

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**«ОКРУЖНАЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Методическая разработка**

**по хоккею**

**Автор:** *Филиппов А.И,*тренер-преподаватель  
ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ» г. Анадырь

2019г.

**ВВЕДЕНИЕ**

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

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

Большим подспорьем здесь являются ежегодно организуемые с 1965 г. всесоюзные турниры клуба «Золотая шайба».

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

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

Задачи исследования:

1. На основании данных научно-методической литературы определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных хоккеистов.

2. Обосновать режимы занятий с комплексным развитием общей, скоростно-силовой и координационной выносливости у юных хоккеистов в макроцикле тренировки.

3. В ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой нами методики и разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение выносливости хоккеистов 12-13 лет.

Научная новизна. В работе впервые:

1. Определены степень и направленность взаимосвязи между физическими качествами и двигательными навыками в процессе тренировки юных хоккеистов.

2. Выявлено влияние возрастных морфофункциональных и психофизических особенностей организма на уровень развития выносливости хоккеистов 12-13 лет.

3. Обоснованы экспериментальные модели учебно-тренировочных программ по совершенствованию общей и специальной выносливости хоккеистов на этапе начальной подготовки.

Хоккей как средство физического воспитания подростков и молодежи

**Спорт** - это популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт является часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей. Физическая культура и спорт является важнейшим средством физического воспитания.

**Хоккей** - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер хоккеистов деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает также такое ценное моральное качество, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый хоккеист может проявить личные качества: самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, преодолевать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим.

Хоккей - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит любителей хоккея с шайбой на спортивные площадки.

Обучение игре в хоккей начинается со знакомства с ее правилами и основным содержанием, функциями и обязанностями игроков. После этого переходят к изучению техники передвижения на коньках. Начинают с ходьбы по полу или по снегу. С выходом на лед осваивают первое скольжение, вначале с поддержкой одного-двух партнеров, в передвижениях в шеренгах и т. д. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами без поддержки.

Дальнейшее совершенствование идет по пути разучивания специальных упражнений: бег по прямой, перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и т. д. Но особое внимание должно быть уделено правильной посадке начинающего хоккеиста, отработке стартов, ускорений и маневрирования.

По мере овладения основными приемами бега на коньках используют более сложные упражнения (например, бег по вытянутой и малой «восьмерке», по кругу в обе стороны, с остановками и рывками, между препятствиями, спиной вперед, на время, на скорость по прямой и «змейкой», с крутыми виражами, с доставанием льда одной рукой). Передвижение необходимо выполнять с клюшкой в руках.

В дальнейшем технику передвижения на коньках совершенствуют одновременно с техникой владения клюшкой и шайбой.

Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в следующей последовательности:

— ведение шайбы с перекладыванием клюшки;  
— ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы;  
— ведение шайбы толчками клюшки;  
— ведение шайбы коньком и клюшкой.

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

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

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

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

Примерные упражнения:

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

Обучение броскам следует начинать с броска слева. Тогда игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок (в отличие от других) хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнение броска, а значительно облегчает его усвоение.  
В процессе обучения необходимо следить за ошибками и своевременно исправлять их. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска.  
  
Когда занимающиеся в основном научатся поднимать шайбу бросая слева, следует переходить к изучению броска в сочетании с другими приемами.  
  
Если они уже могут бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы слева на коротком расстоянии (подкидка) и другие варианты броска слева. Затем осваивают бросок шайбы справа. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток.  
  
Вначале броски выполняют с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.  
  
Примерные упражнения:  
  
1. Броски по льду и по воздуху на точность и дальность.  
2. Броски в ворота после ведения, обводки препятствий.  
3. Броски с сопротивлением противника (пассивного и активного).  
4. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску (по углам ворот или мишени).  
5. Эстафета и игровые упражнения с использованием бросков.  
  
Обучение ударам ведут в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку от льда. Когда занимающийся в основном научится выполнять этот удар, можно переходить к удару высоко поднятой клюшкой. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой (хват шире обычного), а затем удар по шайбе после замаха.  
  
Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используют упражнения, приведенные в разделе «Обучение броскам», упражнения в групповых и командных действиях.  
  
К изучению финтов приступают, когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала изучают финты без шайбы. Для этого используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.  
  
