

Разработка методического обеспечения организации проведения занятий по избранному виду спорта «Хоккей с шайбой», возрастная категория 5-13 лет

Содержание

1.Введение.....	3
2.История развития хоккея в России и за рубежом.....	4
3.Индивидуально-психологические особенности подготовки юных спортсменов в хоккее с шайбой.....	5
4.Специальная физическая подготовка юных хоккеистов.....	8
5.Технико-тактическая подготовка.....	13
6.Места занятий, оборудование, инвентарь.....	17
Выводы.....	
Список использованной литературы.....	
Приложение А.....	
Приложение Б.....	

Введение

Актуальность исследования.

Хоккей - один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Хоккей называют спортом космических скоростей - огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника.

Хоккей - игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил - комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки.

И прежде всего занятие хоккеем это укрепление здоровья. Хоккей - уникально-универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательной системы, укрепления и поддержания мышечного тонуса. Это жизнь без простуд - без кашля, гриппа, это самое оптимальное средство для тренировки сердца.

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, - другим, т. е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

На первом году занятий основными причинами отсева являются отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов).

Цель работы — изучить технику и тактику у юных хоккеистов

Задачи исследования:

- Изучить понятия ОФП и СФП.
- Использование средств СФП и ОФП в практических занятиях юных хоккеистов.
- Изучить особенности психологической подготовки детей младшего школьного возраста и подросткового.

1. История развития хоккея в России и за рубежом

О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX в. Поначалу его называли "канадским хоккеем". В начале 1900-х образован Всероссийский хоккейный союз, в 1911 принятый в О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX в. ПоначЛИГХ. Но очень скоро Союз выбыл из Международной лиги и распался, и о хоккее в нашей стране практически забыли - почти на 20 лет.

В начале 1930-х в Москве побывала команда рабочего спортивного союза "Фихте" (Германия), которая провела несколько товарищеских игр с хоккеистами ЦДКА. Время от времени в хоккей играли студенты физкультурных вузов и представители русского хоккея. Как средство предсезонной подготовки использовали хоккей игроки футбольных команд (в числе первопроходцев отечественного хоккея с шайбой было немало футболистов и игроков в русский хоккей, успешно совмещавших две спортивные дисциплины: Н.Исаев, В.Бобров, М.Якушин и др.).

В 1930-е предпринимались попытки включить соревнования по хоккею с шайбой в спортивный календарь Москвы. Но широкого признания канадский хоккей тогда так и не получил. Это произошло уже после Великой Отечественной войны. Осенью 1946 Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту принял решение о проведении первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой и образовал Всесоюзную секцию хоккея, одно время объединявшую хоккей с шайбой и хоккей с мячом. (В 1959 Секция реорганизована в Федерацию хоккея СССР, а в 1967 произошло ее разделение на Федерацию хоккея (с шайбой) и Федерацию хоккея с мячом и на траве.).

Первый чемпионат СССР стартовал 22 декабря 1946 играми в пяти городах и продолжался чуть более месяца - по 26 января 1947. (Сжатые сроки проведения соревнований, - следующие восемь всесоюзных хоккейных турниров проходили примерно в это же время, - связаны с отсутствием в стране катков с искусственным льдом. Первое такое сооружение - московские "Сокольники" - введено в строй в сезоне 1955-1956. Позже катки с искусственным льдом появились и в других городах, что позволило продлить хоккейный сезон.) Первую в истории чемпионатов СССР шайбу забросил играющий тренер московского "Динамо" А.Чернышев. Именно "динамовцы" и стали первыми чемпионами страны. (Примечательно, что победителя турнира пришлось определять по лучшей разнице заброшенных и пропущенных шайб.).

Год спустя победу в чемпионате праздновали хоккеисты ЦДКА (ныне - ЦСКА) во главе с играющим тренером А. Тарасовым. В 1951-1953 чемпионом стала команда ВВС. С середины 1950-х и до конца 1980-х продолжалась эра практически безраздельного господства ЦСКА. Армейцы - самый титулованный в истории советского хоккея клуб: 32 чемпионских звания.

Еще три титула - (в 1954, 1990 и 1991) - завоевала команда московского "Динамо". Четырежды первенство выигрывал московский "Спартак" (1962, 1967, 1969, 1976), дважды - столичные "Крылья Советов" (1957 и 1974).

Первый Кубок СССР по хоккею разыгран зимой 1951 с участием 22 команд. В финале хоккеисты "Крылья Советов" переиграли ВВС (Москва) и стали обладателями почетного трофея. Через год в финале второго кубкового турнира игроки ВВС не только взяли реванш у "Крыльев", но и сделали первый в истории советского хоккея "дубль", выиграв в одном сезоне и чемпионат, и Кубок. В 1953 трофей перешел к "Динамо" (Москва). Год спустя - к ЦСКА, которому по общим "кубковым показателям" - как и по чемпионским званиям - не было равных (всего - 12 побед). Еще дважды завоевывали Кубок столичные "динамовцы" и "Крылья Советов", столько же - "Спартак" (Москва). Профсоюзные спортсмены, когда-то

открывшие хронику кубковых побед, стали и последними в истории советского хоккея обладателями почетного трофея (в сезоне 1988/89), который тогда назывался уже Кубок Лиги. Формула турнира и количество участников неоднократно менялись, - как и сроки проведения соревнований. В конце 1950-х, а также в начале 1960-х и 1980-х в розыгрыше Кубка были длительные перерывы. В 1990 и 1991 турнир не проводился. В общей сложности Кубок СССР (Лиги) разыгрывался 21 раз.

