

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

**«Обучение юных хоккеистов технике владения
клюшкой на этапе начальной подготовки»**

Выполнил:
Кривущенко А.М.
Тренер-преподаватель по хоккею
МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В ходе освоения азов игры начинающие имеют наиболее благоприятные предпосылки для успешного овладения основами техники физиологическими особенностями детей.

Рассмотрим некоторые из них.

У детей 7-13 лет происходят наибольшие изменения в развитии координации движений. В этот же период быстро развивается двигательный анализатор, улучшается дифференцировочная (различительная) способность зрительного анализатора. Показатели нервно-мышечного аппарата- возбудимость и лобильность – уже в организме 8-9летних мальчиков приближается к «взрослым». В период от 6-7 до 9-11 лет наиболее быстро нарастает относительная сила мышц (в пересчете на 1кг. массы веса). У ребят 8-9 лет отмечается наибольший прирост мышц сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья. что служит хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой. Вместе с тем связочный аппарат рук развит еще не достаточно хорошо. По этому возможны растяжения связок (особенно в случаях, когда юный хоккеист вынужден играть слишком большой и тяжелой для него клюшкой). Следствие неприятное: часто приобретается и закрепляется неверная техника владения клюшкой.

Обычную взрослую клюшку, даже если у нее укорочена рукоятка, ребенку 8-9 лет поднять трудно. А надо уметь не только поднимать главное оружие, но и действовать им. Выход? Во многом порочный: ребенок вынужден прижимать локти к туловищу, вследствие чего руки получают опору. В таком положении поднять клюшку легче, но прижатие локтей к туловищу влечет за собой ряд ошибок, ограничивающих действия клюшкой: положение клюшкой в пространстве меняется не за счет движения рук, а за счет поворотов туловища: амплитуда движения крюка минимальна, а кисти практически бездействуют.

Избежать этих ошибок при первоначальном обучении можно, используя маленькую и легкую клюшку, массовое производство каких в стране уже налажено. Для игры она малопригодна, но для обучения малышей основная техника незаменима.

Условия работы с начинающими не дает возможности рассчитывать на достаток льда. Да и использовать лед целесообразнее в первую очередь для обучения техники передвижения на коньках: ведь не умея как надо кататься, дети не могут концентрировать внимание на работе рук. Пока мальчик не научится владеть коньками настолько, чтобы перестать бояться упасть, все это внимание будет сосредоточено на одном: У С Т О Я Т Ь. Тут уж ему не до клюшки. И тем более не до тонкостей грамотного обращения с ней. Поэтому, пока будущий хоккеист не освоит основных приемов передвижения на коньках, в занятиях на льду не следует давать ему клюшку для активных действий. Процессы обучения технике владения коньками

клюшку для активных действий. Процессы обучения технике владения коньками и технике владения клюшкой целесообразно разделить.

Занятия, направленные на овладение навыками работы руками, можно проводить на этом этапе обучения в «тренировочном городке». Что мы понимаем под «тренировочным городком»? Любое помещение под крышей (чтобы не зависеть от капризов погоды) с более или менее гладкой и скользкой поверхностью пола.

Пол в «тренировочном городке» можно покрыть «металлическими листами или фанерой, пластиком или линолеумом, важно, чтобы шайба или другие предметы, используемые для тренировочных занятий, могли перемещаться беспрепятственно.

Перед началом занятий желательно – в целях улучшения скольжения шайбы (или ее имитаторов) натереть пол воском (либо графитом).

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

В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой в условиях «тренировочного городка» рекомендуем комплексы упражнений:

- координационных,
- подводящих,
- специальных (на технику владения клюшкой), а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закреплять и совершенствовать навыки владения клюшкой.

Осваивать каждый технический прием необходимо **ПОСТЕПЕННО**, в соответствии с принципом «от простого к сложному, не фиксируя обучение. С самых первых шагов стремиться выполнять разучиваемый прием **ТОЧНО**.

Навязывать начинающему брать клюшку только правым или только левым хватом не рекомендуется. Не очень огорчайтесь, если ребенок в процессе действий клюшкой изменит хват.

Главное – чтобы руки ребенка постепенно привыкали держать клюшку, перемещать ее в самых разных направлениях, выполнять ею все более тонкие и сложные движения, что руки с клюшкой двигались не зависимо от ног, разным темпе и в разных направлениях. Такая последовательность обеспечивает хорошее овладение техникой, дает будущему хоккеисту хорошие руки. О том, насколько это важно, вряд ли стоит распространяться.

координационные упражнения с клюшкой:

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

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

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

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

Все приведенные упражнения (а равно и подобранные тренерами самостоятельно) выполнять сначала из положения «стоя», затем из положения «стоя», затем в разных позах, сидя на одной и обоих коленях, в приседе и т. д. По мере освоения выполнять упражнения в разных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

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

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой включать в занятия подводящие упражнения:

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

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

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

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

5. Перемещения (крюком) мелких предметов (кубиком, резиновых колечек, облегченных шайб) в разных направлениях, не меняя местоположения пятки крюка.