Обучение силовым приемам следует начинать с упражнений без коньков (например, игра «Бой петухов», толчки плечом в приседе, толчки бедром при наклоне туловища, упражнения с набивным мячом, с боксерским подвесным мешком).  
  
С выходом на лед приемы силовой борьбы изучают в специальных игровых упражнениях: толчки плечом, грудью и бедром нападающего, двигающегося без шайбы на медленном ходу, без шайбы на быстром ходу, с одновременным передвижением нападающего и защитника. Закрепляют изученные приемы в учебных играх.  
  
Обучение игре вратаря проводят уже на первом году обучения, сразу для всей группы занимающихся. Это позволяет выявить наиболее способных ребят для последующей специализации в роли вратаря. При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, вратарей следует учить перемещениям в сторону приставными шагами, скольжению и прыжкам, выпадам, опусканию на одно и оба колена, быстрому вставанию, полушпагату и выходам. Вратарь большее игровое время проводит в воротах и в основной стойке, с этого и следует начинать обучение.  
  
Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в сторону от него, используя движения только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в выпаде или полушпагате. В дальнейшем переходят к освоению остановок шайбы туловищем, отбиваний клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой (перевала шайбы в сторону, отбивания ее предплечьем, плечом, щитками).  
  
С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы.  
  
В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, с использованием дополнительного оборудования.  
  
Во избежание физических и психических (боязнь шайбы) травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.).  
  
Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают взаимодействие с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, затем с передачами шайбы в тройках, в четверках.  
  
На первом этапе обучения упражнения следует выполнять без сопротивления, затем с препятствиями (тумбочки, бортики и т. п.), а по мере овладения переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.  
  
Усложнять упражнения можно, увеличивая скорость передвижения сменой мест, а также увеличивая число обороняющихся. Закрепление и совершенствование взаимодействия происходят в игровых упражнениях. При этом следует учитывать варианты организации атаки в различных зонах.  
  
Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения, придерживаясь при этом игровых вариантов на 1—1,5 мин. Упражнения нужно сочетать с отдыхом.  
  
Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних ворот, а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков.  
  
После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.  
  
Обучение командным действиям в нападении следует начинать с объяснения занимающимся функций игроков в различных фазах развития и завершения атаки.  
  
К изучению быстрого прорыва приступают с организации его из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоления средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на ^высоких скоростях. На первом этапе взаимодействия осуществляются без сопротивления защитников. Следующий этап — изучение взаимодействий нападающих при численном преимуществе над защитниками. Завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.  
  
Примерные упражнения:  
  
1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего. Два защитника, передавая друг другу шайбу, следят за маневрами центрального нападающего. Улучив момент, защитник посылает шайбу нападающему, который выходит по диагонали; получив на ходу передачу, он выходит из зоны по центру и двигается к воротам.  
  
2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершение атаки могут осуществлять один, два и более игроков.  
  
3. «Игра в одни ворота» с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Совершенствование различных вариантов тактического воздействия в быстром прорыве осуществляется преимущественно в игровых упражнениях и играх на двое ворот.  
  
Обучение позиционному нападению проводят параллельно с обучением быстрому прорыву. При этом занимающиеся должны получить правильное представление о расстановке игроков, их деятельности на своих позициях, а также об основах смены позиций и взаимодействия в различных фазах атаки.  
  
Примерные упражнения:  
  
1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда осуществляет организованный выход из зоны защиты. Войдя в передовую зону, нападающие располагаются каждый на своем участке и после 5—8 передач выполняют завершающий бросок по воротам, затем команда переходит для атаки противоположных ворот.  
  
2. Взаимодействие пяти игроков против одного-двух защитников.  
  
3. Позиционное нападение 5x3, 5x4, 6x3, 6x4, 5x5 в передовой зоне.  
  
Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении используют игру на двое ворот с постановкой определенных задач.  
  
Обучение защитным навыкам начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего занимающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой; далее изучают опеку противника, не владеющего шайбой. Основным условием при этом является выбор места защитником для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел возможность овладеть тем или иным способом отбора.  
  
При обучении индивидуальным действиям в защите используют упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.  
  
Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени владения приемами индивидуальной тактики. Прежде всего нужно научить правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках.  
  
К обучению командным действиям в защите следует приступать после того, как занимающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Изучение командных действий начинается с овладения личной защитой. На первом этапе обучения занимающиеся получают представление о переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы, по принципу каждый с каждым, независимо от того, в какой зоне идет игра.  
  