В разное время за советские клубы выступали такие выдающиеся хоккеисты, как В.Бобров, В.Александров, Н.Пучков, В.Петров, Б.Михайлов, В.Харламов, В.Старшинов, В.Шадрин, А.Якушев, братья Б. и Е.Майоровы, Е.Зимин, В.Шалимов, Ю.Ляпкин, А.Мальцев, В.Васильев, В.Давыдов, В.Анисин, А.Бодунов, В.Третьяк, В.Викулов, А.Гусев, В.Лутченко, В.Кузькин, Б.Мишаков, А.Рагулин и мн. др.

Советская хоккейная школа дала миру не только отдельных выдающихся мастеров, но и немало интересных звеньев и игровых связок, - таких, как знаменитая тройка нападения ЦСКА и сборной СССР Михайлов - Петров -Харламов или легендарная пятерка (армейского клуба и национальной сборной), которую нередко называют лучшей в истории мирового хоккея: Касатонов - Фетисов - Макаров - Ларионов - Крутов.

Большой популярностью пользовались соревнования Всесоюзного детского хоккейного турнира на приз клуба "Золотая шайба". Впервые они прошли в середине 1960-х. Их организатором и руководителем - вплоть до своей кончины - был выдающийся тренер и теоретик хоккея А.В.Тарасов.

2. Индивидуально-психологические особенности подготовки юных спортсменов в хоккее с шайбой

Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия спортсменов в команде, существенное место занимает темперамент. Здесь проявляется зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы. Темперамент – совокупность психических свойств личности, определяющих динамику выполнения деятельности. К основным характеристикам темперамента относятся: *врожденность*, то есть его биологическое начало; оно является самой устойчивой личностной характеристикой и влияет на формирование характера.

В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера спортсмена. Тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства. Так, некоторую поверхностность, отвлекаемость и несобранность сангвиника надо устранять тщательным контролем даже за мелочами и требованием начатое дело доводить до конца. Это в еще большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении. Вместе с тем, все случаи неровности поведения спортсмена с холерическими чертами должны подвергаться критической оценке. Флегматика, так же как и сангвиника надо постоянно загружать работой. Особое внимание тренер должен уделять спортсменам с меланхолическим типом темперамента: вовлекать их в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность. Моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной мере компенсировать проявление его отрицательных черт.

Темперамент в большой степени определяет способности человека к различным

видам деятельности. Классик отечественной психологии Б.М. Теплов писал: “Дело не в том, что при сильной нервной системе легко решаются любые задачи, а в том, что сильная нервная система лучше разрешает одни задачи, а слабая другие. К разрешению одной и той же задачи слабая и сильная нервная системы должны идти различным путем”.

В игровых видах спорта подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущее место занимают такие факторы как:

- Мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны.

- Самоутверждение – формируются самооценка и убеждения.

- Эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды.

- Благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

Рассмотрим с позиций психологии содержание спортивной тренировки. В ней необходимо учитывать появление рефлексии – обращенность ребенка в свой внутренний мир. Периоды высшей чувствительности для развития физических и психических качеств: 5–6 лет – развитие гибкости, 7 лет – развитие ловкости и быстроты, 15 лет – скоростные качества.

Технико-тактическая подготовка юного хоккеиста. Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируются командные и групповые взаимодействия, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом. Этот прием можно использовать и при формировании сплоченности команды.

Психологическая подготовка юного хоккеиста. С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:

1. Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текучесть спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

2. Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

3. Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

4. Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;
- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;
- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

- Открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции.
- Введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях.
- Стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна

индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

3. Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов

Для роста результатов в хоккее необходимо проводить подготовку в двух направлениях:

- расширять объем общей физической подготовки;
- улучшать качество специальных особенностей двигательных способностей.

В соответствии с этими задачами физическая подготовка в хоккее делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, которое является основой для спортивной специализации. Ее цель улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляцию и дыхательную систему, увеличить силу основных мышечных групп, а так же расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в игре. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация (точнее специфичность) хоккея, должны соответствовать и используемые средства. Для хоккея предпочтительны упражнения, развивающие скорость, гибкость и ловкость, динамическую силу и выносливость при высоких скоростях. Содержание всесторонней физической подготовки в хоккее достаточно обширно. Можно использовать множество упражнений, не имеющих на первый взгляд отношения к хоккею. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. В отличие от общей она опирается на структуру и характер двигательной деятельности хоккеиста. То означает, что упражнения тренер должен выбирать такие, которые способствовали бы достижению нужного результата. Они могут выполняться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда). Средств для этой цели гораздо меньше, чем в общей физической подготовке. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Содержание физической подготовки хоккеиста составляет развитие отдельных двигательных способностей. Они отражают в двигательной деятельности человека и проявляются комплексно. В каждой двигательной деятельности можно различить проявление силы, скорости, выносливости, ловкости, подвижности и других качеств человека. Физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так упражнения, направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила - это способность человека противодействовать внешнему давлению. Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности хоккеиста чаще всего различают две основные силы - статическую и динамическую. К развитию силы хоккеиста следует подходить двояко: - общей (комплексной) тренировкой как статического, так и динамического характера, которая систематически усиливает отдельные группы мышц и таким образом обеспечивает возможности конкретных двигательных структур. В данном случае речь идет, в основном, о повышении потенциальных силовых возможностей больших групп мышц (мышц бедра, спины, брюшного пресса, предплечья) - основы для правильного выполнения специального движения;

В практике подготовки хоккеистов чаще всего используют четыре основных метода:

метод максимальных усилий

Используется для подготовки давно играющих спортсменов. При таком методе нагрузка субмаксимальна и даже максимальна (85-100% максимальной мощности), так что хоккеист может повторять упражнение 1 -5 раз. Перерыв между сериями должны длиться 2-4 мин. На основе возможного числа повторений в серии упражнений определяется целесообразный вес отягощения. Для юношей и для спортсменов высокого класса число упражнений при максимальной тренировке следует определять по разному. Обычные средства при максимальных нагрузках - штанга, гимнастические снаряды, станок для воспитания силы и напарник.

