**РЕФЕРАТ**

на тему:

«Методыобучение технике бросков

юных хоккеистов»

Выполнил: Балябкин Павел Анатольевич,

тренер-преподаватель

г. Куйбышев,2023

**Содержание**

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………………….3

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**……………...4

1.1. Техническая подготовка в хоккее………………………………...................4

1.2. Средства и методы технической подготовки………………….....................6

1.3. Виды бросков и техника их выполнения…………………...........................9

1.4 Обучение броскам в зависимости от амплуа юных хоккеистов………….18

**ГЛАВА 2. Практическое обучение технике бросков юных хоккеистов** ..20

2.1. Экспериментальный комплекс упражнений на отработку техники броска……………………………………………………………………………..20

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**………………………………………………………………...22

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**…………………………………………………….23

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Современный хоккей требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой хоккейных движений. В связи с этим одна из актуальных проблем подготовки квалифицированных хоккеистов – овладение техникой движений, которые могут быть применимы в их игровой практике. К сожалению, сегодня практическому решению этой проблемы в подготовке хоккеистов всех возрастных групп уделяется минимум внимания (Павлов С.Е., 2008).

**Цель:** теоретически обосновать и экспериментально проверить методику обучения технике бросков юных хоккеистов.

**Задачи:**

1. Проанализировать методические особенности обучения технике бросков в хоккее с шайбой.
2. Определить основные методы обучения технике бросков хоккеистов 10-12 лет.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольные испытания.

4. Педагогический эксперимент.

5. Статистическая обработка материалов исследования.

**Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.**

* 1. **Техническая подготовка в хоккее.**

По определению Н.Г. Озолина, техническая подготовка - та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке.

В теории и методике спорта под техникой (в широком значении) принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

В.Н. Платонов (1997) под спортивной техникой (техникой вида спорта) понимает совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. В хоккее под техникой (узкое значение) принято понимать совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием. Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. В хоккее техническая подготовка - сложный педагогический процесс, направленный на совершенствование технического мастерства. Результатом технической подготовки является техническая подготовленность спортсменов.

Техническая подготовленность спортсмена - степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов и характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Специалисты в области хоккея заключают, что техническая подготовка - одна из важных сторон системы формирования спортивного мастерства хоккеиста различной квалификации.

В структуре технической подготовленности очень важно выделять следующие виды движений:

1. Базовые движения и действия, которые составляют основу технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

2. Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения;

2) формированием двигательного умения;

3) образованием двигательного навыка.

Способность к созданию отчетливых представлений о движениях является важным фактором, обусловливающим как эффективность технического совершенствования, так и реализацию освоенных умений и навыков. Техническая оснащенность в хоккее связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени. Техническая подготовка направлена на обучение хоккеиста технике движений и доведение их до совершенства. По мере роста спортивного мастерства в процессе технической подготовки хоккеистов эти факторы ужесточаются, постепенно приближаясь к соревновательным условиям. Техника в современной игре в значительной мере обусловлена кондиционными, главным образом, скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей, в условиях дефицита времени, пространства, противодействия соперников и на фоне утомления.

К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:

• увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;

• достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея;

• последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;

• усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов;

• повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;

• совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.

В современном хоккее техническая подготовка делится на общую и специальную.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

**1.2. Средства и методы технической подготовки**

В процессе технической подготовки используется комплекс средств иметодов спортивной тренировки. Например, Ю.Ф. Курамшин условно их подразделяет на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно- коррекционного воздействия и средства и методы, в основе которых лежит выполнение хоккеистами каких-либо физических упражнений (2003).

К средствам и методам словесного, наглядного и сенсорно- коррекционного воздействия относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей и др.;

г) использование предметных и других ориентиров;

д) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение хоккеистами каких-либо физических упражнений относятся:

а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой хоккея;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз,

элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются:

- соревновательные упражнения;

- тренировочные формы соревновательных упражнений;

- специально-подготовительные и вспомогательные упражнения;

- различные тренажерные устройства и др. (В.Н.Платонов, 1997).

В связи с этим совершенствование приемов и действий в технической подготовке связано с поступлением и использованием информации двух видов:

1. Основной, которая поступает от двигательного аппарата: рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др. Информация о структуре движений и взаимодействии организма спортсмена с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов и рецепторов кожи.

2. Дополнительной, которая адресована в первую очередь сознанию обучаемого и осуществляется путем рассказа и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых действиях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения движения с заданным, результативности двигательных действий в целом и др.

Информация о движениях, поступающая в систему управления ими, играет значительную роль в образовании новых умений, в автоматизации навыков, в совершенствовании технического мастерства в целом. Из обилия разнообразных движений отбираются и закрепляются те, которые приводят к достижению заданного результата. При повторении эти движения автоматизируются и образуют навык, в то время как остальные движения, не являющиеся эффективными по обобщенному анализу основной и дополнительной информации, не закрепляются.

