

Введение

Хоккей один из наиболее любимых народом командных видов спорта. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, динамикой борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к игрокам в первую очередь к их технической оснащенности.

Подготовка хоккеистов любителей – сложный, многогранный и длительный процесс. Некоторые вопросы, связанные с подготовкой хоккеистов любителей, до сих пор не изученные и требуют экспериментальных исследований, да и дать рекомендации на все случаи не предоставляется возможности.

Базовые навыки закладываются ещё в детских хоккейных школах, где тренер-преподаватель должен обучить и подготовить ребят к взрослому хоккею, снабдить их всем арсеналом технических действий, от техники катания до техники владения клюшкой. Для этого необходимо, помимо специализированного оборудования, для отработки тех или иных навыков хоккеиста, так же современные методики их выполнения. На сегодняшний день Российский хоккей значительно уступает, в оснащенности и в методиках подготовки, таким странам как: Канада, Швеция, Финляндия, США. Развитые хоккейные страны, "идут в ногу со временем"замечающие все, даже незначительные изменения в хоккее, разрабатывают и внедряют новые, соответствующие тенденциям современного хоккея методики, и это сказывается на том, что большее количество игроков из этих стран доходят до команд мастеров, а наши ребята теряются, играют в полупрофессиональных командах или вообще уходят из хоккея.

Если мы обратимся к методике тренировки в развитых хоккейных странах, то увидим, что каждой составляющей технической оснащённости

хоккеиста уделяется колоссальное внимание, и в последствии, игроки не испытывают проблем во взрослом хоккее, потому как их индивидуальное мастерство находится на очень высоком уровне. И один из самых важных навыков, которому посвящают особую роль в подготовке - это техника броска по воротам. Основные критерии техники броска являются сила броска (скорость полета шайбы) и точность попадания в цель.

Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры в хоккее. Обычно завершение атаки осуществляется броском шайбы по воротам. От качества выполнения броска зависит результативность спортсмена

Сильный, точный бросок по воротам важная составляющая технической оснащённости хоккеиста. Его умение в сложных, быстроизменяющихся условиях игры, нанести точный, прицельный бросок по воротам и решить судьбу встречи очень ценно. Сравнивая отечественный и зарубежный хоккей, мы выявили тенденцию, что игроки Национальной Хоккейной Лиги (НХЛ) наносят в 1,5 раза больше бросков за игру нежели игроки Континентальной Хоккейной Лиги, а так же в НХЛ более результативнее матчи и количество игроков забивающих 30 и более шайб за сезон больше в 1,8 раз.

Тем самым можно выдвинуть гипотезу, о том, что разработав комплекс упражнений бросков шайбы по воротам на точность, помимо повышения индивидуального мастерства у хоккеистов, вследствие чего для них откроется больше возможностей заявить о себе, дать большую пользу команде, а так же повыситься и зрелищность и результативность матчей проводящихся под эгидой Федерации Хоккея России.

Актуальность исследования. В быстро развивающихся требований предъявляемых к современному хоккею, повышение зрелищности все более значимую роль занимает индивидуальное мастерство, а в частности умение поразить цель, забить гол в любой игровой ситуации. И наиболее значимую роль в техническом арсенале хоккеиста занимают точные и сильные броски.

Новизна исследования заключается в использовании разработанного нами комплекса упражнений направленного на повышение точности броска шайбы по воротам у хоккеистов любительской команды «Оптимист».

Цель данного исследования: разработать комплекс упражнений для обучения хоккеистов любителей броскам шайбы по воротам на точность. При этом предполагается обеспечить выполнение ряда вытекающих задач:

Объект исследования: совершенствование тренировочного процесса в любительской команде «Оптимист»

Предмет исследования: точность бросков шайбы по воротам у хоккеистов команды «Оптимист»

Задачи исследования:

проанализировать текущую методику тренировок броска по воротам

- изучить состояние вопроса в теории и практике любительского хоккея;
- разработать комплекс упражнений для повышения точности бросков по воротам,
- выявить эффективность предложенной программы тренировок в любительской команде «Оптимист».

Исходя из поставленной цели и задач в нашей работе применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы
- контрольные испытания
- педагогический эксперимент
- математическая обработка результатов исследования

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в расширении существующих представлений о позитивном влиянии метода, который оказывает развитие точности броска шайбы по воротам у хоккеистов любителей.

Практическая значимость: разработанный метод подтвердил свою эффективность и может быть использован в деятельности тренеров по хоккею.

ГЛАВА 1. Исторический экскурс

Имеются сведения, что игры, напоминающие хоккей, существовали ещё с древнейших времён. Принято считать, что они зародились еще в Персии, где когда-то появилось поло. У древних греков также была игра, напоминающая хоккей, которая даже была включена в программу Олимпийских игр. Называлась она «фрейнинда» В Афинах, на барельефах знаменитой стены Фемистокла, которой более 2400 лет изображены молодые люди, которые играют в то, что очень напоминает современный хоккей на траве.