метод динамических нагрузок

Используется для развития способностей быстро проявлять силу. Необходимая силовая нагрузка достигается формой перемещения определенного отягощения в более быстром темпе, что обеспечивает улучшение нервно-мышечной координации. Динамические упражнения требуют точности всех компонентов внешней нагрузки. Интервалы отдыха между сериями -2-4 мин. Обычные средства: средняя и малая штанги, набивные мячи, гриф штанги, гантели. Интервалы отдыха между сериями -2-4 мин. Обычные средства: средняя и малая штанги, набивные мячи, гриф штанги, гантели.

метод повторных нагрузок

Состоит в повторении упражнения со средним (малым) отягощением до легкой усталости. Вес отягощения, легко поднимается при первых повторениях, постепенно приближается к максимуму и является физиологическим импульсом к применению большей силы. Этот метод особенно влияет на выносливость при развитии силы.

метод изометрических нагрузок

Используют для хорошо подготовленных хоккеистов. Продолжительность изометрического напряжения близко к верхней границе интенсивности (максимально 80-90%), должна составлять 4-5 секунд, а при предельной интенсивности (100%) - 1-2 секунды. Изометрические упражнения влияют и на выносливость мышц. Продолжительность мускульного напряжения средней интенсивности (максимально -60-80 %) должна составлять 10-12 секунд, интервал для отдыха -2-4 минуты.

Методические указания

Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать ряд методических требований: выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка; большие отягощения допустимы лишь при хорошо восстановившихся мышцах, чему способствует достаточно продолжительные интервалы отдыха между подходами; при появлении болей в мышцах и суставах следует сразу прекратить выполнение упражнений; необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения лежа, сидя, в упоре, в висах и др.; следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник; при тренировке силы обязательны упражнения на расслабление.

Средства воспитания силы на суше

Таковыми сегодня являются: целенаправленная гимнастика (отдельных спортсменов и пар), лазание по канату, упражнения с набивными мячами, а также с малыми, средними и большими гантелями, с грифом штанги, с партнером, с эспандером, прыжки, бег в воде и т.д.

Средства воспитания силы на льду

Целенаправленная гимнастика, различные способы катания, катание с отягощением,

катание с преодолением сопротивления партнера, геометрические упражнения у борта. Хоккеист все должен выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, обводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовым приемом и наоборот и др.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота - это способность организма реагировать на раздражитель (внутренний или внешний) движением, выполненным в наиболее короткое время. Используемые методы:

метод повторения движения при максимальном усилии - основной в воспитании быстроты простейших навыков и более сложной двигательной деятельности. Характерный признак этого метода - длительные интервалы отдыха, необходимые для полного восстановления организма перед следующей попыткой.

метод реакции на неожиданный импульс. Воспитывает главным образом быстроту мышления. Используется для развития простой и сложной (избирательной) реакции на зрительные сигналы.

Средства воспитания быстроты на суше.

Воспитание силы (динамической), спринт (гладкий бег - с ускорением, семенящий, высоко поднимая колени, приставным шагом; по склону - вверх и вниз; со склона, переходящий в бег вверх по склону и др.) Всевозможные старты (из разных положений, по склону вверх и со склона); упражнения на ловкость с быстротой реакции; акробатические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, бег (комбинированный, с препятствиями, боком, с изменением направления, «слаломный»); специальные упражнения для вратаря (на скорость реакции и на ловкость, на технику приема и отражения).

Средства воспитания быстроты на льду.

Различные способы передвижения на коньках и смены направления скольжения с максимальной скоростью, отработка игровой деятельности комбинаций, выполняемых максимально интенсивно; специальные упражнения на льду для воспитания силы; свободная игра.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

Ловкость - это двигательная особенность, влияющая на общий двигательный уровень игрока. Основной метод воспитания ловкости - комплексный метод повторения движений, требующих хорошей координации. Ловкость воспитывается, в основном, в двух направлениях. Первое заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт. Диапазон двигательных навыков можно расширить, овладев техникой различных двигательных структур общего характера, которые заметно отличаются от движений хоккеистов в игре. Это акробатические упражнения, с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий, прыжки в воду.

Чем разнообразнее двигательный опыт игроков, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникшие двигательные ситуации. Второе направление развития ловкости - развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения (особенно в неожиданно возникающих ситуациях).

Как и упражнения на воспитание быстроты, упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки после тщательной разминки, когда физическое и психическое состояния спортсмена оптимальны. Упражнения на ловкость приводят к довольно быстрому утомлению ЦНС. Поэтому для отдыха необходимы такие

интервалы, которые достаточны для относительного восстановления сил.

В процессе воспитания ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- зеркального выполнения упражнений (например, введения, передачи, броски шайбы с изменением хвата клюшки, броски мяча левой рукой);
- изменения скорости и темпа движения; изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограничение расстояния замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки);
- изменения способа выполнения упражнения;
- усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена;
- комбинирования упражнений, в том числе и без предварительной подготовки; изменения противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах (применение различных тактических схем и комбинаций, проведение игр с различными соперниками);
- создание непривычных условий выполнения упражнения, а также применения специальных снарядов и устройств.

Средства воспитания ловкости на суше.

Нетипичные координационные упражнения без снарядов и со снарядами, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, боксирование, прыжки через снаряды. Прыжки в воду, различные способы бега, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения на ловкость для вратаря.

Средства воспитания ловкости на льду.

Различная техника передвижения на коньках и изменения направления скольжения, «уклончивое» катание (цепочка, групповой, в кольце, «слаломное»), падения при скольжении, вставания на колени, кувырки с быстрым вставанием, «слаломное» ведение шайбы, броски после вращения и поворота и т.д.; направляемая и свободная игра.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Хоккей - игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна выносливость.

