

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Методическое пособие:
«Воспитание двигательных способностей у
хоккеистов на начальном этапе подготовки»

Выполнил:
тренер-преподаватель
Ленченков В.А
МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2024

Оглавление

1 Содержание процесса подготовки хоккеистов	3
2 Характеристика физических качеств и особенности их развития в хоккее	5
3. Тестовые задания на определение двигательных качеств ..	10
4. Средства и методы развития двигательных способностей у юных хоккеистов.....	12

1. Содержание процесса подготовки хоккеистов

Игровая деятельность всегда является привлекательной для детей, особенно такие популярные виды спорта как хоккей и футбол. Хоккей с шайбой динамичный, яркий, зрелищный и красивый вид спорта. В игровой деятельности хоккеисту необходимо принимать решение многоуровневых задач в короткий промежуток времени. Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки.

Отличительной чертой развития физических качеств в хоккее является не изолированное, а комплексное проявление физических качеств. За последние годы острой конкурентной борьбы, ведущие хоккейные мировые державы (Канада, Чехия, США) создали национальные программы подготовки молодых хоккеистов, это стало основой и ключевой методологией национальных хоккейных школ этих стран. В 2018 году подобная программа стартовала в России - национальная программа подготовки хоккеистов (НППХ). В ней четко распределены возрастные группы «8 лет и младше» и «10 лет и младше». Будущее хоккея зависит от организации детского хоккея, подготовки спортивного резерва, эти два направления деятельности должны решаться на государственном уровне. В Советском союзе огромное внимание уделялось детскому спорту, в каждом дворе были хоккейные корты, большую часть свободного времени школьники проводили на свежем воздухе, могли спокойно гулять и играть во дворе.

Уровень физической подготовленности спортсменов должен соответствовать требованиям игры, которые возрастают с каждым годом. Хоккеист высокого уровня с максимальной мощностью играет на льду примерно 1,5-2 минуты, поэтому уровень развития выносливости всех видов, скоростных и скоростно-силовых качеств у него должен быть на определенном уровне.

Физическая подготовка является длительным процессом на пути достижения высоких спортивных результатов. В игровых видах спорта на

начальном этапе спортивной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов. Двигательные качества – это есть качественные стороны двигательных возможностей человека. На уровень развития двигательных качеств оказывает влияние физиологические возможности органов и систем организма, психологические факторы и не в последнюю очередь развитие интеллектуальных и волевых качеств.

Физическая подготовка в спорте разделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка — это процесс всестороннего развития двигательных способностей, не являющийся специфическим для вида спорта, но обеспечивающий успех в спортивной деятельности. Общая физическая подготовка создает базу юного хоккеиста, кроме этого применяется как средство в период активного отдыха. В содержание средств ОФП хоккеистов необходимо включать упражнения, соответствующие по характеру нервномышечным усилиям игровой хоккейной деятельности. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической подготовки и зависит от вида спорта. Удельный вес ОФП в тренировочном процессе зависит от возраста занимающихся, чем меньше возраст спортсменов, тем больше времени в тренировочной деятельности отводится общей физической подготовке. По мере роста квалификации доля общей физической подготовки сокращается в пользу специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка — это специальный фундамент. В содержание СФП подбираются упражнения сходные и по нервно-мышечным усилиям, и по структуре с движения с соревновательной деятельностью в виде

спорта. Задачи физической подготовки многообразные, конкретно зависят от подготовленности, периода спортивной подготовки и возраста спортсменов.

Наиболее важными принципами физической подготовки юных хоккеистов являются:

- единство общей физической (неспецифической) и специализированной подготовки;
- единство проявления двигательных способностей юных хоккеистов в тренировочных упражнениях и соревновательных играх;
- максимальное проявление двигательных способностей в соревновательных играх и отдельных тренировочных занятиях;
- непрерывный процесс физической подготовки;
- вариативность тренировочных нагрузок;
- индивидуализация средств и методов физической подготовки;
- цикличность процесса физической подготовки;
- использование блоков типовых занятий в определенных циклах;
- всесторонний характер физической подготовки для юных хоккеистов.