Хоккеисту очень важно хорошо кататься на коньках. Надо уметь бегать по прямой и непринужденно выполнять различные повороты, торможения, освоить бег спиной вперед. Только после овладения техникой бега хоккеист в дальнейшем может быстро осваивать и совершенствовать технические приемы с шайбой и тактику игры. Учитывая вышеизложенное, необходимо с первых занятий вводить упражнения, способствующие совершенствованию техники бега на коньках: различные игровые упражнения в виде эстафет, салочек, бега с преодолением препятствий (например, бега между стоек с преодолением невысокого бортика). Прививая на занятиях правильный навык по технике бега, следует занимающимся рекомендовать больше самостоятельно кататься на коньках.

Параллельно с освоением техники бега необходимо начинать обучение техническим приемам игры с шайбой, для этого занимающимся важно с первого занятия правильно держать клюшку, занимающихся обучают броскам шайбы и ее остановкам.

Необходимо в процессе обучения учитывать индивидуальные особенности игроков; надо подобрать игроку удобную клюшку по длине и по углу крючка. Во время обучения броску главное внимание уделяют технике выполнения: месту и степени соприкосновения шайбы с крючком, активной работе туловища и рук, создающих маховое движение, энергичной работе кистями в заключение броска. При остановках особое внимание обращают на то, чтобы заблаговременно занять наиболее удобную стойку и смягчить силу удара о крючок. [9]

Тренировка занимает важное место в учебно-тренировочной работе хоккейной команды. Она способствует постоянному всестороннему совершенствованию хоккеиста с помощью различных средств: физических и игровых упражнений, специальных упражнений по технике и тактике, двусторонних игр, соревнований. Практические занятия дополняются теоретическими.

Тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя в начале тренировки игрока продолжают обучать всему разнообразию не освоенных полностью приемов хоккея.

Чтобы повышать уровень игры, хоккеисту необходимо регулярно и настойчиво тренироваться. Это позволяет правильно и быстро выправлять недостатки и добиваться совершенства в выполнении технических приемов.

Совершенствование техники выполнения приемов ведется вначале изолированно от игры, а затем в игровых упражнениях, двусторонних играх и самих соревнованиях. На занятиях большое внимание уделяют совершенствованию бросков шайбы, добиваясь точности, неожиданности, силы, выполняя из различных игровых положений.

В ведении шайбы добиваются надежного контроля за ней в сочетании с хорошей ориентировкой на поле и быстрым бегом на коньках.

Останавливать шайбу необходимо с минимальной затратой времени и внимания, причем следует учитывать свои дальнейшие действия.

Броски, ведение и остановку шайбы совершенствуют в сочетании с обманными движениями туловищем и клюшкой.

* 1. **Виды бросков и техника их выполнения**

Чтобы научиться бросать скользящую шайбу в движении, необходимо предварительно усвоить основные положения для бросков неподвижной шайбы с места. Броски шайбы в движении более сложны, но основные положения те же, что и при броске с места.

Описание бросков дано с расчетом на то, что большинство хоккеистов держит клюшку за ручку более ловкой, правой, рукой. Тем, кто держит клюшку за ручку левой рукой, при выполнении броска слева следует руководствоваться описанием броска справа, а при выполнении броска справа — описанием броска слева.

Существует несколько основных способов броска шайбы: бросок слева, бросок справа, плавный бросок, бросок поворотом крючка, удар, подкидка и другие приемы.

Бросок слева (неподвижной шайбы)

При броске слева хоккеист становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди игрока. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. Шайба как бы несколько накрыта крючком. Двигая клюшку на себя, игрок придает шайбе некоторое вращение. Одновременно следует сильное маховое движение клюшки вперед в направлении цели, которое в последний момент дополняется резким поворотом крючка от себя. Для усиления броска используют естественный прогиб клюшки, который возникает из-за быстрого движения клюшки и некоторого давления клюшки о лед; после отрыва ото льда клюшка выпрямляется, придавая шайбе дополнительную скорость полета.
В начале броска крючок с шайбой несколько отстает от движения рук.
Предельно быстрое движение крючка с шайбой происходит в заключительной части броска, где полету (скольжению) шайбы сообщается большая начальная скорость. В момент броска нога, стоящая впереди, одновременно с маховым движением клюшки скользит вперед. Тяжесть тела постепенно переходит на впереди скользящую ногу, придавая устойчивое положение.
По мере махового движения плечо сильной руки несколько отводят назад. Другой рукой сначала держат клюшку слабо (чтобы было лучше соприкосновение с шайбой), а затем крепко; вместе с туловищем рука движется вперед. В последней фазе броска руку энергично выпрямляют в локте и кистями резко поворачивают клюшку в сторону цели. Одновременно и туловище, поворачиваясь левым плечом вперед, помогает выполнить бросок. Последняя часть броска является главной: туловище, руки, и особенно кисти, придают шайбе направление полета и силу. Выполняя прием, игрок все время должен контролировать шайбу зрением. Путь шайбы по крючку зависит от махового движения клюшки. Если бросок длинный, то шайба успевает пройти всю боковую плоскость крючка; если он короткий, то шайба проделывает меньший путь. Лучше, если шайба отрывается с конца крючка; тогда полностью используется длина рычага и получается, как бы, «подхлестывание» шайбы клюшкой.
Начальное положение шайбы у крючка перед броском может быть различным. Если бросок резкий, то начальное положение шайбы будет где-то у середины крючка; путь прохождения шайбы в этом случае короткий, и она в последней фазе броска сойдет с конца крючка. Если бросок длинный, то шайба в начале броска будет находиться у пятки крючка; она пройдет больший путь по всей боковой плоскости крючка и также оторвется с конца его.
В игре, особенно при взятии ворот, целесообразнее пользоваться резким коротким броском как наиболее быстрым движением, экономным и неожиданным для противника. Бросок справа (неподвижной шайбы)

