

АССОЦИАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.К. ПОЛЬШАКОВ

заслуженный тренер Республики Беларусь

Ю.В. НИКОЛОВ

*кандидат педагогических наук,
заслуженный тренер Республики Беларусь*

**ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ
РАБОТЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ
КРУГЛОСУТОЧНОГО СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Минск – 2004

Рецензенты:

В.И. Шукан, кандидат педагогических наук

М.М. Захаров, заслуженный тренер Республики Беларусь

В.К. ПОЛЬШАКОВ, Ю.В. НИКОНОВ

**ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ
РАБОТЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ КРУГЛОСУТОЧНОГО
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ:
Методические рекомендации. — Мн., 2004. — 20 с.**

В данных методических рекомендациях рассмотрены организационно-методические формы проведения учебно-тренировочной работы юных хоккеистов в условиях круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря.

Методические рекомендации предназначены для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею, а также для преподавателей и студентов физкультурных учебных заведений.

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ КРУГЛОСУТОЧНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВКИ

Основы высокого спортивного мастерства хоккеиста закладываются в хоккейной школе путем планомерных, непрерывных тренировок. Должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволило бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Основным циклом для плановой тренировки является один год. В свою очередь он подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный или период фундаментальной подготовки включает время от начала возобновления занятий до первого матча соревнований и направлен на создание и развитие предпосылок для становления спортивной формы. Он подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап в свою очередь делится на два цикла: стягивающий и базовый. Во стягивающем мезоцикле (5-7 дней) решается задача вработываемости организма, подготовка его к большим нагрузкам (с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость). Эти тренировки должны проводиться в условиях города, своей хоккейной школы. Занятия проводятся один раз в день. Обязательно пройти диспансеризацию.

В базовом мезоцикле (около 20-ти дней) создаются предпосылки работоспособности организма с помощью средств общей физической подготовки. Общая физическая подготовка улучшает физические качества и двигательные возможности юных хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств

широко используются упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

В базовом мезоцикле занятия по развитию силы, быстроты, ловкости следует проводить в начале тренировочного дня и микроцикла. Кроме того, необходимо учитывать последовательность занятий, их положительное взаимодействие: задания алактатно-анаэробные (скоростные, скоростно-силовые) предшествуют занятиям анаэробно-гликолитическим (на скоростную выносливость), алактатно-анаэробные — аэробным (на общую выносливость). В процессе учебно-тренировочных сборов можно проводить по 4-5 занятий ежедневно.

Основное занятие, в ходе которого решаются главные задачи дня, определяет направленность всего тренировочного дня. Остальные занятия в течение дня в одних случаях усиливают тренировочное воздействие, в других содействуют более быстрому восстановлению организма после большой нагрузки основного занятия.

Тренировочная нагрузка в микроциклах общеподготовительного этапа достигает больших величин (на 2-й и 5-й дни микроцикла), в основном за счет объема. Направленность средств и методов тренировки преимущественно аэробно-анаэробная на развитие силы, общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Большое внимание уделяется технике владения клюшкой и шайбой.

2. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ КРУГЛОСУТОЧНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Важную часть подготовительного периода составляет учебно-тренировочная работа в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, где тренер имеет идеальные условия для работы и отдыха своих подопечных.

В лагере необходимо приступать к работе с первого дня, т. к. сроки смен составляют от 18 до 21 дня. Естественно, что до заезда в лагерь тренер обязан предварительно ознакомиться с инфраструктурой базы: какие имеются плоскостные спортивные сооружения, асфальтированы игровые площадки или нет, есть ли танцевальная площадка (она, как правило, мозаичная или деревянная). На них очень удобно работать с шайбами (резиновыми, пластиковыми, утяжеленными). Есть ли бассейн или водоем, где можно проводить занятия по плаванию или гребле. Необходимо

познакомиться с руководством лагеря, согласовать режим работы учебной группы с расписанием в лагере, осмотреть все места работы и отдыха.