Выносливость - сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. В хоккейной практике для воспитания выносливости (общей и специальной) чаще всего используют четыре основных метода: непрерывный, метод чередования, фартлек и интервальный.

Непрерывный метод, для него характерна продолжительная нагрузка без перерывов. Скорость (выполнения упражнения, бега, катания) может быть равномерной, постепенно увеличивающейся либо уменьшающейся. Продолжительность нагрузки зависит от тренированности и от возраста. Обычно она составляет 30-60 минут. Частота пульса при этом должна достигать 150-170 ударов в минуту.

Метод чередования.

При этом методе во время продолжительной нагрузки на выносливость скорость меняется планомерно. В заранее обусловленное время интенсивность должна повышаться так, чтобы организм вынужден был работать при недостатке кислорода. В следующем

временном отрезке этот недостаток, однако, должен восстанавливаться. Частота пульса при нагрузке должна доходить до 180, при отдыхе - до 140 в мин.

Метод фартлека (игра со скоростью)

Используется при подготовке на суше. Чередование скорости загодя не планируется. Ее спортсмен определяется самостоятельно, «руководствуясь» самочувствием. Для фартлека обязательна пересеченная местность. Скорость бега меняется в соответствии с трудностью трассы.

Интервальный метод.

Основа его - чередование нагрузки и отдыха в строго ограниченные отрезки времени. По характеру и влиянию на организм интервальный метод ближе к нагрузке, которую испытывает игрок во время матча. Поэтому метод интервальной нагрузки можно считать одним из основных методов тренировки в интервальной нагрузке можно считать одним из основных методов тренировки в хоккее.

Методические указания

Выносливость воспитывается методом чередующейся и непрерывной нагрузки. В школьном возрасте выносливость воспитывается естественно: повторением упражнений, эстафетными играми. Тренировка молодежи не должна быть односторонней.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре.

Гибкость - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Методика развития гибкости.

При развитии гибкости следует учитывать, что часто спортсмены из-за недостаточной силы соответствующих мышц не в состоянии достигать большой амплитуды движений. В связи с этим для повышения гибкости необходимо гармонично развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении. Для развития гибкости ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнение на растягивание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

1. маховые движения отдельными звеньями тела;
2. пружинящие упражнения;
3. все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
4. статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды.

4. Тактическая подготовка

Тактика – это один из основных и важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Для организации игры существует большое количество тактических построений. Команда профессионалов высокого класса отличается от других большим разнообразием построений, наличием тактических особенностей, способностью менять тактический рисунок игры в ходе матча. Поэтому большое внимание в ходе многолетнего обучения

хоккеистов уделяется тактическим построениям и перестроениям.

Хоккейная тактика подразделяется на: индивидуальные действия; групповые и командные действия в атаке и обороне. Эти две составляющие хоккейной тактики имеют большое и равное значение.

Индивидуальные тактические действия хоккеиста представляют собой действия хоккеиста во время игры. Если хоккеист рационально использует знания, полученные им во время тренировок, в игре, то можно говорить, что его индивидуальная тактика находится на высоком уровне. В область индивидуальных тактических приемов входят обязательные для всех рекомендации, следовать которым должны все без исключения хоккеисты.

Для хоккеиста важно знать главные тактические приемы своих соперников, выбор позиции, действия в атаке и обороне и т. д. Хоккеист должен знать насколько быстро катается его соперник на коньках? Как играет слева или справа? Применяет ли обводку и финты? Любит ли силовую борьбу? Владеет клюшкой при отборе шайбы? Как передает шайбу и как принимает ее? С каких позиций бросает по воротам? Как играет в нападении и защите? Каким способом бросает шайбу?

Зная ответы на все поставленные вопросы, хоккеист будет обдумывать свою индивидуальную тактику игры в общем тактическом замысле игры команды против определенного соперника.

Тактика атаки

Тактика атаки – это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Основная цель атаки – взятие ворот противника. Обычно атака рождается у ворот. Срыв наступления соперников, означает начало атаки. Завершается атака в зоне нападения, развивается – в средней зоне.

Атака начинается сразу после овладения хоккеистами шайбы, осуществляются передачи впереди катящемуся партнеру или партнеру, находящемуся в более выгодной позиции. Нападающая команда старается создать численное преимущество на определенном участке поля, создать помехи вратарю во время броска, стараться при срыве атаки опять овладеть шайбой и продолжить атаку, но уже позиционную. Атака должна идти широким фронтом, то есть необходимо как можно шире развернуть защиту. Атакующие должны обеспечивать глубину позиционной атаки за счет расположения хоккеистов на большей площади зоны нападения, осуществляя постоянные перемещения, открывания и увод опекунов; в позиционной атаке по возможности принимают участие 5 хоккеистов. При атакующих действиях хоккеисты должны как можно шире использовать импровизации

Иногда нападающий не может пробиться вперед, так как на его пути стоят два соперника. Делать передачу некому, так как все его партнеры отстали или находятся под плотной опекой соперника. В этом случае помощи ждать не откуда, можно немного выиграть время, пока ему придут на помощь, не следует в этом случае близко приближаться к борту или поворачиваться к сопернику спиной, лучше развернуться боком, чтобы можно было самому контролировать развитие хоккейной ситуации. Заметив партнера, нужно быстро и точно передать ему шайбу, а самому устремиться к воротам.

В атаке, надо уходить от опеки, не нужно откатываться на фланг или угол, здесь у хоккеиста остается мало возможностей для маневра. Хоккеист должен стремиться выйти на голевую позицию, т. е. на ту точку площадки, откуда можно поразить ворота противника или неожиданно оказаться возле ворот, чтобы получить передачу. Задача эта не простая, но в этом-то и заключается мастерство хоккеиста. Побеждает тот, кто хитрее, терпеливее, изобретательнее.