Экспериментально доказано, что для максимального прогресса спортсмена необходимым условием является рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение диапазона навыков и умений, повышение общей двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту этот тезис звучит следующим образом, спортивная специализированная подготовка не должна противопоставляться разносторонней подготовке.

2 Характеристика физических качеств и особенности их развития в хоккее

Многолетняя подготовка в хоккее включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствование спортивного мастерства; – высшего спортивного мастерства.

Цель различных организаций, которые осуществляют спортивную подготовку (ДЮСШ, ДЮСШОР, спортивные клубы и т.п.), это подготовка спортивного резерва. Для этого перед каждым этапом спортивной подготовки ставятся конкретные задачи.

Этап начальной спортивной подготовки начинается с 7 лет, примерно до 10 летнего возраста, но может продолжаться до 5 лет.

На начальный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку овладение основами техники и тактики, выполнение контрольных нормативов. Подготовка детей в хоккее направлена: на укрепление здоровья; гармоничное развитие растущего организма; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; всестороннее развитие двигательных способностей. Особое внимание уделяется развитию различных направлений координационных способностей, так как сопряженные действия в хоккее требуют такого.

Двигательные способности на начальном этапе в хоккее развиваются с направленностью на ловкость, координацию движений, гибкость, быстроту.

К основополагающим движениям из различных видов спорта относят:

- бег по равнине и пересеченной местности; прыжки на скакалке;
- игры с мячом;

- метание различных предметов (воспитание меткости);
- удары по мячу;
- ловля мяча из различных положений;
- разнообразные упражнения на баланс;
- удержание равновесия на ограниченной площади опоры, в различных положениях;
- ходьба обычная и спортивная, разновидности шагов;
- дорожки шагов с движением рук.

Гибкость, качество, необходимое в любом виде спорта, наиболее благоприятный период развития 5-10 лет, и особое внимание необходимо уделять этой работе в периоды интенсивного роста. Быстрота наиболее благоприятные периоды развития 7-9 лет и 13-16 лет. Силовые способности наиболее благоприятно развивать в возрасте 16 лет и старше. Выносливость развивается наиболее благоприятно в период 13-16 лет. Ловкость, координационные способности рекомендуется развивать в период от 5 до 12 лет, далее поддерживать высокий уровень развития этих способностей. Технические навыки целесообразно формировать в возрастной период 9-12 лет. Специалисты из Швейцарии считают, что в хоккее возрастная группа 9-

10 лет – это «золотой возраст» для тренировки моторики, координации, равновесия, гибкости, быстроты реакции действия.

На основании изучения литературных источников мы можем констатировать, что возрастные группы от 7 до 10 лет находятся в самом насыщенном периоде развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков. Развитие двигательных способностей напрямую связано, с качеством игровой деятельности.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности определяются следующими факторами:

- собственно-мышечные;
- центрально-нервные;
- личностно-психологические;
- биомеханические; биохимические;
- физиологические.

Сила может быть динамической и статической. Кроме этого сила может сочетаться с другими двигательными способностями:

- быстротой - скоростно-силовые способности;
- ловкостью - силовая ловкость;
- выносливостью - силовая выносливость.

Все эти разновидности силы необходимы хоккеисту для выполнения соревновательных упражнений во время игры (остановки, торможение, рывки, броски, силовые единоборства и т.п.).

На начальном этапе спортивной подготовки уделяется внимание общей силовой подготовке, она направлена на разносторонние развития всех мышечных групп юного спортсмена. С этой целью используют средства (отягощения) в виде собственного веса тела и его частей. Кроме этого широко используются прикладные упражнения:

- лазания и перелазания;
- преодоление различных препятствий, перепрыгивание предметов;
- упражнения с мячами разного диаметра и веса (набивные, футбольные, баскетбольные);

- гимнастические упражнения в висах и упорах;
- прыжки и многоскоки.

Важно использовать в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки естественные условия внешней среды: бег по песку, снегу, воде, мягкому грунту. В этих упражнениях используется метод повторных (с собственным весом) и динамических усилий (предельная скорость выполнения упражнений). Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на растяжку и расслабление.