Распорядок дня учебно-тренировочной группы

Подъем _____	7.15
Кефир, сок _____	7.20
Утреннее занятие (зарядка) _____	7.30–8.30
Уборка помещения, утренний туалет _____	8.30–9.00
Завтрак _____	9.00–9.20
Утреннее занятие (техническая подготовка) _____	9.30–10.30
Дневное занятие (развитие физических качеств) _____	11.00–12.30
Обед _____	13.00–13.30
Отдых (тихий час) _____	14.30–16.30
Подъем, подготовка к тренировке _____	16.30–17.00
Вечернее занятие (спортивные игры — КРФК, тактика) _____	17.00–18.30
Ужин _____	19.00–19.30
Вечернее занятие (техническая подготовка) _____	20.00–21.00
Свободное время _____	21.00–22.00
Вечерние "посиделки" _____	22.00–22.30
Второй ужин (кефир, молоко, булочка) _____	22.30
Отбой _____	22.45

Таким образом, практически весь день расписан по минутам. Все начинается с подъема, организовано, под контролем тренера, затем туалет, подготовка к утреннему занятию (зарядке), выпить стакан сока или кефира.

2.1. Утреннее занятие (зарядка)

Учитывая закономерности спортивной тренировки, утреннее занятие (зарядка) проводится с небольшой нагрузкой в аэробном режиме, оно направлено на общее физическое развитие, повышение тонуса организма, обеспечение работоспособности в последующих занятиях дня. Иногда на утреннем занятии (зарядке) нужно заниматься индивидуальной подготовкой для устранения недостатков в физической подготовленности.

Построение, общая разминка — пробежка 400–500 метров (чем старше дети, тем дистанция длиннее — до 1,5–2,0 км), общеразвивающие упражнения (10–15 мин) с обязательным включением упражнений на

растягивание мышц, прыжковые упражнения со скакалкой, двусторонняя игра (футбол, ручной мяч, баскетбол). Режим работы — аэробный. Продолжительность занятия — 45–60 мин.

2.2. Утреннее занятие (техническая подготовка)

В условиях спортивно-оздоровительного лагеря вполне возможно и даже необходимо обучать, закреплять или совершенствовать (в зависимости от возраста юных хоккеистов) умения и навыки владения клюшкой и шайбой, а именно:

- ведение шайбы (широкое, плавное и короткое);
- броски и удары (бросок с длинным разгоном шайбы — заметающий; с коротким разгоном шайбы — кистевой; короткий удар-бросок, т. н. “щелчок”; подкидка шайбы) — тренировать с удобной и неудобной стороны;
- обводка (длинная, короткая, силовая);
- финты (на бросок или передачу, туловищем и головой, ложная потеря шайбы);
- вбрасывания.

Можно проводить двусторонние игры в хоккей на корте, баскетбольной площадке, танцплощадке (с теннисным или хоккейным мячом). Акцентировать внимание на передачи, прием-остановку, отбор мяча. На площадке обозначить зоны (как в хоккее), играть в режиме двух минут. Ворота — баскетбольные стойки, скамейки, легкоатлетические барьеры и т. д.

В распорядке дня есть два технических занятия. Их необходимо проводить два раза в день отдельно или комплексно. Что здесь имеется в виду? Раздельно:

- только манипуляция клюшкой и шайбой;
- броски (все виды бросков: в статике и в динамике).

То есть, если утром идет манипуляция клюшкой и шайбой, то вечером броски, или комплексная. Все будет зависеть от места проведения занятий.

Необходимо иметь “отбойную стенку” (как на городошных площадках) или необходимо вешать сетку, на которой размечены ворота. Разметка ворот, как правило, делается обыкновенной красной лентой.

Многолетняя практика показала, что перенос двигательных навыков с земли на лед очень высок, до 80%. Так как на льду идет динамическая работа и заниматься фронтальным обучением не рационально (вступает в силу фактор усложнения, включаются коньки, которыми нужно уметь

управлять, а также необходимо решать командные задачи) и низкий уровень владения клюшкой и шайбой становится огромным тормозом в работе. С "деревянными" руками в хоккее нечего делать.

Переходим к непосредственному проведению занятия. Как было сказано ранее, для тренировки необходимы:

- площадка (пластиковые настилы, линолеум, металлические листы и т. д.);

- шайбы (резиновые, пластиковые);

- клюшки;

- отбойная стенка или сетка.