Игрок становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку перед ним, накрыта крючком (находится посередине его).

Сильная рука согнута в локте и отведена назад. Другая рука держит клюшку ближе к середине палки; в начале движения она почти прямая. Затем в броске эта рука делает энергичное движение вперед-на себя, сгибается в локте и способствует вращению и поступательному движению шайбы вперед. Далее это движение дополняют резким поворотом клюшки (открывание крючка) и энергичным поворотом туловища в сторону цели. Шайба в этом броске проделывает меньший путь по плоскости крючка, поэтому в исходном положении перед броском она должна быть на середине крючка. Ноги стоят немного шире плеч, обеспечивая хорошую устойчивость. Тяжесть тела резко переходит на впереди стоящую ногу, которая в момент броска скользит в сторону исходного положения шайбы.

Плавный бросок

Плавный бросок — разновидность броска слева и справа; им больше всего пользуются для коротких передач шайбы по льду. Выполняют бросок плавным движением всей клюшки с шайбой в сторону цели. В момент броска клюшку держат несколько расслабленно; обе руки одновременно делают движение к цели; в последней фазе крючок не отрывают от льда и не делают резкого движения, а как бы провожают им шайбу. Поэтому шайба сходит с крючка с меньшей первоначальной скоростью, нежели в других бросках.
Прием этот простой, в нем обе руки одновременно придают направление шайбе, поэтому, пользуясь им, можно очень точно бросить шайбу.

Бросок поворотом крючка Передать шайбу по льду на короткое расстояние можно также и одним резким поворотом крючка. Шайба «накрыта» крючком и находится ближе к его концу. Посылая клюшку незначительно в сторону цели, коротким движением поворачивают клюшку на пятке вперед от себя и придают шайбе скольжение. Сила броска зависит от того, насколько резко повернут крючок в направлении цели. Такой бросок выполняют почти одними кистями; эти передачи бывают весьма неожиданными для противника. Бросок в одно касание

Чтобы, принимая шайбу, без промедления произвести бросок, игроку важно, видя приближающуюся к нему шайбу, быстро занять удобное положение. Обычно сильно скользящую шайбу остановить труднее. Поэтому, когда шайба коснется крючка, клюшку надо отвести несколько назад или в сторону. Важно, чтобы игрок меньше был занят самим процессом остановки шайбы, иначе он не сможет хорошо ориентироваться и правильно решить, как действовать дальше.

Останавливая шайбу, игрок готовится к выполнению броска, для чего, решая, куда направить шайбу, занимает удобную стойку и быстро выполняет бросок в нужном направлении. Чтобы непринужденно и точно выполнить прием, туловище следует держать свободно, останавливая шайбу, клюшку держать не крепко, особенно рукой, скользящей по палке. Остановка и бросок в данном случае — одно неразрывное движение. Бросок в одно касание широко применяется в игре и является наиболее действенным техническим средством в коллективной игре. Им широко пользуются при взятии ворот и различных передачах. Бросок в одно касание способствует ускорению темпа игры.

Бросок с поворотом

Этим техническим приемом часто пользуются при взятии ворот, когда игрок с шайбой находится спиной к цели. Клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты. Клюшку держат одной рукой за ручку, другой за середину палки. Крючок наклонен под острым углом к шайбе. Бросок производят очень резким движением клюшки и туловища вперед. Можно в последней фазе поворота выполнить не бросок, а удар по шайбе с коротким предварительным замахом. Для этого игрок, несколько сдерживая клюшку, позволяет шайбе сойти с крючка и затем открытым крючком наносит удар по шайбе. При выполнении приема игрок туловищем закрывает подход противника к шайбе. Это весьма характерно для броска шайбы с поворотом.