Условно, координационные способности можно рассматривать в трех направлениях:

- базовые двигательные навыки;
- координация, равновесие;
- сложная моторика, меткость.

Способности, относящиеся к координационным можно разделить на три группы:

- Первая группа. Способность к точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движения.
- Вторая группа. Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
- Третья группа. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности проявляются благодаря различным факторам: психофизиологическим, особенностям функций анализаторов, сложности двигательного задания, развития других двигательных способностей, уровня возбуждения, функционального состояния организма, от возраста и пола спортсмена. У детей 7-9 лет, в силу высокой пластичности

центральной нервной системы легко формируются условно-рефлекторные связи. Эти связи являются важной предпосылкой к освоению новых, координационно-сложных движений, различных по форме и типу. Это положительно влияет на техническую подготовку. Для успешного развития координационных способностей необходимо расширять арсенал различных движений, тренировать двигательную память. Уже изученные и отработанные движения необходимо повторять в более сложных условиях или в сочетании с другими упражнениями, то есть комбинировать.

Чем больше и разнообразнее движений освоит юный спортсмен, тем легче будет проходить обучение и совершенствование технических приемов.

Средства для развития координационных способностей можно заимствовать из сложно-координационных видов спорта, таких как спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Также на начальном этапе подготовки целый ряд авторов рекомендует использовать разнообразные подвижные игры, упражнения в равновесии. Целесообразно регулярное обновление и варьирование упражнений, изменение условий выполнения движений. Задания на развитие координационных способностей лучше планировать вначале занятия (основная часть).

Отдых между заданиями должен быть продолжительным, чтобы дети восстановились полностью. В хоккее необходимо развивать все двигательные способности, которые тесно связаны между собой, поэтому отставание одной способности приведет к низкой результативности общей физической подготовки и игровой деятельности.

3. Тестовые задания на определение двигательных качеств

Тестовое задание 1. Бег 20 м. с высокого старта. Тест направлен на оценку уровня скоростных качеств. Проводится в зале, по правилам соревнований по легкой атлетике, в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге

определяется условиями, при которых, стартующие не мешают друг другу. Для выполнения теста делается две попытки, в протокол вносятся лучший результат (сек). Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет -4,8 с.

Тестовое задание 2. Прыжок в длину толчком с двух ног (м). Тест направлен на оценку уровня скоростно-силовых качеств, а также уровня координационных способностей. Дается две попытки, фиксируется лучший результат. Нормативное требование в прыжке в длину для возрастной группы 7-9 лет – 1,56 (м).

Тестовое задание 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Из исходного положения упор лежа, выполнить максимальное количество раз в соответствии с требованиями: спина прямая, угол сгибания руки 90 градусов, полное выпрямление рук (количество) Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет -32.

Тестовое задание 4. Челночный бег 4 отрезка по 9 метров. Тест проводится для оценивания уровня развития скоростных и скоростносиловых качеств юного спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной линии.

Выполняется две попытки, результат определяется по времени в сек.

Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет - 12 с.

Тестовое задание 5. Уровень развития статического равновесия без зрительного контроля проба Бирюк.

Испытуемому предлагается удержать равновесие в исходном положении – стойка на носках, руки вверху (ладони внутрь), глаза закрыты. Ставится задача максимально удержать это положение. Результат фиксируется в секундах (с).

4. Средства и методы развития двигательных способностей у юных хоккеистов

На начальном этапе подготовки детей в хоккее тренировочный процесс должен быть направлен:

- во-первых, на укрепление здоровья;
- во-вторых, на гармоничное развитие растущего организма;
- в-третьих, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в-четвертых, на всестороннее развитие двигательных способностей;
- в-пятых, на развитие различных направлений координационных способностей.

В тренировочном процессе решаются задачи.

Образовательные:

– обучение основам техники и тактики игры в хоккее с шайбой (стойки, перемещения, имитационные удары клюшкой, специфика катания на коньках, удары, броски, основные приемы игры на льду);
формирование навыка игры в команде; Развивающие:

– развивать специфические для хоккея двигательные способности (быстрота движений, скоростная и скоростно-силовая выносливость, резкость движений, координация движений).