Разминка осуществляется на месте или в движении. Нам необходимо подготовить верхний плечевой пояс к непосредственной работе с шайбой. В комплекс упражнений входят всевозможные вращения клюшки одной, двумя руками. Подготовить лучезапястный, локтевой, плечевой суставы. На это уйдет 5-7 минут. Расставляем хоккеистов или в две шеренги лицом друг к другу или по кругу. Обратить внимание на основную стойку: ноги на ширине плеч, клюшка спереди в обеих руках, шайба спереди сбоку. Способы ведения даны на рис. 1, 2, 3. Тренер контролирует, подправляет и объясняет. Располагаться тренеру необходимо так, чтобы видеть учащихся, для того чтобы вовремя внести определенные коррективы. На что необходимо акцентировать свое внимание и внимание учащихся? Хват клюшки во время игры и выполнения технических действий меняется. Т. е. "верхняя рука", которая держит за конец клюшки и есть "нижняя рука", которая осуществляет поддерживающую функцию. "Верхняя" рука, как правило, ведущая, основная, более сильная. Поэтому от подвижности лучезапястного сустава (чем выше, тем лучше) будет зависеть и уровень ловкостных качеств рук. "Нижняя" рука осуществляет поддерживающую функцию и свободно перемещается. Обучение начинается от простого к сложному. Голова учащегося располагается так, чтобы видеть нижний край "отбойной" доски. Все так же как при обычной ходьбе. Если работа ведется в статике, над элементами техники, необходимо принять стойку хоккеиста (ноги на ширине плеч, колено "накрывает" носок, смотреть вперед, руки свободно). Если не будет первоначального контроля за руками и спиной (спина округлая), не будет контроля за работой кистей и предплечья, структура движения может быть нарушена, в результате чего закрепляются вредные навыки, которые потом трудно будет устранить. В результате получим "загипсованные" кисти рук, "загипсованные" локтевые суставы и только

работу в плечевом поясе. Прежде чем приступать к работе с клюшкой и шайбой необходимо проверить балансировку клюшки. Что здесь имеется в виду? Сбалансированность “крюка” и “палки”. “Крюк” должен легко управляться, т. к. дополнительные усилия (работа с шайбой, качество льда) не должны влиять на технику владения клюшкой, по крайней мере, уменьшить их влияние. На рисунках 1, 2, 3 представлены простейшие и в то же время необходимые двигательные действия руками и способы перемещения шайбы клюшкой, из чего складывается вся основа двигательных действий. Все остальные движения — это производные из этих действий. Ответить на вопрос: “Сколько же этим необходимо заниматься?”, можно просто — “всегда и в свободное время”. У хоккеистов и музыкантов в этом плане много общего. Хорошие музыканты сначала прогоняют гаммы, сольфеджио, а уж потом играют. В одном из своих высказываний знаменитый хоккеист Бобби Орр сказал, что перед игрой он начинает разминаться с клюшкой за полтора-два часа. Борис Александров, которому рукоплескала вся Северная Америка, если не был за рулем, то был с мячом или клюшкой.

Очень много внимания работе над техникой владения клюшкой и шайбой вне льда уделяют как юные, так и взрослые хоккеисты во всем хоккейном мире. В таких хоккейных державах как Канада, США, Швеция, Финляндия, Чехия, Словакия и других, где имеются сотни и тысячи катков с искусственным льдом, постоянно работают с клюшкой и шайбой вне льда. Работая в более привычной для себя обстановке, без коньков, в более устойчивом положении, хоккеист больше внимания переключает на работу рук, его внимание более сконцентрировано на технике владения клюшкой и шайбой (нет коньков, которые являются, как бы сбивающим фактором). На юношеском Чемпионате мира по хоккею в г. Минске (8-18 апреля 2004 года) хоккеисты указанных выше команд перед выходом на лед на предигровую разминку шли в зал с клюшками и 8-10 минут “возились” с шайбами для того, чтобы почувствовать клюшку и шайбу.

Основная задача этого этапа в спортивно-оздоровительном лагере сводится к созданию представления об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой (у начинающих), к закреплению и совершенствованию умений и навыков (у более старших хоккеистов).

Овладение, закрепление и совершенствование техники приема осуществляется с помощью метода упражнений путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях, т. е. при работе вне льда.