Удар

До выполнения удара шайба лежит или движется перед ногой, скользящей впереди; крючок несколько позади шайбы, ноги в коленях согнуты и для лучшей устойчивости расставлены. Клюшку крепко держат обеими руками; одной рукой лучше держать ее за середину палки для выполнения более точного и неожиданного удара. Тяжесть тела до удара — на обеих ногах. Удар производят несколько открытым крючком (т. е. крючок клюшки находится под тупым; углом к шайбе) с предварительным коротким замахом. Резкий удар наносят боковой плоскостью крючка. При ударе дальняя от цели нога, помогая выполнить прием, делает энергичный толчок и после удара скользит в сторону для сохранения равновесия. Тяжесть тела быстро переносят на ногу, стоящую впереди. Одновременно обе руки резко идут вперед, способствуя быстрому движению клюшки и сильному удару крючком по шайбе. Чтобы сохранить устойчивость после удара по шайбе, движение несколько замедляют. Рука, держащая клюшку за середину палки, свободно скользит к ручке. На выполнение удара в подготовительной фазе тратится очень мало времени, и поэтому им пользуются при взятии ворот и борьба за прыгающую или скользящую по льду шайбу, т. е. в тех случаях когда нет времени на предварительную остановку шайбы и выполнение броска.

Подкидка

В основе этого приема лежит удар концом крючка под шайбу с одновременным поворотом клюшки вокруг продольной оси. В момент удара пятка крючка несколько поднята. Руки держат клюшку не крепко, обеспечивая некоторое пружинящее движение. Это делается для того, чтобы смягчить удар и, оторвав шайбу ото льда, придать ей нужную траекторию полета. Особенно энергично работают кисти. Подкидкой пользуются во всех случаях, когда необходимо послать шайбу верхом на малое расстояние, передать шайбу партнеру через клюшку противника, перебросить через лежащего вратаря или обвести противника.

Обманные движения, предшествующие броску В основе обманных бросков лежит ложное движение клюшкой или туловищем или тем и другим одновременно. Это позволяет игроку своими предварительными ложными действиями вызвать ответную реакцию противника, воспользоваться этим и, неожиданно изменив движение, закончить бросок. Обманные броски производят следующим образом: игрок, выполняя тот или иной бросок, производит типичное для этого приема движение, но в заключение броска выполняет неожиданное дополнительное движение в другом направлении. Игрок, выполняющий прием, может переместиться, поэтому бросок примет другое направление; или остановить движение клюшки, и противник рано «ответит» на бросок; или изменить в последний момент типичное движение на неожиданное (например, резким поворотом крючка). Пример: игрок, находясь в 5—7 м от вратаря, выполняет бросок слева по воротам, намереваясь попасть в правый верхний угол. Клюшку он держит за ручку правой рукой. Вратарь старается предугадать направление полета шайбы по естественным движениям игрока. Игрок же в последней фазе броска незаметно смещается вправо-вперед, приближает левую руку к правой, посылает правое плечо вместе с клюшкой вперед и, поворачивая кисти вперед, резким броском направляет шайбу в левый угол ворот. Все эти движения делаются быстро и почти одновременно.
Если игрок умело пользуется всеми разновидностями бросков, то очень хорошие результаты дает, например, такой обманный бросок: начальную фазу выполняют, как в броске слева (это обманное движение), а заключительную — в виде подкидки или удара. Такие броски применяют в тех случаях, когда нужно передать шайбу партнеру, находясь поблизости от противника, или бросить шайбу в ворота. Броски шайбы в движении

Очень редко хоккеисту представляется возможность выполнить тот или иной технический прием из статического положения без помех со стороны противника. Игрок и шайба, как правило, находятся в беспрерывном движении. Вполне естественно, что хоккеист должен уметь выполнять технические приемы со скользящей или летящей шайбой в движении.
Чтобы выполнить такой бросок, нужно точно рассчитать скорость и направление своего движения, скользящей шайбы и движения партнера, которому игрок решит послать шайбу. Кроме того, игроку будет мешать противник — в ориентировке, в выборе места, в исполнении того или иного технического приема. Поэтому очень важно при бросках в движении, надежно контролируя шайбу, быстро занять наиболее выгодное исходное положение и, выбрав целесообразный технический прием, быстро выполнить его.