Постарайтесь оторваться от своего опекуна, и, увидев, что ваш партнер делает передачу, внезапно выскочить вперед и с ходу пробить по воротам. Можно уйти за ворота, куда вряд ли последует соперник. Как только соперник потеряет вас из вида, сразу же занимайте голевую позицию. Хоккеист должен стараться передавать шайбу тому игроку, который находится в более выгодной позиции.

Ожидая передачу, надо находиться к своему партнеру вполоборота, чтобы видеть и партнера и ближайшего соперника. В таком положении легче будет оценить ситуацию на поле и легче остановить шайбу и затем послать ее в ворота. Однако не стоит умолять мастерство соперника, он будет препятствовать занять вам голевую позицию, задерживать вашу клюшку, толкать, порой явно нарушая правила, поэтому надо быть терпеливым.

Успешное проведение атаки зависит от точности и остроты передач. Чем быстрее движется шайба, чем больше неожиданных ситуаций создает команда для соперника, чем больше шансов на успех. Чтобы сделать передачу, надо иметь свободного игрока. Поэтому, как только хоккеист сделал передачу, ему надо стремиться занять такую позицию, чтобы в любой момент он мог получить шайбу

В атаке нужны точные и быстрые передачи, нельзя передерживать шайбу. Передача может оказаться не результативной. Если она задерживает развитие атаки. Самое важное, неожиданно для соперника выскочить к шайбе, отлетевшей от вратаря (от защитника, от лицевого борта). Главное точно рассчитать момент, когда шайба будет возле ворот и место, куда она отскочит. Поэтому хоккеист должен правильно просчитывать действия своих соперников и партнеров.

Тактика обороны

Оборона начинается там, когда потеряна шайба, и представляет собой организацию индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Основная цель обороны – торможение и срыв атаки противника и отбор шайбы в итоге. Основные принципы обороны: отбор шайбы начинается сразу же после ее потери; в обороне принимает участие вся команда (все шесть хоккеистов), оборона должна быть активной и проводится на дальних подступах к своим воротам, обороняющиеся должны обеспечивать взаимную страховку и глубину обороны

По способу организации и построению хоккеистов различают действия команды в обороне. Тактические действия как в атаке, так и в обороне имеют свою специфику в зависимости от места применения действий: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

При выборе тактики игры для каждого конкретного матча надо учитывать уровень подготовки хоккеистов своей команды; уровень подготовленности команды противника; тактику ведения наступательных и оборонительных действий противника. Тактические действия хоккеистов должны меняться в ходе игры в зависимости от действия соперников.

Роль центрального нападающего

В современном хоккее ему принадлежит главная роль. На площадке он остается основным игроком. Как правило, на место центрального нападающего назначают самого способного и талантливого игрока, знающего все тонкости хоккея и разбирающегося во всех сложных игровых моментах.

Чаще всего он начинает атаку и успех ее зависит от тактического мышления и индивидуального технического мастерства хоккеиста. Очень часто центральный нападающий попадает в трудные ситуации, так как играет на самом трудном участке поля.

Нападающий является главным как в нападении, так и в защите, поэтому все лучшие качества нападающего игрока и игрока защиты должны быть у него. Кроме того, он должен быть расположен к коллективной игре и уметь играть в коллективе. Нападающий должен обладать организаторскими способностями, знать особенности игры партнеров и в случае необходимости помогать им. Если шайбой овладевает соперник, центральный нападающий должен своевременно переключаться на активные оборонительные действия, помогая защищаться своим партнерам. Он сам непосредственно вступает в борьбу за шайбу и страхует своих игроков. Слабая игра нападающего сказывается на игре всей команды.

Центральный нападающий должен быть хорошо подготовлен физически, должен уметь выполнять разнообразные передачи и из любого положения выкладывать шайбу

партнеру. Должен уметь правильно вести силовые единоборства, точно и сильно бросать по воротам, грамотно вести позиционную игру, успешно играть при вбрасывании шайбы, страховать своих партнеров, опекать соперников на пяточке, принимать, в случае необходимости, шайбу на себя – только в этом случае игра команды будет достойной.

После того, как шайба оказалась у центрального направляющего, он передает ее по ходу движения крайнему нападающему, сам продолжает двигаться дальше, чтобы выбрать удобное место и вновь получить шайбу. В нападении функции центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих. Но, кроме того, он несет ответственность и за свои действия, и за игру всей команды.

Роль крайнего нападающего

Крайний нападающий – это игрок с быстрой техникой игры. На эту роль назначается обычно игрок владеющий быстротой и маневренностью катания на коньках, умелыми обводками и умением вести силовую борьбу у борта хоккейных площадок.

Если броски сильные, но не точные, они не так опасны. Надо уметь бросать шайбу с любого положения и в любой ситуации, с любой руки. Вместе с тем крайний нападающий должен уметь опекать игрока соперника в своей зоне, а также по всей площадке, при необходимости уметь ложиться под шайбу в зоне обороны.

Обычно для такой роли годятся игроки с бойцовским характером и повышенной агрессивностью. Такому игроку, чаще чем другим приходится пробиваться к воротам соперника в одиночку, ему постоянно приходится принимать вызов соперника к силовой борьбе, поэтому неотъемлемыми качествами крайнего нападающего являются ловкость и физическая выносливость, стартовая скорость, внезапность, быстрота реакции, а также стремление во что бы то ни было поразить ворота. Крайний нападающий должен уметь применять обманную тактику, так как не всегда разумно идти в лобовую атаку.

Крайний нападающий должен хорошо знать в каких ситуациях нужно использовать тот или иной прием, он должен играть в хорошей согласованности с остальными игроками команды, особенно с центральным нападающим, в случае опасности и при отходе команды к обороне или игре в меньшинстве, помогать своим партнерам опекать устремившихся в атаку игроков соперника.