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать «чувство команды»;
- формировать характер, морально-волевые и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, любовь и преданность хоккею);

- формировать ответственность за общий результат команды.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- укреплять мышечный аппарат;
- уметь справляться со стрессовыми ситуациями;
- формировать факторы, положительно влияющие на здоровье.

Основные задачи комплексов повышения уровня общей физической подготовки:

- способствовать выполнению симметричных движений в заданном ритме;
- способствовать координации ассиметричных движений;
- развивать навыки сохранения статического равновесия;
- содействовать накоплению двигательного арсенала;
 - содействовать развитию пластики движений (свободных движений с большой амплитудой);
- создавать условия для раскрытия творческих способностей.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Для тренировочных занятий были разработаны специальные комплексы для развития двигательных способностей, которые проводились в зале:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с теннисными мячами;
- на гимнастической скамейке.

Примерный комплекс ОФП со скакалкой.

В зале на полу наклеиваются геометрические фигуры различного цвета (круг, квадрат, прямоугольник, зигзаг). Задача занимающихся выполнить прыжки на скакалке в беге по периметру геометрических фигур. 1 фигура (круг); 2 фигура (треугольник), 3 фигура (прямоугольник), 4 фигура (квадрат). Учитывается время выполнения задания. Для освоения задания выполнить «бег по фигурам» без скакалки, затем со скакалкой. На первом занятии осваивается одна фигура, особое внимание уделяется качеству выполнения задания. Задание повторяется поточным методом, все дети поочередно повторяют очертание фигуры. После освоения всех фигур на этапе совершенствования применяются варианты усложнения, например: выполнить «обводку» в прыжках на скакалке двух различных фигур: 1 и 2; 1 и 3; 1 и 4. Затем можно менять сочетание и последовательность фигур. Усложнение может быть за счет одновременного выполнения задания сразу двумя спортсменами. Могут меняться способы прыжков, сочетания различных способов и т.п.

Примерный комплекс для развития быстроты на гимнастической скамейке.

Занимающийся находится в исходном положении высокого старта правым боком к скамейке, левая нога впереди, по команде он выполняет комплекс движений на 16 счетов, учитывается точность выполнения по счетам и время:

1-4 – выполняет приставной шаг через скамейку (перепрыгивать нельзя):

счет 1 - на скамейку ставится правая нога; счет 2 - левая нога (ноги меняются подскоком), стойка поперек

скамейки; счет 3 – правая нога ставится на пол, с левой стороны скамейки; счет 4 – левая нога приставляется к правой

ноге; счет 5-8 повторить счет «1-4» в левую сторону, с левой ноги.

Вторая «восьмерка»:

счет 1-4- поворот переступанием на 360 градусов с правой ноги на скамейке, в положение сомкнутой стойки поперек скамейки; счет 5-6 – прыжком стойка ноги врозь (обе ноги на полу, по сторонам скамейки) и вернуться прыжком в сомкнутую стойку на скамейку, стоя поперек; счет 7-8 – повторить счет «5-6».

В задании оценивается время выполнения задания и точность действий.

Примерные упражнения с гимнастической палкой.

В комплекс с гимнастической включаются упражнения для развития гибкости (наклоны, повороты, скручивания), упражнения для развития ловкости и «чувства предмета», прокручивание палки (по часовой стрелке и против часовой стрелки), перехваты, подбрасывание и ловля.

Примерные упражнения с теннисными мячами.

У каждого занимающегося в руках один теннисный мяч. Выполняются упражнения:

- перехваты теннисного мяча из одной руки в другую (за спиной, за головой, под прямой ногой и т.п.);
- упражнения в парах (перебрасывание мяча правой и левой рукой из различных исходных положений);
- упражнения в тройках, передача теннисного мяча (у каждого участника один мяч, который передают одновременно и синхронно, по часовой стрелке и против часовой стрелки);
- упражнения в четверках передача теннисных мячей (участники одновременно передают мяч в парах, по диагонали, по кругу).

Особенность последних двух упражнений состоит в том, что вырабатывается навык работы в команде, что является очень важным для командного вида спорта хоккей.