Перед броском шайбы игрок готовится к тому, чтобы наилучшим образом выполнить прием. Он выбирает положение для шайбы с клюшкой, ног и туловища, руководствуясь описанными выше приемами бросков неподвижной шайбы. Например, если игрок хочет бросить шайбу, которую ведет впереди себя, он посылает ее в сторону и немного накрывает крючком. Шайба находится на середине или ближе к пятке крючка, причем важно, чтобы она не отходила от крючка. Из этого исходного положения хоккеист быстро выполняет бросок толчком скользящей сзади ноги и переносит тяжесть тела на ногу, стоящую впереди, согнутую в момент броска в колене под углом 110—130°. Движения игрока должны быть быстрыми, а маховое движение клюшкой — коротким. После выполнения броска для сохранения устойчивости туловище следует несколько выпрямить. Шайбу необходимо контролировать зрением на протяжении всего броска.
В начале броска движение на коньках как бы затухает — хоккеист скользит по инерции. Условия для выполнения броска в игре бывают самые различные. Иногда невозможно применить характерные для того или иного броска движения. Но при любых условиях игроку важно уметь послать шайбу в желательном ему направлении, придать ей нужную траекторию полета. Поэтому игрок должен уметь быстро изменять положение клюшки, ног, туловища или усилие, вложенное в бросок. Если в момент броска слева (справа) шайба находится впереди игрока, то надо сделать большой выпад ногой, стоящей впереди, подать плечи вперед, клюшку обеими руками держать ближе к ручке; когда же шайба отделится от крючка, туловище следует выпрямить, чтобы сохранить устойчивость. Когда шайба находится сбоку или сзади игрока, то бросок выполняется длинным маховым движением клюшки из-за спины. Шайбу, лежащую близко от игрока, бросают «укороченной» клюшкой, — сильная рука несколько отведена назад, а другая держит клюшку за середину палки и даже ближе к крючку. Выполняя бросок, игрок откатывается назад, выпрямляя туловище; рука, держащая клюшку за середину палки, скользит к ручке. Траектория полета шайбы главным образом зависит от угла, под которым крючок клюшки в момент отделения шайбы заканчивает бросок, и от первоначальной скорости полета шайбы. Чтобы бросить шайбу по льду, последнее движение крючка направлено вперед и несколько вниз. Крючок в момент отделения шайбы как бы накрывает ее и придает ей скольжение. Броски надо льдом высотой 40—70 см выполняют движением крючка с шайбой несколько вверх и далее параллельно льду. Высокие броски требуют длинного махового движения и выпада впереди стоящей ноги. Крючок в последний момент развернут кверху. Движение крючка направлено вперед и резко вверх.

Чем лучше хоккеист бросает по воротам, тем больше голов он забивает.

На свете, пожалуй, нет более избитой фразы, чем эта. Однако по какой-то неведомой мне причине, которая по сей день остается для меня загадкой, ни один игрок – будь то в профессиональном хоккее или в команде начинающих малышей – не тренируется в бросках в том объеме, в каком это требуется.

Возьмем профессионала в гольфе. Есть у него свободное время – он тут же идет на площадку и не одну сотню мячей пошлет в цель, отрабатывая силу удара и точность. А профессиональный теннисист, который часами практикуется в подаче! А игрок в американский футбол, сотни раз за одну тренировку бросающий мяч в подвешенную над воротами автомобильную покрышку! Многие же хоккеисты тут же спешат домой, как только коллективная тренировка заканчивается.

Необходимо провести на льду массу времени, отрабатывая броски в одиночку или вместе со своими партнерами по звену, чтобы приносить пользу своей команде во время игры, забивая голы, и получать истинное удовольствие от выполненной работы. Вы можете мастерски выполнять все обманные приемы, но если вашим броскам недостает силы и точности, ваше тренировочное время потрачено понапрасну.

В хоккее чаще всего пользуются броском, выполняемым маховым движением клюшки. Существуют и другие, такие, например, как щелчок или подкидка.

Скорость движения шайбы при маховом броске зависит от нескольких обстоятельств, но самым главным является сила рук хоккеиста.

При выполнении махового броска необходимо следить, чтобы шайба на клюшке располагалась в стороне или позади игрока, что позволит наиболее полно развернуть плечи и руки. Начиная бросок, нужно ровным маховым движением перевести клюшку вперед. При этом не забывать, что голова и плечи должны быть выдвинуты вперед, не нарушая полнейшего равновесия. Безукоризненное владение клюшкой во время броска обеспечивается достаточно жестким хватом. Необходимая для броска импульсная сила обеспечивается сзади стоящей ногой (правой, если вы бросаете с правой руки). Вес тела находится на клюшке. При посыле клюшки вперед нужно сделать как можно более энергичное движение кистями и одновременно перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Шайба при этом должна быть на центре крюка, а руки хоккеиста должны лежать на ручке клюшки как можно ближе друг к другу (при условии соблюдения удобства хвата).

Научиться правильно располагать руки на клюшке можно только методом проб и ошибок. Если хоккеист будет держать руки слишком близко друг к другу, он не сможет вложить нужную мышечную силу в движение руки, расположенной внизу. А это при броске имеет решающее значение. Если же руки расставить слишком далеко одну от другой, ручка клюшки не будет пружинить.

Другая типичная ошибка при выполнении махового броска, особенно в командах низших лиг, состоит в том, что шайбу не провожают крюком клюшки. Многие хоккеисты, вместо того чтобы посылать клюшку за шайбой, пока крюк не окажется в направлении желаемого полета шайбы, резко ее останавливают и неизбежно теряют при этом равновесие.

При отработке элементов махового броска в замедленном темпе хоккеист учится определять, когда переносить вес тела с одной ноги на другую, где ему держать клюшку и как провожать шайбу крюком. После этого он может ускорять движение клюшки, в результате которого шайба оказывается в полете. При условии правильной координации движений скорость и точность полета шайбы в значительной мере обеспечиваются силой рук хоккеиста (в том числе и кистей).

Следует помнить, что, как только хоккеист начинает выполнение махового броска по воротам, он сразу же расшифровывает перед вратарем свои намерения. Вратарь знает не только то, что шайба направляется в ворота, но и примерно куда она идет, поэтому эффективность броска можно обеспечить только быстротой его выполнения.