Самоподготовка нападающего

1. Прыжки на одной ноге с постоянным ведением хоккейного или теннисного мяча (7–8 минут).
2. Бег по «восьмерке»; жонглирование клюшкой, пропускание ее вокруг туловища, между ног (8 минут).
3. Имитация выполнения какого-нибудь приема ведения шайбы, обводки, бросков, передач (10 минут).
4. Пробегка с ведением хоккейного или теннисного мяча клюшкой, периодически жонглируя клюшкой (5 минут).

5. Места занятий, оборудование, инвентарь

Размеры площадки.

В правилах Международной федерации хоккея на льду (ИИХФ) и Национальной хоккейной лиги (НХЛ) размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ максимальный размер площадки 61 x 37 метров, минимальный допустимый — 56 x 26 метров; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ допускается размеры 60 м в длину и 29 м в ширину. В то же время на Зимних Олимпийских играх 2010 года в Ванкувере

соревнования проводились на площадке с промежуточным размером. Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200х85 футов, то есть 60,96 х 25,90 метров, таким образом площадки в НХЛ уже на 4 метра меньше, чем по международным правилам. Считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, в то время как широкая площадка даёт больше простора для комбинационной игры

Уход за льдом

На подготовленной площадке создать приемлемое покрытие можно за день. Крытые катки заливаются за неделю, а поверхность замерзшего водоема заливать вообще не нужно.

Олимпийские соревнования прерываются на чистку льда. После разминки, между периодами, до и после матчей/выступлений выходит на лед «команда ледяной поддержки». Сейчас они вооружены ледовыми комбайнами (ресурфейсерами), которые одновременно моют, сглаживают лед, срезая верхний слой и тут же наращивая новый. Такие машины очень дороги, и даже в стандартах НХЛ прописано их рекомендуемое количество – не менее двух. За 4 прохода по арене, лед полностью обновляется на 4-8 мм.

Открытые катки подвержены воздействиям людей и природы, и это помимо самой эксплуатации. Чистят каток с помощью лопат-движков (снеговых широких лопат с жестяной укрепляющей лентой, по ширине могут быть лопаты, рассчитанные на одного или двух человек), железных скребков и даже автомобилей (оборудованных щетками и скребками). Подметать и шлифовать лед нужно ежедневно.

Как ухаживать за хоккейной экипировкой

Каждый из элементов хоккейной формы имеет особенности и требует тщательного ухода. Учитывая эти особенности и соблюдая ряд простых правил, срок службы амуниции можно увеличить в несколько раз.

Таблица № 1.1

1. Хоккейная игровая площадка(лёд)	Размеры площадки 61 х 37 метров
2. Хоккейные шлем	Для чистки шлема и защитного стекла используются моющие средства для пластика или шампунь. После каждой тренировки шлем чистится, осматривается на наличие сколов и трещин.
3. Хоккейная защита	Щитки, шорты, налокотники и панцирь впитывают пот и со временем приобретают неприятный запах. Для того, чтобы не появлялось «амбре», защита время от времени замачивается в тёплой воде со стиральным порошком, а потом прополаскивается и просушивается.
4. Хоккейные перчатки	Чтобы перчатки служили дольше, рукоятка клюшки обматывается теннисной лентой, которая уменьшает трение и сохраняет внешний слой перчаток. Чтобы предотвратить появление неприятного запаха, перчатки обрабатываются специальными антибактериальными средствами или стираются в тёплой воде со стиральным порошком, выполаскиваются и

	просушиваются
5. Коньки	Они сушатся после каждой тренировки. Делается это при комнатной температуре – при сушке на батарее или других источниках горячего воздуха существует риск деформации пластиковых деталей. Перед сушкой обязательно вынимаются стельки, периодически они заменяются новыми.

5. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Выводы

Проанализировав литературу по теме исследования, можно сделать следующие выводы:

1. По мере развития личности ребенка необходимо уделить главное внимание технической и общей физической подготовке.

Хоккеем начинают заниматься с 5-ти летнего возраста, то есть в самый оптимальный период для активно растущего организма. Каким образом влияют на здоровье ребенка занятия именно этим видом спорта, Вот несколько основных преимуществ.

Занятия хоккеем укрепляют здоровье ребенка. Физическое развитие определяет в значительной степени возможности совершенствования своей физической формы - природной силы и выносливости. И задача тренеров состоит в том, чтобы сделать это возможным не только развить, а еще укрепить эти атлетические качества.

При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура. Чему способствует сама программа обучения, которая основана на дозированных нагрузках на все части тела, вследствие чего у ребенка закрепляется умение владеть собственным телом с легкостью. Всё это достигается в сочетании с занятиями другими видами спорта.

Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Только крепкий мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом.

Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

2. Волевые качества.

Все это основы тактики, и хоккеисты должны придерживаться их в ходе занятий. Как уже говорилось, тактические упражнения для командной тренировки довольно сложны, и им, естественно, должны предшествовать другие, более простые упражнения как для отдельных хоккеистов, так и для звеньев команды. *Тактическая тренировка на поле должна, конечно, подкрепляться теоретическими занятиями.*

Хорошо, если на таких занятиях хоккеисты обсудят те или иные ситуации, а иногда и поспорят, приходя, в конце концов, к единому решению. Вывод напрашивается такой. Разыгрывание тактических комбинаций должно помочь хоккеистам понимать существо игры, воспитывать у них гибкий, подлинно творческий подход к решению основных задач, поставленных тренером.

Список используемой литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
6. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
7. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
8. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»,
10. ФиС. М., 1974г.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
12. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
13. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
14. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
15. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
16. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М.,

[hockey42.ucoz.ru>publ/taktika/obuchenie_taktike/8...](http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/obuchenie_taktike/8...)