После того, как упражнения группы 5 будут освоены, следуют выполнять с неширокой амплитудой движения всего крюка вперед и назад, вправо и влево. позже, по мере приобретения ребятами необходимыми навыками, упражнения усложнять переступаниями и, наконец выполнять в движении.

6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча (крюком клюшки, ступней или рукой) после отскока от жестко установленного барьера.

Позже упражнения усложнять: посылать мяч в мишень, стремясь при определенном числе повторений набрать задаваемое число очков.

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

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

8. Упражнения в парах на точность передач, на прием и подработку шайбы. Передавать шайбу сначала по полу, а затем по воздуху, последовательно с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанные упражнения выполнять слитно в разных связках и сочетаниях как на месте, так и в движении.

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

Специальные упражнения на технику владения КЛЮШКОЙ:

1. Перемещение шайбы (в положении « стоя» вперед и назад., вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижность туловища. Ведение шайбы (последовательно) по контуру буквы «П», цифры «8», а также с изменением амплитуды движения и темпа работы рук.

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

3. Ведение в разных направлениях из разных исходных положений («на коленях», «сидя», «лежа» и т.д.

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать с имитациями без шайбы.

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

С точки зрения биомеханики выполнение передачи и выполнение передачи и выволнение броска шайбы примерно одинаковы.

Последовательная работа и четкое взаимодействие мышц ног, туловища и рук – залог успешного овладения этими довольно сложными по координации двигательными действиями. Особое место занимает обучение движениями кистями.

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

На начальном этапе обучения технике броска) целесообразно запрещать отрывать шайбу или мяч от поверхности, а расстояние перемещения шайбы ограничивать 2м. Прежде всего нужно добиваться закрепления правильного навыка движения, а затем акцентировать внимание обучающихся на быстроте и миле броска.

Навык броска закрепляется длительное время, ибо даже хорошо усвоенное движение может забыться либо сильно «перестроиться» с изменением условий выполнения движения.

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

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

- 1.»Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева на право и наоборот.
2. Бросок с длинным замахом.
3. Передача с длинным замахом.
4. Прием шайбы.
5. «Короткое» ведение с переключением клюшки слева на

5. «Короткое» ведение с переключением клюшки слева направо, и наоборот.

6. Бросок с «неудобной» стороны с длинным замахом.

7. Передачи с «неудобной» стороны с броском с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение с переключением клюшки по диагонали.

9. То же – вперед назад.

10. «Короткое» ведение с переключением клюшки по диагонали.

11. То же – вперед назад.

Обучать перечисленным техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе. По мере освоения приемов выполнять упражнения быстрее.

Добившись определенной степени освоения, можно приступить к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы по льду, можно начать обучение технике выполнения бросков по воздуху. Затем - последовательно – изучают ведения, толчками, не отрывая клюшки от шайбы, коньком.

Следующий этап – способы отбора шайбы: ударом по клюшке сбоку (выбиванием) ударом по клюшке снизу (подбиванием) при помощи перехвата, прижатием шайбы к борту клюшкой.

После освоения основных элементов техники владения коньками коньками и клюшкой следует ознакомить юных с выполнением некоторых финтов.

финта с изменением направления движения, с изменением скорости движения, финта на бросок.

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

Нежелательно в процессе обучения быстро заменять упражнения без предварительного их усвоения. 7-9 летние дети способны вырабатывать сложные дифференцировки, но крайне неустойчивы к воздействию внешних сбивающих

дифференцировки, но крайне неустойчивы к воздействию внешних сбивающих факторов. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако невольно выделяют движения, наиболее запоминающиеся и бросающиеся в глаза. А существенные части упражнения упускают.

Предпочтительнее **целостный метод обучения**, позволяющий ребенку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали движения можно выяснить и при необходимости – исправить.

Тренер должен ставить перед ребенком четкие, конкретные задачи, что тот мог их сначала правильно воспринять, а потом и точно выполнить.

Поддерживать устойчивое внимание помогает не только эмоциональность занятий, а умелое использование словесных методов поощрения и оценки действий занимающихся. Внимание у детей развито слабо (особенно при разучивании новых движений). Устойчивый интерес к упражнениям, которые обучаемые не могут выполнить сразу, у ребенка возникает лишь в том случае, если тренер немедленно заметит и оценит его первые успешные действия.

Детям 7-8 лет свойственно конкретно-образное мышление. Это нужно учитывать на этапе начального овладения сложными двигательными действиями. Велика здесь роль правильного красивого показа упражнения, насыщения его конкретными, доступными для ребенка образами. Необходимо добиваться, чтобы словесные объяснения вызывали у ребенка ассоциации с ранее прочувствованными, уже известные ему двигательными действиями.

Наряду с этим, в целях воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности начинающегося хоккеиста тренер должен заставить подопечного делать словесный отчет о выделении того или иного движения. Детям в 8-10 лет такой отчет в полнее полезен.

8-12 лет- возраст, наиболее благоприятный для овладения сложными двигательными навыками. Чем больше новых движений освоит ребенок в этот период, тем шире и разнообразнее будет в дальнейшем его технический арсенал в хоккее.

литература: А.Ю.Букатин – кандидат педагогических наук
Е.Г. Ерфилов - заслуженный тренер РСФСР