В современном хоккее, научив способам ведения шайбы в статическом положении, необходимо переходить к обучению в движении (в динамике). На что бы следовало обратить внимание? При работе с шайбой в движении включаются ноги, поэтому основы правильной координации здесь тоже закладываются. Хоккеист, выполняющий любую обводку (дриблинг) без работы ног — живая мишень. Любая команда обладает таким набором технических средств (катание и манипуляция клюшкой), что обыграть "один в один" практически невозможно. Что отсюда следует? Можно иметь ловкие руки, "деревянные" ноги или наоборот, когда, не "имея рук" обыгрыш осуществляется за счет пяток коньков. Все это до определенного возрастного уровня (дети, юноши). В молодежной команде игрок должен быть оснащен по полной программе. Приступая к работе по изучению обыгрыша в движении, необходимо контролировать работу рук и ног в комплексе. Что здесь имеется в виду? Короткая обводка (обыгрыш в статическом положении) или в легкой динамике осуществляется за счет работы рук (в углу, у борта, когда маневр ограничен пространством). А когда имеется свободный лед, есть маневр, обыгрыш осуществляется руками с работой ног, т.е. с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, "под себя" или "двойной" финт, обыгрыш на замахе (рис. 2). На рис. 3 изображен комплекс элементов, к изучению которого можно переходить после обучения первым двум. Если площадка для работы с шайбами ограничена, группы делятся на две половины, одна занимается непосредственно управлением шайбой. Перефразируя народную мудрость, можно сказать: "Ружье любит чистоту и смазку, а шайба — ласку". Чем нежнее и ласковее мы научимся обращаться с шайбой, тем меньше красного света за нашими воротами и больше красного света за воротами противника. Умение оторвать шайбу ото льда непосредственно клюшкой, умение жонглировать шайбой напрямую связаны с подвижностью и одновременно силой рук, в данном случае незаменим тренажер для рук "Бизон". Все манипуляции клюшкой и шайбой осуществляются индивидуально или в парах и тройках. Поймать (перехватить) шайбу на лету — это тоже искусство, хотя перехватывать и останавливать шайбу игроку разрешается всеми частями тела. Утреннее техническое занятие по времени разбить поровну, т.е. 50% — манипуляции клюшкой и шайбой и 50% — жонглирование.

2.3. Дневное занятие

Посвящено развитию физических качеств хоккеистов. Оно может быть однонаправленным (на развитие одного двигательного качества) и разнонаправленным (комплексным) с воздействием на несколько двигательных качеств или навыков.

Занятия по развитию быстроты и ловкости следует проводить в начале тренировочного микроцикла (понедельник, вторник) на "фоне свежести". Для развития быстроты лучше всего использовать две разновидности повторного метода:

1. Выполнение скоростных упражнений (короткие отрезки 10–30 метров, старты из различных исходных положений и др.) с предельной или околопредельной скоростью;

2. Выполнение скоростно-силового упражнения, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью (прыжковые упражнения с "блином" от штанги, камнем и другим весом 3–10 кг, а также без отягощения).

Очень эффективен вариативный метод, когда чередуются скоростные упражнения в затрудненных (бег в гору, по песку, бег с небольшим отягощением), обычных и облегченных (бег под горку) условиях.

Для быстроты выполнения технических приемов с клюшкой и шайбой также можно использовать вариативный метод — чередование дриблинга, бросков утяжеленных (0,4–0,6 кг), обычных и облегченных шайб.

Практика современного мирового хоккея показывает, что интенсификация игры идет за счет увеличения скорости выполнения технико-тактических приемов. Работа над скоростной техникой только на льду не обеспечит значительного прогресса, всю подготовительную, базовую работу необходимо проделать до выхода на лед (и даже занимаясь на льду, находить время для работы над техникой владения клюшкой и шайбой вне льда.)

Занятия по развитию силы в 1-м микроцикле можно проводить, начиная со среды — силовая выносливость (небольшие отягощения, многократное повторение), четверг — силовая выносливость, пятница — силовая выносливость.

Во 2-м микроцикле (2-я неделя): среда — абсолютная, максимальная сила (упражнения выполнять с максимальным для каждого весом, но в положении лежа на спине), четверг и пятница — силовая выносливость (50 % от максимального веса, многократное повторение).

2004 год. Оперативный план учебно-тренировочной работы хоккейной команды Таблица 1

М-ц	Игр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
А П С И Я	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1					Зар. - 60'	Зар. - 45'	Зар. - 60'	Зар. - 60'	Зар. - 60'	Зар. - 60'							
						Тх - 60'	Тх - 90'	Тх - 60'	Тх - 60'									
						Б.Л - 90'	Б.Л - 90'	СВ - 90'	СВ - 90'	СВ - 90'	ВО - 40'	КРФК	Б.Л - 90'	СС - 90'	СВ - 90'	СА - 90'		
						КРФК	КРФК	КРФК	КРФК	КРФК	КРФК	(Ф/Б)	КРФК	КРФК	КРФК	КРФК	КРФК	
						Т	Т	Т	Т	Т	Т	- 60'	Т	Т	Т	Т	Т	
						(Б/Б)	(Г/Б)	(Ф/Б)	(регби)	(Ф/Б)	(Г/Б)	Д/о	(Б/Б)	(Г/Б)	(Ф/Б)	(регби)		
						-90'	-90'	-90'	-90'	-90'	-90'		-90'	-90'	-90'	-90'		
								Тх - 60'		Тх - 60'	Тх - 60'	Тх - 60'	Тх - 60'					
		Нагрузка:					360'	360'	360'	360'	360'	310'	165'	360'	360'	360'	360'	360'
					С - 5	С - 6	С - 6	С - 6	С - 6	Б - 7	С - 6	С - 3	С - 5	Б - 6	С - 6	С - 6		