Примерные упражнения:  
  
1, Переход к защите в зоне противника после броска в ворота. Отскочившая от вратаря шайба попадает к защитнику, игроки нападения переходят к личной защите.  
  
2. В упражнении 5 х 5 в средней зоне после потери шайбы хоккеисты быстро закрывают ближнего противника и пытаются захватить шайбу.  
  
Вариант: игра 5 х 5 в одни ворота — пятерка хоккеистов, владеющая шайбой, стремится забросить ее в ворота.  
  
Зонная защита изучается несколько позже. Вначале занимающиеся овладевают переходом к зонной защите. После потери шайбы хоккеисты немедленно занимают определенные позиции на своей половине поля. Далее изучают взаимодействие игроков в зоне защиты с последующим переходом к нападению. Для совершенствования зонной защиты вблизи ворот используют игры в одни ворота, как в равных составах, так и в меньшинстве. Совершенствование зонной защиты с последующим переходом к нападению осуществляется в играх на двое ворот.  
  
Варианты смешанной защиты разучивают после овладения игроками личной и зонной системами обороны.  
  
На первом этапе изучают защиту 3 + 2, затем 1+4. Обучение защите 3 +2 начинается с объяснения занимающимся функций игроков в средней зоне с переходом к обороне в зоне защиты.  
  
При изучении и совершенствовании техники и тактики игры большое значение имеют упражнения с использованием специального оборудования и инвентаря.  
  
На учебных занятиях и тренировках применяют следующее дополнительное оборудование:  
  
1. Стойки для обводки. Можно изготовить из четырехгранных деревянных брусков сечением 5х 5 см и длиной 50х 60 см, высотой до 1,5 м, с крестообразным основанием.  
  
Вместо стоек часто применяют тумбы, изготовленные из фанеры, которой обтягивают дно и крышку, таким образом, чтобы тумба имела вид усеченного конуса. Высота тумбы до 1,5 м.  
  
2. Навесные мишени (рис. 155). Используют их для совершенствования точности бросков и передач шайбы. Для того чтобы лучше фиксировать попадание шайбы в цель, мишени следует обклеивать пористой резиной или пенопластом; хорошо, если мишени будут различными по форме и цвету.  
  
3. Переносной щит с вырезами (рис. 156). Изготавливают его из досок; края вырезов лучше окантовать жестью или металлическими планками — это увеличивает срок эксплуатации щита. Используют для совершенствования точности передач шайбы на различные расстояния.  
  
4. Подковообразный щит (рис. 157). Применяют для совершенствования точности выполнения бросков и ударов по воротам без остановки и обработки шайбы.  
  
5. Тренировочные мостики (рис. 158). Можно применять как для полевых игроков, так и доя вратарей, особенно когда вратарю необходимо совершенствовать ловлю или отбивание шайбы, летящей на определенной высоте.  
  
6. Тренажер для обучения и совершенствования тактики игры вратаря. Изготавливают его в виде щита из многослойной фанеры толщиной 5—7 мм, шириной 120 см и длиной 90 см (рис. 159). На верхней стороне щита нанесена разметка хоккейной площадки. Для определения места нахождения шайбы чертится координационная сетка, а в точках пересечения линий высверливаются отверстия (диаметр 4—5 мм) для гнезд, которые делают из жести и закрепляют на щите.  
  
Отверстия в площади вратаря соответствуют девяти основным позициям.  
  
На нижней стороне щита монтируется электроустройство. Фигурки игрока и вратаря выпиливают из фанеры толщиной 7—8 мм. Внизу фигурку вратаря скрепляют вилкой с проводами для электрической лампочки, вмонтированной в корпусе фигурки, а к фигурке игрока прикрепляют штырь, который и замыкает контакт.

12. Список литературы

Асович И.М. Исследования скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере хоккея): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.: ВНИИФК, 2003. - 24 с.

Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2004. – 280 с.

Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных хоккеистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.

Андружейчик М.Я. О взаимоотношениях различных задач в подготовке юных хоккеистов. – М.: ФКиС, 2006. – 219 с.

Безруких, Н.А. Возрастная физиология / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.

Бишопе, К. Единоборство в хоккее / К. Бишопе, X. Герардс. - М.: Терра-спорт, 2003. - 167 с.