


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Северная Олимпия»

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ ДОД
«ДЮСШ «Северная Олимпия»


_____ А.А. Горбунов
«12» апреля 2013 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Методический совет МАОУ ДОД
«ДЮСШ «Северная Олимпия»
Председатель метод. совета


_____ И.И. Костромина
«12» апреля 2013 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Спортивные, подвижные игры, эстафеты и упражнения
в единой системе тренировок в хоккее с шайбой
в возрастной категории 7-16 лет

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

7 - 16 лет

Составитель: тренер-преподаватель

по хоккею Попукалов И.В. 

г. Сыктывкар
2013 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Спортивные, подвижные игры, эстафеты и упражнения в единой системе тренировок в хоккее с шайбой в возрастной категории 7-16 лет

Тренировка в хоккее – процесс спортивного совершенствования игроков, опирающийся на определенные педагогические принципы. Планомерное и систематическое развитие врожденных и приобретенных способностей и качеств должно привести юных хоккеистов к относительно высоким результатам. Совершенствование юного хоккеиста всегда должно исходить из единства обучения и воспитания.

Тренировки юных спортсменов в хоккее преследуют следующие цели:

- оздоровление и всестороннее развитие личности;
- достижение высоких спортивных результатов (это зависит, прежде всего, от способностей и волевых качеств спортсмена);
- воспитание личности в рамках коллектива;
- образование в ходе учебно-тренировочного процесса.

Под единой системой спортивной тренировки в хоккее следует понимать целесообразную организацию содержания (физической, технико-тактической и психологической подготовки) средств и методов тренировки. Единая система тренировки в хоккее имеет следующие составные части:

- собственно содержание (физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка и их методика);
- построение, планирование, учет и контроль тренировок;
- особенности, которые необходимо учитывать при тренировке игроков отдельных возрастных категорий;
- практические рекомендации (упражнения и их комплексы).

Особое место в физической подготовке юных хоккеистов занимают подвижные игры, которые способствуют воспитанию и развитию не только различных качеств личности, но норм поведения, ответственности перед коллективом, чувства дружбы, товарищества, справедливости и т.д. В подвижных играх (эстафетах) сочетаются разнообразные виды бега, прыжков, метания, передач, пасов, остановок и других движений, в большинстве случаев требующих коллективных действий. При этом в физической подготовке (на земле и на льду) желательно отдавать предпочтение играм (эстафетам), в которых побуждающим мотивом к игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и командами.

При подборе игр (эстафет) и упражнений надо учитывать возраст, пол, физическую подготовленность, количество занимающихся и место проведения занятия.

Правильное и четкое проведение игр (эстафет) предполагает предварительную разметку площадки, подготовку инвентаря. Необходимо предусмотреть безопасность проведения занятий. Очень важно четкое соблюдение правил и объективное судейство. Надо стимулировать

положительные стремления юных спортсменов и не допускать ложного самолюбия, превосходства над другими, хвастовства, зазнайства. Чрезмерное внимание и опека отдельных воспитанников позволяет им поверить в свою исключительность.

7-9 лет В этом возрасте следует применять несложные игры (эстафеты), способные удовлетворять творческое воображение детей. В этом возрасте мышцы и связки еще недостаточно окрепли, поэтому игры (эстафеты) должны иметь небольшую физическую нагрузку. Надо учитывать, что дети быстро устают и также быстро восстанавливают способность к двигательной активности. Игры должны быть несложными по содержанию с коротким и ясным объяснением, так как долгое объяснение плохо воспринимается обучающимися, и они начинают отвлекаться.

10-12 лет Развиваем и совершенствуем быстроту, ловкость и точность движений, объясняем тактические особенности игр (эстафет). Допустимы более длительные и сложные игры (эстафеты). Следует применять игры (эстафеты) с преимущественной направленностью воздействия на развитие скоростных характеристик, ловкости, меткости, силы, а также сообразительности. В этом возрасте дети эмоционально возбудимы, поэтому необходимо строгое судейство с жестким соблюдением правил игры. При чрезмерном возбуждении детей в игре делают перерыв.