Есть в хоккее бросок, который приводит в восторг зрителей и которого

страшатся вратари. Это – щелчок. Правда, многие тренеры относятся к нему отрицательно. Более того, мне пришлось слышать, как один тренер команды низшей лиги буквально разносил в пух и прах хоккеиста за то, что тот попробовал бросить шайбу щелчком, хотя никаких доводов при этом тренер не приводил. Надо полагать, единственной причиной гнева тренера было то, что незадачливому хоккеисту не удалось еще отработать щелчок до такой степени, чтобы по точности попадания в цель он не уступал ни маховому, ни какому-либо другому броску. По сути дела, при правильном выполнении щелчка ничего плохого в нем нет. Я бы даже сказал, в нем нет ничего, кроме хорошего, поскольку шайба при этом броске движется гораздо быстрее, чем при других бросках (если, повторяю, бросок выполняется правильно). Как показывают проведенные в Национальной хоккейной лиге измерения, шайба, посланная щелчком, развивает скорость свыше ста девяноста километров в час.

Летя со столь высокой скоростью, шайба становится едва различимой, превращаясь для наблюдающих за ее полетом зрителей в нечеткую черную полоску. А вратарь, который не может следить за шайбой со стороны, не видит даже и этого. Обычно у стража ворот есть только один способ попытаться остановить посланную щелчком шайбу, это – поставить на пути ее полета свои щитки. Но даже через щитки, как сказал мне однажды знакомый вратарь, шайба кусается, как раскаленное железо.

Сравнивая кинограммы выполнения щелчка и махового броска, мы находим очень много общего, хотя есть и одно существенное различие. Оно состоит в том, что при броске щелчком нужно, сделав замах, опустить клюшку к расположенной на льду шайбе и с ходу сильно ее «щелкнуть». Перед непосредственным соприкосновением крюка с шайбой следует усилить хват ручки клюшки руками, чтобы крюк ни в коем случае не развернулся, если удар по шайбе придется не по центру крюка.

При броске щелчком шайба может быть поднята и лететь на каком-то удалении ото льда. Высота подъема шайбы надо льдом зависит от ее

положения на нем в момент соприкосновения с крюком.

Если в момент соприкосновения с клюшкой шайба находится чуточку позади бросающего, она будет двигаться прижимаясь к ледяной поверхности поля, а чем дальше она располагается впереди хоккеиста, тем выше в воздух она взлетит. Скорость движения шайбы при всех обстоятельствах зависит от силы щелчка и, конечно, от характера движения – по льду или по воздуху. Если шайба скользит по льду, то трение снизит ее скорость.

Эффективными могут быть также щелчки по отпасованной шайбе с ходу. На такой бросок уходит гораздо меньше времени, чем на маховый, но есть здесь и своя сложность: надо очень точно рассчитать время замаха, чтобы крюк касался шайбы как раз в тот момент, когда она, двигаясь по направлению к бросающему, находится в наиболее удобном для броска положении. Совершенствовать технику такого вида щелчка можно только многократным выполнением его, как, впрочем, и любого другого броска щелчком.

Весьма полезным видом броска, которым с успехом пользуются хоккеисты при групповой борьбе за шайбу перед воротами, является подкидка. Пожалуй, большинство голов, являющихся результатом схватки хоккеистов у ворот, забивают подкидкой.

Основная суть подкидки состоит в том, чтобы поднять шайбу в воздух и перебросить ее через распластавшегося на льду вратаря или через его клюшку. В ходе скоротечной и бескомпромиссной борьбы вблизи ворот нет времени, чтобы изготовиться к броску, сообразить, в каком положении по отношению к крюку находится шайба и каким движением рук лучше всего поднять ее со льда. Поэтому бросок подкидкой должен выполняться мгновенно и автоматически. Для успешного выполнения его нужно, чтобы шайба находилась как можно ближе к центру крюка и при этом крюк слегка накрывал шайбу. Чтобы подкинуть шайбу, нужно придать ей движение вперед и одновременно как можно резче развернуть кисти рук, Чем энергичнее и быстрее выполнен этот комплекс движений, тем выше

поднимется шайба и быстрее она полетит.

Когда приходится бросать с неудобной стороны, лучше всего делать это подкидкой. В ходе групповой борьбы за шайбу перед воротами у хоккеиста обычно нет ни одного свободного кусочка льда, нет и времени, чтобы перевести шайбу с одной стороны на другую. Более того, как только хоккеист попытается обработать шайбу клюшкой, то тут же представится возможность обороняющимся отбросить шайбу от ворот и начать наступательную комбинацию. Так что нужно отрабатывать технику подкидки, пока она не будет доведена до автоматизма при бросках с обеих сторон.