М-ц	Игр	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
А П С И Я	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Зар. - 60'	Зар. - 60'	Зар. - 45'	Зар. - 60'													
		Тх - 60'	Тест	Тх - 60'	Тх - 60'													
		СВ - 90'	ВО - 40'	КРФК	Тест	Тест	СВ - 90'	Тест	Д/п									
		КРФК	КРФК	- 60'	Б - 90'	СС - 90'	КРФК	СС - 90'	ВО - 40'	окон-								
		Т	Т		КРФК	КРФК	Т	КРФК	КРФК	чание								
		(Ф/Б)	(Г/Б)	Д/о	Т	Т	(Ф/Б)	Т	Т	с. о. л.								
		-90'	-90'		(Б/Б)	(Г/Б)	-90'	(регби)	(Г/Б)									
					90'	90'		90'	90'									
							Тх - 60'	Тх - 60'	Тх - 60'	Тх - 60'								
		Нагрузка:	360'	310'	165'	360'	360'	360'	360'	310'	120'							
	Б - 6	С - 6	С - 3	С - 5	Б - 6	С - 6	С - 6	Б - 7	С - 3									

М-ц	Кол. занят.	Нагр. в бан	Всего (час)	Тов. игра	Кален. игры	Теор. занят.	Дни отд.	Дни в пути	Техн. подг.	Тарт. подг.	СИЛА			ВЫНОСЛИВОСТЬ			Быстр.	Ловк.	Гибк.	ОФП	СФП		
											Общ.	Взрыв.	Скор. вынос.	Общ.	Спец.	Скор.							
Всего за год																							

В 3-м микроцикле : среда — взрывная сила (небольшие веса, упражнение выполнять с максимальной скоростью, повторений в одном подходе 5-6, серий 2-3), четверг — взрывная сила, пятница — скоростно-силовая выносливость (лучше работа по станциям, по кругу, время работы на станции 15 секунд, количество серий-кругов — 2).

Субботы лучше всего посвящать кроссовой подготовке (общая выносливость), протяженность 3-8 км (в зависимости от возраста).

Направленность занятий предлагается в Таблице 1.

2.4. Вечернее занятие

Вечернее занятие должно иметь игровую направленность и решать задачи комплексного развития физических качеств (КРФК) и отработки тактических схем игры в хоккеей.

После бега 600-800 метров выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость (их следует выполнять на всех пяти занятиях), ловкость, ускорения "гладкие" и со сменой направления. Всего 15-18 минут.

После разминки игра в футбол, регби (если утреннее занятие было на быстроту, ловкость) или баскетбол, гандбол. Но везде решаются и тактические задачи (разметить зоны) — выход из зоны, игра в зоне нападения, контратаки, игра в неравночисленных составах, функциональные обязанности игроков по амплуа. В футболе и регби (если игра проходит на небольших площадках и 5х5) смена через две минуты. Начиная с 13-летнего возраста, можно включить силовые приемы.

Необходимо стимулировать игру юных хоккеистов, например, пропустившие гол в гандболе или взятие кольца в баскетболе отжимаются с хлопками по 10 раз; в футболе и регби каждый гол "стоит" по 10 приседаний (на плечах сидит победитель), взятие ворот в футболе и гандболе считается тогда, когда вся команда (за исключением вратаря) пересекла центральную линию поля; в баскетболе и регби — те же условия. В конце каждого занятия обязательные упражнения на растяжение (стретчинг) в статическом положении 15-30 секунд.

В хоккее, как в любой спортивной игре, у игрока должны быть развиты специальная ловкость, игровое мышление, воля, характер и т. д., поэтому, проводя спортивные игры, детей необходимо научить обращаться с мячом то ли посредством рук, то ли — ног, но задачи в каждом

занятия решать с учетом хоккейной специфики.

Чем выше уровень оснащенности ваших хоккеистов (как на льду, так и вне льда), тем проще переходить от одной системы игры к другой. Но нельзя забывать, что тактика на каждый конкретный матч определяется уровнем технической и физической подготовленности игроков.