12-14 лет Этот возраст характеризуется различными силовыми и скоростными возможностями. Следует широко применять эстафеты, где соревнования становятся главными, а простые подвижные игры частично заменять спортивными. Необходимо учитывать характерную особенность этого возраста – переоценку своих возможностей.

14-16 лет В этом возрасте подвижные игры должны быть вспомогательными в сочетании с упражнениями общей физической подготовки. Способствовать развитию воли, выдержки, учить более спокойно переносить как победу, так и поражение. Подвижная, спортивная игра или отдельные упражнения должны начинаться с внятного объяснения, которое лучше сделать в построении, после которого игра (эстафета) будет начинаться. Объяснять надо живо, образно и коротко, дополнять показом, создавая этим полное представление о предстоящей игре.

После объяснения тренер отвечает на вопросы и начинает игру (эстафету). Педагог наблюдает и исправляет ошибки, пресекает грубость и регулирует нагрузку. Желательно участие в играх и эстафетах самого тренера. Подсчет очков и определение победителей должно быть наглядным.

При появлении усталости (пассивности, потери точности), чрезмерном возбуждении, необходимо снижать нагрузку, а заканчивать игру (эстафету) нужно своевременно, не допуская потери интереса. По окончании игры (эстафеты) провести разбор с выявлением ошибок и недостатков, отметить лучших обучающихся, обратить внимание на возможное нарушение правил и дисциплины.

В играх (эстафетах) в основном включаются упражнения, направленные на развитие следующих физических качеств:

- развитие ловкости;
- развитие силовых качеств;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование разных видов прыжков;
- развитие меткости;
- игры на внимание;
- развитие вестибулярного аппарата.

Игры и эстафеты проводятся как с предметами, так и без. Например, эстафеты с мячами (теннисными, набивными, баскетбольными и т.д.), с гимнастическими палками, с обручами, с клюшками.

Местом проведения может быть спортзал, бассейн, каток, игровая площадка. Насыщенность и разнообразие эстафет и игр во многом зависит от знаний тренера-организатора.

При составлении комплексов ОРУ, игр и эстафет необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом. Необходимо чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, также менять исходные положения и др. Вместе с тем спортивные, подвижные игры и эстафеты должны развивать физические качества, способности, специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Примеры эстафет, игр и упражнений на развитие ловкости, внимания, меткости, быстроты, а также на развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование различных видов прыжков и вестибулярного аппарата.

I. На льду.

- Игра «Баба-Яга»

Построение вдоль лицевого борта. По сигналу (свистку) изо всех сил катимся до синей линии, садимся на клюшку, как Баба-Яга на метлу, удерживая ее обеими руками. Дальше едем, прижимая пятку крюка ко льду. Повторить 3-4 раза.

- Эстафета

Поделить ребят на группы. Старт – с двух колен (лежа на спине, животе, сидя ноги вперед и т.д.). Встаем, едем по прямой, выполняя свободный прокат вокруг фишки, возвращаемся к своей команде. Условие: подъезжая к следующему, надо затормозить и коснуться клюшкой партнера, прежде чем тот может стартовать на следующий этап. Упражнение выполняется один раз скользящим шагом с поворотом влево, второй раз – вправо.

- Эстафета «Паровозик» (проводится в парах)

Первый игрок в паре держит игрока перед собой за талию. По сигналу все пары двигаются к дальнему борту и, достигнув его, возвращаются назад. Все движутся лицом вперед. Условие: не отпускать партнера перед собой.

- Эстафета «сидя»

Игроки каждой команды делятся на пары. Один принимает положение в приседе, другой держит его руками за плечи. По сигналу «толкай» второй игрок подталкивает сидящего к другому борту в таком положении. При возвращении игроки меняются местами, затем стартует следующая пара.

- Игра «Бульдожка»

Игроки выстраиваются вдоль синей линии, один – «Бульдожка». Он располагается в центре на красной линии. По сигналу игроки должны пересечь красную линию и добежать до следующей синей линии. «Бульдог» в центре стремится клюшкой осолить их. Осаленные остаются в центре и помогают ловить остальных. Последний не пойманный игрок объявляется победителем.