Как только среди хоккеистов и тренеров заходит спор о том, что является решающим фактором для взятия ворот, обычно высказывается столько же мнений, сколько собирается спорщиков. Для одних это позиция, для других – сохранение равновесия, для третьих – скорость полета шайбы. Мы же считаем (после обработки литературных источников и просмотра большого количества игр НХЛ, КХЛ, чемпионатов мира): чтобы послать шайбу в угол ворот, самое главное – это знать, где ты находишься по отношению к воротам. Речь идет не о том, чтобы прицеливаться, а о чем-то близком к этому понятию. Многие специалисты хоккея писали о важности прицеливания. Но не меньше написано и о том, что в хоккее нет времени для прицельного броска. Истина лежит, пожалуй, где-то посередине. Я знаю, что любой бомбардир НХЛ или КХЛ может, находясь спиной к воротам, мгновенно повернуться и послать с исключительной точностью шайбу в цель. Когда такой хоккеист, удерживая шайбу на клюшке, начинает поворот, он одновременно начинает и бросок, не имея, естественно, времени на прицеливание. В тот момент, когда поворот почти завершен, хоккеист ловит взглядом то место ворот, куда он собирается направить шайбу. Можно считать, что он в данный момент прицеливается, а можно и не считать этого. Во всяком случае, в строгом смысле слова здесь, по-моему, прицеливания нет.

Нередко способность хоккеиста управлять шайбой на ощупь есть то мерило, по которому отличают просто хорошего игрока от признанного бомбардира. Однако, каким бы искусным ни был хоккеист, когда он делает замах на щелчок, он должен бросить взгляд на шайбу, чтобы удостовериться, что шайба находится там, где нужно. Затем хоккеист направляет свой взор к тому участку ворот, который выбрал как цель. Перевод взгляда на шайбу и снова на ворота происходит с такой быстротой, что часто этого не может заметить даже самый внимательный наблюдатель. Смотреть на цель нужно при выполнении броска любого типа, но особенно это необходимо, когда выполняется щелчок.

Нужно не забывать, необходимо попасть в маленькую цель, да к тому же вы катите на полной скорости, меняя направление и темп бега, в то время как один, а то и двое соперников делают все, чтобы помешать вам бросить по воротам.

В идеале было бы лучше всего, если бы ведущий шайбу хоккеист вообще не смотрел ни на клюшку, ни на шайбу.

Нелегко отделаться от привычки смотреть на шайбу, пока она не улетела в сторону ворот, но молодой хоккеист, который работает над становлением умения определять, где ворота, и глядеть туда, куда он хочет бросить шайбу, очень скоро убедится, что число забиваемых им шайб неуклонно растет.

Понятно, что чем быстрее движется шайба, тем меньше у вратаря времени, чтобы подготовиться к ее приему. Понятно также, что скорость движения шайбы определяется как техникой выполнения броска, так и прилагаемой бросающим силой. Хотя, как я сказал ранее, некоторые игроки Национальной хоккейной лиги могут бросать шайбу со скоростью более ста шестидесяти километров в час, в ходе состязаний делают это далеко не все.

Те, кто бросает шайбу во время игры с такой силой, что она в полете становится едва различимой полоской, делают это потому, что все время думают о том дополнительном усилии, которое им нужно, чтобы развить желаемую скорость. А ведь именно такое дополнительное усилие позволяет спринтеру выиграть драгоценные сантиметры у линии финиша. Да, пожалуй, и во всяком другом деле оно является тем условием, что отличает посредственность от настоящего мастера.

* 1. **Обучение броскам в зависимости от амплуа юных хоккеистов**

На этапе начальной специализации целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего или защитника.

На занятиях необходимо учитывать специфику амплуа хоккеиста, ведь бросковые тренировки для защитников и нападающих в корне отличаются.

Нападающие отрабатывают технику броска с пятака, бросок в одно касание, из-за ворот и после выхода на ворота с краю. Обучаются и совершенствуют навыки броска из-под противника, учатся открываться под бросок с ходу, выполнять бросок, не завершив обводку и т.д.

Защитники отрабатывают броски с длинного перепаса, с дальних позиций, учатся в одно касание скатывать шайбу под бросок, открываться под бросок, уходя из-под опеки соперника.

У защитников соотношение голов, забитых щелчками и кистевыми бросками, обычно выше, чем у форвардов, поскольку защитники чаще, чем нападающие, бьют по воротам щелчком. Ведь защитникам приходится атаковать ворота издалека, а они знают, что при щелчке шайба быстрее достигает ворот, чем при кистевом броске.

Центральному нападающему необходимо работать над кистевым броском вдвое дольше и интенсивнее, чем над броском щелчком. Защитник же должен одинаково хорошо владеть обоими бросками. В непосредственной близости от ворот самый совершенный щелчок в мире может оказаться безрезультатным, если вам помешали его выполнить.

**ГЛАВА 2. Практическое обучение технике бросков юных хоккеистов**

**2.1 Экспериментальный комплекс упражнений на отработку техники броска**

При выполнении упражнений необходимо уделить внимание правильности техники броска:

1.    Бросок с опорной ноги.

2.    При броске вес тела вместе с шайбой переносится на опорную ногу.

3.    В конце добавляется работа кистей рук, крюк накрывается и смотрит вниз.