2.5. Вечернее занятие (техническая подготовка)

Направлено на технику броска шайбы. Необходимо отрабатывать заметающий, кистевой, короткий удар-бросок, подкидкой — с удобной и неудобной стороны. Удар-бросок ("щелчок") можно позволить, если клюшек в достатке.

При обучении вышеперечисленным броскам обращать внимание на разгон, проводку и захлестывание кистей. У этих бросков есть общее — это три фазы, но временные характеристики разные. Причем, если первый бросок из-за пятки конька, средний из-под пятки, то короткий кистевой от носка и спереди. Поэтому во всех трех видах бросков последовательно включаются разные группы мышц от спины до кистей рук. Если площадка ограничена, группа делится на части.

Очень хорошо отрабатывать броски, когда есть гладкие листы (или площадка), когда имеется отбойная стенка или сетка. Отрабатывать броски нужно сериями (в одной серии 5–10 шайб в зависимости от возраста). Иначе должного эффекта и закрепления навыка не будет, т. к. затекают руки, нарушается внутримышечная и межмышечная координация.

Очень удобно, когда две пятерки работают на бросках, а две — занимаются манипуляциями с шайбой. Дневная норма — 100–200 бросков. Если манипуляции (жонглирование) — чисто индивидуальная работа, где дал задание, а потом можно проверить, то броски необходимо отрабатывать под контролем (следить за структурой движения рук). В начале сбора и в конце нужно провести тест на точность попадания шайбы (выделить два верхних угла ворот).

Так как занятия по технической подготовке проводятся после ужина (или после завтрака), вполне достаточно времени для того, чтобы всё проанализировать. Если Вы в течение всего лагеря проделаете такую работу, а потом выйдете на лед, то сразу увидите, что труд не пропал даром.

Хотели обратить внимание на то, что день активного отдыха (воскресенье), это день соревнований. А что Вы спланируете — спортивные игры,

подвижные игры или плавание, все будет зависеть от Вашей фантазии. Мы только против, чтобы полувыходной превращался в день “обжорства”, когда родители приезжают “упакованные” домашними “разносоломи”, а после этого ... Вот именно!

2.6. “Вечерние посиделки”

В расписании дня есть раздел, так называемые “вечерние посиделки”. В конце рабочего дня, как правило, тренер анализирует проделанную за день работу. Предстоит следующий рабочий день, необходимо все разобрать: от подъема до отбоя, сделать анализ, отметить лучшие стороны, лучших учащихся (если он лучше всех справился с поставленной задачей), поставить задачу на следующий день. То есть идет “разбор полетов”. Вот тогда Вы добьетесь уважения к себе и труду учащихся. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря, наглядная агитация и срочная информация играют не последнюю роль. График дежурства, недельный микроцикл, направленность работы, веселая стенгазета, распорядок дня и т. д. — все должно быть вывешено на информационной доске. Никаких лишних вопросов, все подчинено одному регламенту, все внимание сконцентрировано на целях и задачах спортивно-оздоровительного лагеря.

В конце лагеря необходимо провести контрольное тестирование по физическим качествам для того, чтобы можно было увидеть выполнены или нет поставленные задачи. Необходимо провести тщательный анализ проделанной работы, все это делается публично на общем собрании. Идет отчет тренера перед учащимися и учащихся перед тренером. Прделав это, Вы заложите хороший фундамент для роста спортивного мастерства хоккеистов своей команды. Только то здание крепко стоит, которое возведено на хорошем, добротном основании. Это путь к успеху. Необходимо научить самого и научить ребят критически оценивать свои действия. Если все пустить на самотек и плыть по течению, то можно напороться на подводные камни, которые ни щепки не оставят от Вашей команды. Лагерь самая благоприятная обстановка, где закладывается каркас команды, коллектива. В тренерской практике встречаются яркие, звездные, талантливые личности, но не все достигают вершин мастерства. Слишком много “камней” на пути встречается, о которые спотыкаемся, падаем, встаем и снова идем вперед вместе со своими воспитанниками. Как говорится, дорогу осилит идущий!

Раньше было проще, россыпь талантливых ребят была богаче. Было меньше сбивающих факторов (кино, радио, телевидение, дискотеки, Интернет и прочее). На сегодняшний день работа тренера — это работа старателя. Чем больше промыть песка, тем больше вероятность найти самородок. Только в процессе постоянной, целенаправленной работы можно отыскать “звездочки”, но талант без огромного труда засыхает, как дерево без воды.