- Игра «Красный свет – зеленый свет»

Игра идет поперек на разных участках площадки. Роль «Госавтоинспектора» играет тренер или назначенный им игрок, располагаясь на одной стороне площадки. Цвет (красный, зеленый) тренер объявляет голосом или показывает знаком, например, поднятием руки или клюшки, поворотом головы влево или вправо и т.д. Игроки стартуют на другой стороне площадки, у каждого по шайбе. Пойманные «Госавтоинспектором» на красный, возвращаются в исходную позицию. Первый игрок, добежавший до борта, объявляется победителем.

- Игра мини-матч

Проводится на небольших участках поперек площадки. Ворота обозначаются фишками. Взятие засчитывается и при попадании шайбы в фишку. Игра проходит без вратаря.

- Игра «Танцующие шайбы»

Игроки располагаются на участках, равных одной из зон и распределены поровну. У каждого в зоне по шайбе, за исключением одного. Он должен отобрать шайбу у другого игрока и увести ее на безопасное место (точка вбрасывания). Игрок, у которого отобрали шайбу, стремится вернуть ее себе. Потерявшие свои шайбы также становятся отбирающими. Последний игрок, сохранивший шайбу, объявляется победителем.

- Игра-эстафета

Команды делятся по пятеркам и выстраиваются на линии ворот, лицом к центру площадки, где напротив каждой команды устанавливаются стойки. У каждой команды по шайбе. По сигналу первый игрок в каждой команде, балансируя шайбой на крюке клюшки доезжает до фишки, объезжает ее и отдает шайбу партнеру. Второй игрок делает то же самое и передает шайбу третьему. Варианты эстафеты: выполнять упражнение спиной вперед, увеличить количество стоек и т.д. эстафета заканчивается, когда все вернулись в исходное положение и капитан поднял руку или клюшку.

• Игра съедобное-несъедобное

Капитан команды или тренер называют слова, обозначающие различные предметы или продукты питания. Игроки поднимают левую или правую руку соответственно. Игра на внимание, быстроту мышления.

• Игра «Полицейские и воришки»

Игроки в безопасности, пока стоят в кругах сбрасывания, но в них можно оставаться не более 5 сек. Центральный круг сбрасывания – тюрьма. В роли полицейских тренеры, в роли воришек – игроки. Пойманные полицейским воришки отводятся в «тюрьму» в центральный круг. Схваченного может освободить не пойманный игрок, коснувшись его клюшкой.

• Игра «Прыжок через веревку»

Игроки выстраиваются по линии круга сбрасывания. У тренера, стоящего в центре круга, веревка длиной 5-6 м. Тренер крутит веревку по льду, меняя скорость, игроки должны на коньках перепрыгивать через нее. Каждого, кого коснулась веревка, выходит из игры.

• Игра «Меняй предмет»

У каждого игрока по шайбе, теннисному мячу и кубику. Произвольное катание с ведением клюшкой одного из предметов на ограниченном участке льда. По свистку тренера (1, 2, 3) игрок меняет предмет ведения.

• Игры-упражнения

- стоя на коленях, коснуться головой льда перед собой без помощи рук;
- прогнуться назад и руками коснуться пяток;
- ходьба по льду на коленях, удерживая руками лодыжки;
- прыжок с поворотом на 180°;
- сидя на льду, согнуть колени, обхватить ноги у щиколоток и перекатиться назад на плечи. Повторить максимальное количество раз.
- стоя на льду на коленях, рывком вскочить в положение стоя, не касаясь льда руками.

• Игра «Бросок в брусок»

Разделить игроков на 2 группы, построить в 2 шеренги на синие линии лицом друг к другу. На красную линию в середине положить деревянный брусок. По сигналу игроки по очереди от каждой шеренги выполняют броски шайбами. Команда, загнавшая первой шайбами брусок на половину соперника объявляется победителем. Все игроки остаются строго на синих линиях. Функция тренера-возвращать шайбы игрокам.

• Игра «Футбол на льду»

Игра идет поперек поля, количество игроков в командах варьируется. Вместо ворот фишки. Гол (попадание мяча в пилон) засчитывается только после удара внутренней (наружной, пяткой) стороной конька. Обратить внимание на пасы игроков, на открывание, перемещение по площадке. Происходит отработка старта и торможения.