4.    Крюк клюшки после броска смотрит в то место, куда хочешь попасть.

5.    Игрок в момент броска смотрит на ворота.

1 упражнение. Игрок стоит на синей линии второй игрок стоит в углу с шайбами. Пас из угла первый бросок от синей линии прием-бросок, ускорение на пятачок пас из угла, прием-бросок или если удобно бросок сходу, тормоз отскочить спиной, сделать два, три взрывных шага спиной к синей линии на дальний пятачок, пас из угла прием-бросок или бросок сходу.

2 упражнение. Игрок стоит на синей линии справа и слева два конуса в зоне на расстоянии 3 метра от синей линии и 6 метров между собой. Ускорение на пятачок, пас из угла бросок, после броска игрок закатывается за первую стойку пас из угла прием-бросок, закатывается за вторую стойку пас из угла прием-бросок. Потом меняем угол из которого идет пас.

3 упражнение. Игроки стоят на синей линии по центру, шайбы лежат в углах. Игрок ускоряется в угол, подбирает шайбу, и по дуге круга вбрасывания добавляя ногами, с «пятака» идет бросок, бежит в другой угол, подбирает вторую шайбу и также по дуге круга вбрасывания вылезает на «пятак» с добавлением ног, бросок.

4 упражнение. Игрок катится с шайбой на ворота, строго по центру, за пять метров до ворот показывает, что бросает с удобной руки, перекладывает шайбу на неудобную сторону и производит бросок с неудобной руки, стараясь попасть в ближний верхний угол.

5 упражнение. Игрок стоит перед воротами спиной к воротам на расстоянии 5 - 6 метров от ворот, пас от синей линии, показывает, что разворачивается с одной стороны, а сам с другой стороны производит бросок, идет второй пас от синей линии, и теперь идет разворот с обманным движением с другой стороны и бросок, сначала с удобной стороны потом с неудобной стороны производятся броски.

6 упражнение. Шайбы лежат в зоне на точках вбрасывания. Игрок попеременно с одной, то с другой стороны подбирает шайбу и производит броски в движении по воротам, ближний угол – верхом, дальний угол – низом, 15 – 20 секунд работы.

7 упражнение. Игрок стоит напротив ворот справа и слева от бросающего игрока на одной линии стоят пасующие игроки. Попеременно с одной потом с другой стороны идет пас. Задача как можно быстрее обработать шайбу и произвести бросок. Пасующие игроки стоят в углах зоны атаки, идет пас из углов попеременно с одной и другой стороны. Такая же задача, как можно быстрее обработать шайбу и произвести бросок по воротам.

8 упражнение. Перед воротами стоит стойка на расстоянии 6 – 8 метров от ворот, игрок катится на нее шайба перед собой, с обманным движением показывает в одну сторону, сам убирает в другую и производит бросок. То с удобной, то с неудобной стороны крюка клюшки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе с юными хоккеистами тренер должен активно вносить коррективы в процессе самой работы, обращая внимание как на правильность выполнения броскового движения в целом, так и на правильность выполнения отдельных его компонентов.

Удары и броски по воротам являются наиболее важным тактико-техническим действием игрока т.к. они завершают атакующие усилия всей команды. Эффекта от технического, т.е. «слепого», выполнения броска или удара, как мы знаем, мало. Необходимо добавить к технике элементы тактического мастерства - и бросок или удар станет зрячим, т.е. направленным в незащищённое место ворот. Это первое и самое важное требование к броскам и ударам. Второе и третье требование точность и сила. Точность броска зависит от координированных действий рук и направленности зрительного контроля «глаз игрока» в место ворот, куда необходимо послать шайбу. Полная аналогия с прицеливанием в стрельбе. Мало того, ещё очень важно проследить взглядом полёт шайбы до момента её попадания в цель! Сила броска или удара зависит от количества повторений бросков в целенаправленном и осмысленном режиме.

Хоккеист, не обученный точному броску, не может представлять большой опасности для вратаря соперников, поэтому точности бросков (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технико-тактической подготовке хоккеиста. Конечно, мы осознаем, что наш учебно-тренировочный процесс секции хоккея на базе общеобразовательной школы не идеален, но наше стремление к улучшению работы заслуживает пристального внимания.

**Список литературы**

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) //Казань, Матбугат Йорты, 2002, 206с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. -330 с.

3. Дэйв Чемберс. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Дэйв Чемберс; пер. с англ. В.Сизоненко. –К.: Олимпийская литература, 2010. – 360с.: ил.

4. Захаров E.H., Карасев A.B., Сафонов A.A. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994. - 368 с.

5. Курамшин Ю.Ф. Силовые способности и методика их развития / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 122-134.

6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

7. Мудрук A.B. Определение способностей юных хоккеистов // СГУФКС. Научные труды: ежегодник за 2005 год. Омск, 2005. -С. 30-38.

8. Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов /методическое руководство для тренеров национальных сборных команд под общей редакцией В.А. Третьяка: - М, 2014. – 34 с.

9. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов. М.: ФиС, 2008. 224 с.