2.7. О подготовке вратарей

В данной работе не раскрывается такой важный раздел, как подготовка вратаря. На сегодняшний день достаточно специальной методической литературы (1, 2, 4, 5, 6, 7), которая поможет и тренерам, и юным вратарям построить свои тренировки грамотно и целенаправленно.

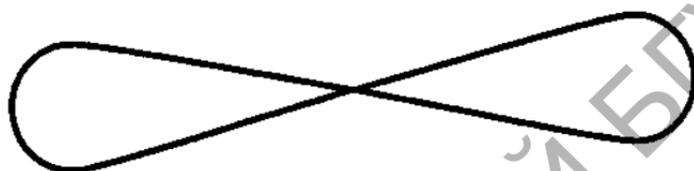
Если кратко, то можно сказать следующее:

- работа над физическими качествами осуществляется вместе с командой, но упражнения выполняются с вратарским акцентом;
- техническая подготовка включает в себя ловлю и отбивание теннисных мячей, которые пробивает вратарю тренер ракеткой для большого тенниса;
- в утреннее занятие (зарядку) вратарь должен включать работу у отбойной стенки, ловя и отбивая теннисный мяч (надеть вратарские перчатки, в руках ракетка);
- весь день — жонглирование теннисным мячом, развитие силы кистей.

