Москва, 1976 г.
11. Питер Друккер, Ли Якокка «Менеджмент в профессиональном хоккее». С-Пб. 2001г.
12. Портных Ю.И. « Спортивные игры» Учебник для физкультурных университетов. «Физкультура и спорт», 1975.
13. Сосновский И.Ю.; Чайковский А.М. «Энциклопедический словарь юного спортсмена» .-М; «Педагогика». 1980.
14. Савин В.П. « Теория и методика хоккея». Учебник для студентов академий и вузов физической культуры 2001г.

15. Фетисова С.Л. «теория и методика преподавания спортивных игр»; учебное пособие для студентов высших педагогических заведений/ РГПУ им. А.И.Герцина.- С Пб 2002.
16. Филин В. П., Фомин И. А., «Основы юношеского спорта», «Физкультура и спорт», Москва, 1962 г.
- 17 «Физкультура и спорт» сайт
18. Филин В. П., «Общая и специальная подготовка спортсменов: тренировка юных спортсменов», «Физкультура и спорт», Москва, 1965 г.
19. Фомин Л. М, «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам», Красноярск: ЮПИ, 1982 г.
20. Шиян В. М. и др., «Основы теории и методики физического воспитания», «Просвещение», Москва, 1989 г.
- 21.Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена.
22. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». М., «физкультура и спорт»,1971 г.
- 23.Гендельсман А. Спорт и здоровье.- М: «Ф и С, 1963 г.
24. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М:Ф и С, 1972.
25. Физическое воспитание. Учебник для ин-тов физ-ры. Н.К. Коробейников, А.А. Михеева. М: Высшая школа,1984г.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:- Физкультура и спорт, 1986г.
27. Озолин Н.Г. Молодому коллеге- М.: ФиС, 1988г.
- 28.Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1986г.
29. Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры- М.: МГФСО, 1994 г.
30. Лях В.И. Двигательная способность. Физическая культура в школе. 1996