[AtHockey.ru>osobennosti-igryi...taktiki-zashhitnika...](http://AtHockey.ru/osobennosti-igryi...taktiki-zashhitnika...)

[ifeinhockey.ru>metodiki/metodicheskie...a...taktiki...](http://ifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie...a...taktiki...)

[hokkej.dljatebja.ru>Pravila_igry/Taktika_igry.html](http://hokkej.dljatebja.ru/Pravila_igry/Taktika_igry.html)

Приложение А

Примерные упражнения для обучения технике хоккея



1. Группа занимающихся бежит на маленькой площадке в разных направлениях лицом (спиной) вперед. Занимающимся дается задание — не дотрагиваться до партнеров. Во время упражнения можно давать сигнал, по которому занимающиеся должны

ускорять бег.

2. Салочки. На ограниченной площадке один или два занимающихся водят, стараясь осалить кого-либо. Осаленный игрок становится водящим. Можно давать задания: бегать всем только спиной вперед, салить только локтем и т. д.
3. Бег лицом (спиной) вперед, змейкой между бегущими, в среднем темпе. Группа движется в колонне по одному, дистанция между занимающимися — 2—3 м. Левофланговый на предельной скорости обегает занимающихся змейкой и занимает место направляющего. Упражнение выполняется поточно. Можно бежать навстречу бегущим в колонне.
4. Группа занимающихся катится в колонне по одному по центру поля. Преподаватель, катясь впереди колонны лицом к ней, поднимая левую или правую руку, дает сигнал для ускорения бега в направлении поднятой руки. Это же упражнение можно выполнять, катясь спиной вперед; преподаватель подает сигнал, катясь замыкающим колонны.
5. Занимающиеся катятся в колонне по одному. Замыкающий колонну ускоряет бег и далее становится впереди направляющего. Упражнение выполняется поточно.
6. Самостоятельное ведение шайбы по прямой, то же, с ведением шайбы по кругу в правую (левую) сторону.
7. То же упражнение, с броском шайбы о борт.
8. Ведение шайбы по кругу радиусом 3—6 м.
9. Ведение шайбы по «восьмерке».
10. Обводка стоек, поставленных на различном расстоянии друг от друга, змейкой, петель, с последующим броском о борт и т. д. Можно ставить стойки в разном направлении, а также по кругу и по восьмерке.
11. Ведение шайбы по прямой в пределах средней зоны. Можно усложнить упражнение: в одну сторону — ускорение, в другую — произвольное ведение.



12. То же упражнение, но на пути 2—3 стойки, которые обводят.
13. То же, на пути 2—3 стойки и один бортик. Нужно обвести стойки и затем перебросить шайбу через бортик.

Бортик можно поставить в стороне от стоек и под разными углами к движению игрока.

14. Ведение шайбы (обводка стоек) с обманными движениями.
15. Ведение шайбы коньком, клюшкой. Игрок ведет шайбу, ударяя по ней то коньком, то клюшкой.
16. В углу поля отделяют низкими бортами квадрат со сторонами 12—15 м. Игроки рассчитываются на первые и вторые номера. По сигналу первые номера, имеющие по шайбе, ускоряют бег в пределах квадрата, обводя партнеров; вторые номера, медленно двигаясь, только симулируют отбирание, т. е. только пытаются отобрать шайбу. По следующему сигналу первые и вторые номера меняются ролями. Игрок без шайбы своим поведением (выбором места на пути движения игрока с шайбой, движением клюшки, туловища, якобы направленных на отбирание шайбы) усложняет действия игрока с шайбой, но все же позволяет ему выполнить обводку. При выполнении этого упражнения следует вести шайбу в различных направлениях, применяя обманные движения. Упражнение усложняется и упрощается изменением размеров квадрата, количества играющих и времени действия игроков с шайбой. Можно практиковать такую же скоростную обводку с тремя группами, когда одна выполняет упражнение, а две группы симулируют отбор шайбы с последующей сменой ролей.
17. Броски шайбы о борт различными приемами. Шайбу, отскочившую от борта: а) остановить и снова бросить; б) останавливать и бросать поочередно то с одной, то с другой стороны; в) бросать без остановки в одно касание; г) бросать поочередно броском слева, броском справа, ударом, подкидкой; д) останавливать шайбу то клюшкой, то коньком; е) бросать шайбу клюшкой или поочередно ударять ее коньком; ж) после остановки бросок с поворотом на 360°; з) останавливать и бросать шайбу на различную высоту; и) остановить и бросить шайбу в цель; к) остановить шайбу палкой и бросить; л) пропустить шайбу между ног, повернуться кругом и вести ее к противоположному боковому борту, бросить шайбу об этот борт, опять пропустить между ног, повернуться и т. д.; м) парное упражнение: шайбу передают игроку, стоящему ближе к борту, игрок без остановки бросает ее в борт так, чтобы она отскочила к партнеру; н) шайбу передают броском о борт партнеру (рис. 82).
18. Броски шайбы в парах с остановкой клюшкой (коньком). Это упражнение выполняют различными бросками: на игрока и применительно к его движению, с остановкой клюшкой или коньком и без остановки, т. е. в одно касание.
19. Два игрока располагаются от партнера в 10—30 м (рис. 83). Один из них—5—ведет шайбу, как это показано на рисунке, и, не добежав до партнера 4 двух-трех метров, передает (оставляет) ее. Партнер, получивший шайбу, ведет ее навстречу другому, свободному, игроку и также передает (оставляет) и т. д. Упражнение выполняют с предельной скоростью.
20. Броски в парах. Игроки бросают шайбу друг другу в сторону так, чтобы принимающий шайбу игрок, прежде чем остановить ее, сделал бы предварительно ускорение.
21. Остановка шайбы на лету. Игроки бросают шайбу в ворота. Один игрок становится в ворота и останавливает шайбу клюшкой (рукой).
22. Броски шайбы в цель с различных дистанций с места, в движении.
23. Упражнения в бросках по воротам: а) броски с места; б) самостоятельная обводка стоек с последующим броском шайбы; в) передача в парах с последующим броском шайбы; г) самостоятельная обводка бортика с вырезами с последующим броском шайбы; д) броски с предварительной передачей шайбы в парах между стоек (рис. 84); е) штрафной бросок; ж) игрок стоит в 8—10 м перед воротами, два партнера располагаются с двумя-четырьмя шайбами в углах поля и поочередно посылают шайбу игроку перед воротами, который без промедления бросает ее в ворота; з) то же упражнение, только один (передающий) игрок стоит за воротами, немного в стороне, а