ПРИЛОЖЕНИЕ



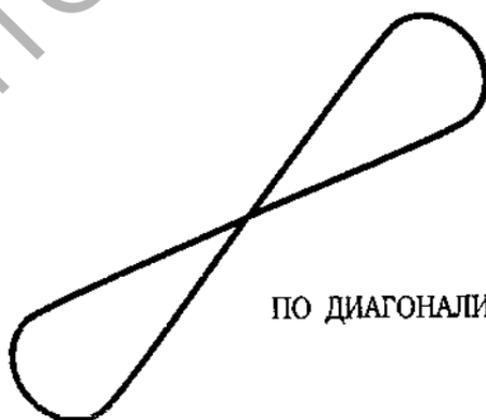
КОРОТКАЯ — УЗКАЯ



ДЛИННАЯ — ШИРОКАЯ



СБОКУ



ПО ДИАГОНАЛИ

Рис. 1. Способы ведения шайбы

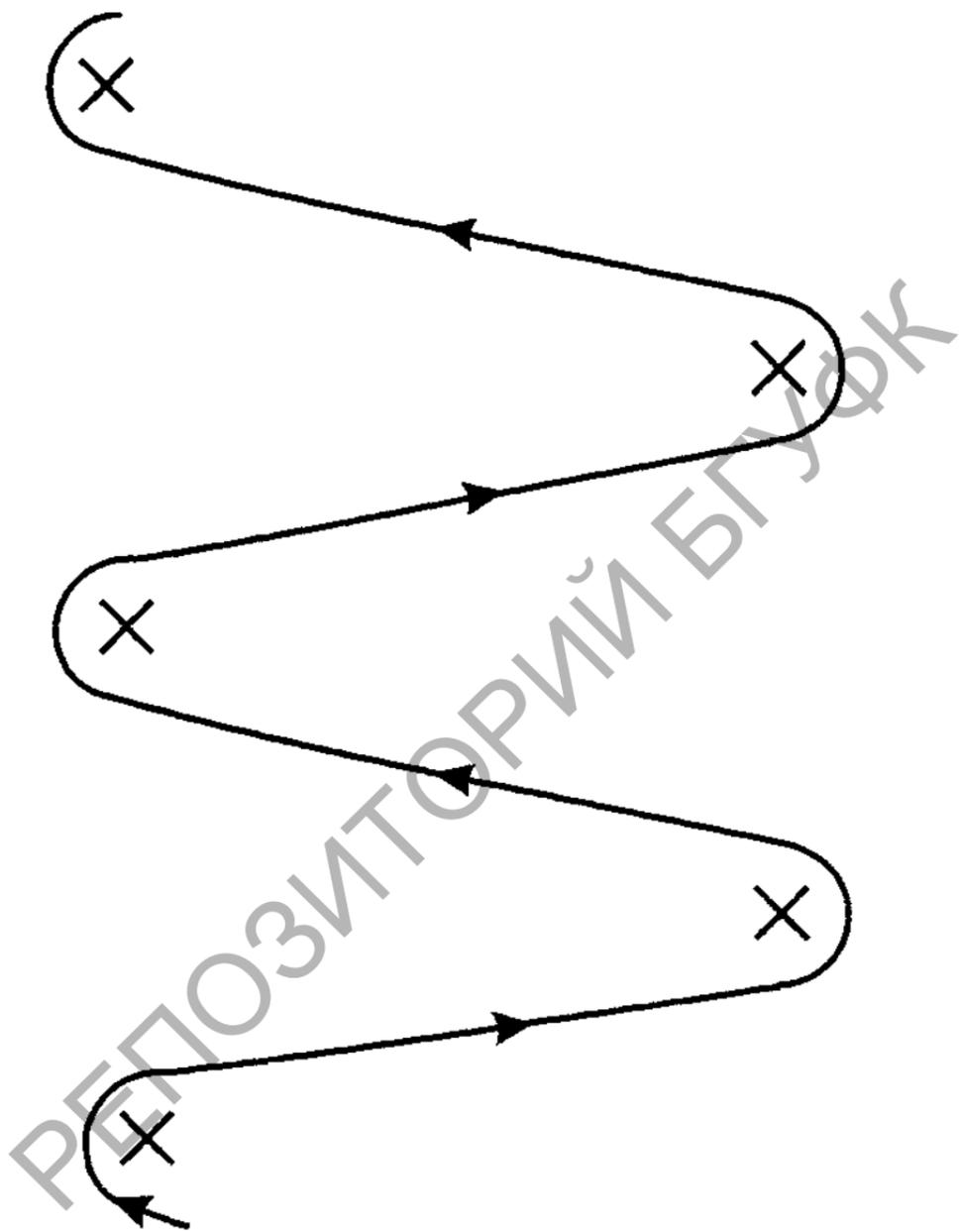


Рис. 2. Широкое ведение (переход с одной ноги на другую)



КИСТЕВОЙ БРОСОК

ФИНТ НА ЗАМАХЕ

ДВОЙНОЙ

ПОД СЕБЯ

Рис. 3. Обводка с завершающим броском

Условные обозначения (шифр) направленности нагрузки

- ВО — выносливость общая
ВС — выносливость скоростная
СВ — силовая выносливость
ССВ — скоростно-силовая выносливость
ВСП — выносливость специальная
КРФК — комплексное развитие физических качеств
Б — быстрота
Л — ловкость
С — сила
СА — сила абсолютная
СС — скоростная (взрывная) сила
Г — гибкость
Б/б — баскетбол
Ф/б — футбол
Г/б — гандбол
О.Р.У. — общеразвивающие упражнения
Тх — техника
Т — тактика
ТхТ — технико-тактическая подготовка
ИП — интегральная (игровая) подготовка
УМО — углубленное медицинское обследование
ЭКО — этапное комплексное обследование
Д/о — день отдыха
Д/п — день в пути
УТС — учебно-тренировочный сбор
Зар. 45 — зарядка 45 минут
Тест — тестирование
ВМ — восстановительные мероприятия
Мах. — максимальная нагрузка (красный цвет)
Б — большая нагрузка (красный цвет)
С — средняя нагрузка (зелёный цвет)
М — малая нагрузка (синий цвет)
Р — разминка

*Примечание: тренировка на льду обозначается красным цветом,
тренировка вне льда — синим цветом.*

Вов — пробежка (20–30) после тренировки или игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никонов Ю.В. Тренировка юного хоккейного вратаря в подготовительном периоде: Методическое пособие. — Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь, 1997. — 94 с.

2. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. — Мн.: Полымя, 1999. — 271 с.

3. Никонов Ю.В., Сотский Н.Б. Силовая подготовка мышц верхних конечностей хоккеистов, — Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь, 2000. — 26 с.

4. Никонов Ю.В. Хоккей: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь, 2001. — 95 с.

5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учебное пособие. — Мн.: Асар, 2003. — 352 с.

6. Третьяк В.А. Советы юному вратарю. — М.: Просвещение, 1987. — 94 с.

7. Третьяк Владислав. Мастерство вратаря. — М.: Мир, 2003. — 239 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Основные задачи учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки	3
2. Проведение учебно-тренировочной работы юных хоккеистов в условиях круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря	4
2.1. Утреннее занятие (зарядка)	5
2.2. Утреннее занятие (техническая подготовка)	6
2.3. Дневное занятие	10
2.4. Вечернее занятие	12
2.5. Вечернее занятие (техническая подготовка)	13
2.6. "Вечерние посиделки"	14
2.7. О подготовке вратарей	15
3. Приложение	16
4. Список литературы	20