• Игры-эстафеты с использованием всей длины ледовой арены

- Старт лицом вперед – пивот спиной вперед, обратный пивот, далее лицом к борту. Крутой вираж вокруг пилона – возвращение – лицом вперед. Вернувшись, коснуться коленом льда. Выполнить торможение двумя ногами, коснуться партнера рукой.

- Игроки движутся поперек льда, по ходу объезжают пилоны переступанием (скрестными шагами). Делают торможение двумя ногами у последнего пилонa. Делают 3 приседания и возвращаются зигзагом в объезд пилонов. Выполнить торможение двумя ногами, затем коснуться партнера.

• Игра «Падающая клюшка»

Играющий, поставив клюшку на лед вертикально и накрыв ее перчаткой сверху громко называет нагрудный номер или имя игрока, а сам отъезжает, отпуская рукой клюшку. Названный игрок старается подхватить падающую клюшку. Если он успевает это сделать, то водящий остается и вызывает другого игрока. Если же клюшка упала, то водящим становится не сумевший подхватить клюшку. Игра длится 5-7 минут. Побеждает тот, кто меньше других был в роли водящего.

• Эстафета «По кругу»

Команда делится на пятерки или четверки. Старт дается с красной линии у одного из бортов. Участники эстафеты оббегают всю площадку вдоль бортов, объезжая стойки и ворота лицом вперед, и передают эстафету хлопком руки следующему. Он бежит также по кругу, но уже спиной вперед. Финиш по последнему участнику.

II. В спортивном зале.

Игры и упражнения на развитие силы. Силовые упражнения делятся на статические и динамические. В свою очередь статические могут быть:

а) в виде упражнений на сопротивление внешним силам, в том числе удержание какой-либо тяжести;

б) упражнения на волевые напряжения, сокращение мышц. Статические напряжения приводят к быстрому утомлению мышц. Поэтому особое внимание надо обращать на небольшую продолжительность действия таких упражнений, и ни в коем случае не допускать перенапряжения, особенно это относится к младшим детям.

В парных и групповых силовых упражнениях надо подбирать примерно равных по силе и росту соперников. Напряжение удерживают 15-20 секунд. При безрезультатном состоянии в единоборстве в течение этого времени, соревнование необходимо прекратить и дать отдохнуть 30-60 секунд. Не следует делать более 2-4 подходов для преодоления соперника в единоборстве, на тренировке они не должны занимать более 10-15 % времени.

Динамические силовые упражнения по нагрузке (поднятие тяжести) должны соответствовать возрасту, полу и не превышать рекомендации ВОЗ по ЧСС. Примерные упражнения:

• Столкнуть соперника с места ударом в ладони.

- Перетолкнуть соперника через черту без помощи рук. Разрешаются обманные движения.
- Перетянуть соперника через черту движением назад.
- Перетянуть соперника через черту движением вперед.
- Удержать соперника в круге 30 секунд.
- Перетащить соперника в пределах 2 метров хватом за руки.
- Схватить соперника и вынести его из круга.
- Положить предплечье соперника на стол и удерживать в этом состоянии 10-15 секунд, то же, переменяя руки.
- Отобрать палку у соперника, поворачивая ее в одну и другую сторону. Палку можно держать любым хватом.
- Перетягивание каната, когда нужно перетащить группу соперников через черту.
- «Бой на границе»

Разбить игроков на пары. Каждая пара стремится вытолкнуть, вынести, или другим способом вывести соперника за линию круга, в зависимости от договоренности:

- а) не имеют право помогать своей команде;
- б) помогают своим изгнать соперников из круга.

Побеждает команда, у которой больше игроков останется в круге.

- «Наседка и коршун»

Играют 5-12 человек. Стоя в колоннах, каждый держит за пояс стоящего впереди. Коршун стоит напротив, высматривает и старается схватить цыпленка возле наседки. Наседка, расставив руки, не пропускает его. Коршун выигрывает, если в течение 30 секунд коснется рукой одного из цыплят или разорвет ряд. Если игра затягивается, и коршуну не удастся схватить цыпленка, то коршун и наседка сменяются.

- «Стенка на стенку»

Побеждает команда, которая отталкивая грудью соперников, перейдет через условленную черту. Игра продолжается 30 секунд.