другой — в углу поля; шайбу передают один и другой партнеры то бросающему игроку так, что тот должен двигаться на нее для выполнения броска, то прямо на него, то несколько назад для броска шайбы с поворотом; и) один игрок бросает шайбу о лицевой борт, чтобы она, отскочив от него, оказалась перед воротами; другой игрок с хода бросает ее в ворота; к) групповое упражнение (рис. 85): перед линией зоны нападения располагается тренер (игрок) с шайбами, в 10—15 м от него выстраиваются занимающиеся, которые поочередно двигаются на тренера, принимают от него шайбу, на максимальной скорости обводят стойки и выполняют бросок по воротам; выполнив бросок, занимающиеся с шайбой возвращаются на исходную позицию по сторонам поля, на пути отдавая шайбу тренеру.

Примерные упражнения для обучения тактике игры

1. Ведение с передачей шайбы в парах (тройках), движение по прямой.



2. Передача шайбы в парах (тройках) в одно касание, движение по прямой.
3. То же упражнение, но по виражам в правую (левую) сторону.
4. Два игрока с центра поля ведут шайбу на ворота, передавая ее друг другу. Они стараются обводкой или передачей обыграть атакующего их защитника и забросить шайбу в ворота, защищаемые вратарем. Это упражнение можно выполнять поточно с интервалом 5—10

сек.

5. То же упражнение, но три игрока ведут шайбу против двух защитников.
6. Два игрока, двигаясь в одном направлении, передают друг другу шайбу. При этом один игрок двигается впереди другого в 6—8 м от него. Игрок, катящийся впереди, ставит клюшку то с левой, то с правой стороны. Партнер, катящийся сзади, должен посылать шайбу игроку на крючок клюшки. Можно дать задание — передавать шайбу в 1—2 касания.
7. Ведение в парах с передачей шайбы по диагонали с переменой мест. Расстояние между занимающимися — 4—6 м. В этом упражнении важно, чтобы игрок, передавший шайбу, быстро «открылся» за спиной принимающего шайбу партнера.
8. Ведение в парах с передачей шайбы игроку на выход вперед с переменой мест. Расстояние между занимающимися — 2—3 м.
9. Один игрок двигается по диагонали и оставляет шайбу на месте. Другой игрок, двигаясь сбоку на партнера, овладевает шайбой и продолжает бежать, повторяя упражнение. В этом упражнении пауза между оставлением шайбы одним игроком и ведением ее другим должна быть как можно меньше. Игрок с шайбой должен быть всегда несколько впереди партнера. Этого можно достигнуть, если игрок, ведущий шайбу, будет бежать быстрее партнера, оставившего ее.



партнеров.

10. Четыре игрока разбиваются на пары и располагаются так, чтобы образовать квадрат со стороной 10—15 м. Игрок с шайбой двигается на своего партнера; тот, двигаясь навстречу ему, получает передачу и продолжает вести шайбу, после чего броском передает ее по диагонали или по прямой игроку другой пары; те проделывают то же самое упражнение. Игроки после встречного движения становятся на исходные позиции своих

11. Игрок ведет шайбу, партнер неотступно двигается за ним. Игрок неожиданно оставляет шайбу на месте и отбегает в сторону. Шайбу немедленно подхватывает партнер и с ускорением на 5—7 м продолжает движение. Упражнение выполняют по прямой и по виражам. В этом упражнении следует добиваться, чтобы игроки оставляли шайбу неожиданно и вели ее, применяя обманные движения.
12. Два занимающихся передают друг другу шайбу. После того как игрок отдал шайбу, он должен сделать ускорение на 5—7 м. Ускорение следует выполнять в различных направлениях — вперед, в стороны, назад.
13. Два занимающихся передают друг другу шайбу в одно-два касания. При этом один из них стоит около расставленных в ряд стоек для обводки и показывает крючок то из-за одной, то из-за другой стойки; партнер должен передать шайбу на крючок.
14. В 3—4 м от синей линии поля по ее длине в средней зоне поставлены в шахматном порядке три-четыре стойки. Один занимающийся, двигаясь от борта в центр поля и получая шайбу от своего партнера, должен сразу на предельной скорости войти в зону нападения и затем забросить шайбу в ворота. Получать шайбу можно, «открываясь» в одном случае из-за стоек, во втором — перед стойками.
15. Четыре игрока в прямоугольнике играют против двух водящих. На линии зоны нападения ставят низкие бортики, закрывая зону и образуя прямоугольник. Четыре игрока передают друг другу шайбу в пределах прямоугольника. Двое водящих стараются отобрать ее. Игрок, отобравший шайбу, меняется ролью с тем, который потерял ее или плохо передал. Если шайба вышла за пределы прямоугольника, то виновный также становится водящим. Это упражнение можно упростить или усложнить, изменив размеры площадки (уменьшение площадки упрощает роль водящих и усложняет передачу шайбы). Можно передавать шайбу заданным способом — передача только броском справа, остановка шайбы коньком, передача в одно-два-три касания с применением обводки. При выполнении упражнения следует требовать непрерывного «открывания» игроков для получения шайбы.