- Эстафета «Поднять ноги»

Игроки в упоре сидя рядом друг с другом. У первого мяч, и по его команде все поднимают ноги или перекатываются на спину, мяч прокатывается под ногами. Последний игрок принимает мяч и бежит вперед, затем снова прокатывает мяч и т.д.

- Эстафета в упоре лежа

Игроки в упоре лежа на согнутых руках тесно примыкают друг к другу. По команде первого «руки выпрямить» - все выпрямляют руки, первый игрок прокатывает мяч под играющими и принимает положение упор лежа впереди шеренги. Последний игрок принимает мяч и бежит с ним вперед, а вся шеренга сгибает руки и т.д.

Эстафеты, игры и упражнения на развитие ловкости, внимания и быстроты

• Мяч в игре

Перебрасывание мяча двумя руками по высокой траектории. Игра усложняется изменением высоты траектории полета мяча, увеличением диаметра круга, различными позами играющих. Потерявший (уронивший) мяч выбывает из игры.

• Встречный бег

Игроки делятся на две команды. Первые номера одновременно бегут по линии А и В. Как только один из игроков пересечет линию В, судья дает сигнал для старта вторым номерам. Побеждает команда, набравшая больше первых мест.

• «Воробьи и вороны»

Играющие принимают стартовые позы спиной друг к другу. Одна группа получает название «воробьи», другая – «вороны». Водящий громко произносит первые два слога «воро...», и после небольшой паузы выкрикивает окончание слова. Если слово «воробьи», то они улетают (убегают) в свой дом, который обозначен финишной чертой на расстоянии 10-15 м, а вороны их ловят в этих пределах. Игра продолжается 8-10 минут.

• «Кто быстрее?»

Играющие стоят в одной шеренге. Ведущий находится за их спиной на расстоянии 3 м, в руках у него мяч. Внезапно он бросает мяч вверх-вперед, и все игроки бегут за мячом. Кто первый схватил мяч, тот строит группу в шеренгу, становится сзади нее, бросает мяч, и все повторяется.

• «Соревнование номеров»

Играющие рассаживаются по кругу, и каждая группа рассчитывается в порядке номеров. Водящий громко объявляет два любых номера. Указанные номера вскакивают, оббегают по кругу сидящих и занимают свое место. Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

• «Веселая эстафета»

Две команды становятся в колонны. Около первого номера каждой команды кладут мяч, мешочек с песком (или сложенную газету) и палку. Первые номера зажимают мяч между коленями, газету или мешочек кладут на голову, а палку берут в обе руки. Игрок бежит 10 м до флажка, оббегает его и возвращается обратно, передавая эстафету. Потерявший по дороге один из предметов должен остановиться, взять его таким же способом и продолжить бег. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

• «Эстафета по-пластунски»

Играющие стоят в положении ноги врозь или в упоре лежа прогнувшись, спина вверх. Последний в шеренге проползает по-пластунски под играющими и становится вперед и т.д. до тех пор, пока он вновь не окажется на своем месте.

Упражнения, игры и эстафеты с мячом

Благоприятно влияют на эмоциональное состояние занимающихся любого возраста. Упражнения с мячом являются отличным средством для развития ловкости, меткости, быстроты, точности, быстроты реакции. Разнообразные приемы бросания и ловли мяча, выполняемые в сочетании с различными шагами, бегом, прыжками, поворотами и другими движениями, способствует овладению и совершенствованию координации.

Применяются мячи разного размера и веса. Упражнения с малыми мячами выполняются преимущественно пальцами, кистью и предплечьем. Посредством этих упражнений развивается умение производить тонкие и точные мышечные усилия. Для упражнений со средними и большими мячами характерны более широкие движения, выполняемые с большой амплитудой. Кроме того, ловить средний или большой мяч одной рукой сложнее, чем малый. Упражнения с набивными мячами вследствие их значительного веса оказывают интенсивное воздействие на развитие силы мышц рук и туловища.

Тренировка у юных хоккеистов, правильная дозировка игр, эстафет и упражнений, их совершенствование и обновление играют очень большое значение в единой системе тренировок в хоккее с шайбой в возрастной категории 7-16 лет.