В такую игру играли в XVI-XVII веках в Англии и Франции. В Голландии была игра с мячом на льду – «бенди». Ещё знали такую игру в Китае пять с половиной веков назад. Хоккейными поединками увлекались и древние индейцы. Свидетельством этому служат фрески, экспонирующиеся в национальном антропологическом музее Мехико. На них изображены спортсмены, играющие в небольшой шар изогнутыми палками. Некоторые источники утверждают, что рождение хоккея с шайбой связано с жизнью индейцев крайнего севера Америки, которые соревновались на льду в игре с клюшками. Открыватели Нового Света называли её “айсрэкет”.

А если же прибегнуть к помощи лингвистов, то можно узнать, что слово “хоккей” - французского происхождения. “Хокэ” - так на французском языке звучит название пастушьего посоха с загнутой ручкой.

Но всё же большинство историков сходится на том, что игра родилась в Канаде, более ста лет назад. Согласно одному из утверждений начало этой игре было положено примерно в 1867 году, когда английские солдаты играли во что-то напоминающее современный хоккей на льду замерзшей поверхности Онтарио в районе Кингстона. На право считаться родиной хоккея с шайбой претендуют Кингстон и Монреаль. Первые хоккейные правила создали студенты Монреальского Университета в 1875 году и там же был проведен первый матч 3 марта 1875 года на катке «Виктория». В обеих командах участвовало по 9 спортсменов. Правила игры представляли собой причудливую, но очень перспективную смесь хоккея на траве, регби и американского футбола. Вместо шайбы использовался разрезанный пополам

мяч для хоккея на траве. Позднее он был заменен деревянным, а затем и твердым резиновым диском.

В 1870-е гг. хоккей с шайбой в Канаде являлся обязательной игрой для всех спортивных праздников. Классические хоккейные ворота в то время еще не были изобретены, их роль выполняли две стойки, которые отмечали пространство, в которые должна попасть шайба при ударе по воротам[33]

А всего через 10 лет в Кингстоне существовала хоккейная лига.

Конечно же, прежний хоккей лишь с виду был похож на современный. Не та была экипировка, хоккеисты не пользовались шлемами, не была изобретена вратарская маска. Даже на воротах не было сетки. Хоккей был более медленным, тактически однообразным. Не было сокрушительных бросков, головокружительных финтов, искусного силового единоборства. Вихревой темп, когда спортсмены успевают выложиться менее чем за минуту, был тогда немыслим. Довольно долго в командах было по девять игроков. Прошло много времени, когда в условия игры была введена существенная оговорка – команда может иметь на площадке не более шести хоккеистов.

В 1879 канадец УФ. Робертсон сформулировал правила хоккея, и тогда же была предложена для игры резиновая шайба. В 1885 в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация. Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году, максимально сохранившиеся и до наших дней.

В них были внесены изменения по численности команды: количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи; изменились условия по нахождению количества игроков во время игры на поле: на льду могли находиться вратарь, передний и задний защитники, центральный и два крайних нападающих, а площадка впереди ворот была ареной для действий сильнейшего хоккеиста – ровера.[33]

Команде, вышедшей на поле для игры, было запрещено по каким –либо причинам менять игроков, поэтому весь матч она проводила в одном составе. Исключения по замене игроков делались только для получивших травму и при

обязательном согласии соперников. Автором нового кодекса правил стал канадец Р.Смит. В 1886 году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году была организована хоккейная лига Онтарио, в которой состояло 10 команд. В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Стэнли учредил Кубок для лучшей канадской команды. До 1910 года этот приз (он стал называться Кубком Стэнли) разыгрывали как любители, так и профессионалы, выступавшие, так сказать, в смешанных командах. В 1917 году была образована Национальная хоккейная лига (НХЛ), объединившая все канадские профессиональные команды. А ещё через семь лет, в 1924 году, к канадцам в НХЛ присоединилась и первая американская команда из Бостона.

В Европу хоккей привезли канадские студенты уже в начале XX века. Несмотря на то, что товарищеские встречи между хоккеистами Канады и хоккеистами европейских стран (Англия, Германия, Бельгия, Швейцария) заканчивались, как правило, с «сухим» счетом (в большинстве случаев даже с двухзначным), интерес к хоккею рос. В 1906 году представителями Франции, Бельгии, Чехии и Швейцарии была организована Международная лига хоккея. В 1910 году был разыгран первый чемпионат Старого Света. Участвовали в нём сборные Великобритании (она стала победительницей), Германии, Бельгии и Швейцарии. Первый же чемпионат мира, который свел в официальном соревновании сильнейшие сборные Старого и Нового Света, был проведен в Антверпене (Бельгия) в 1920 году во время VII летних Олимпийских игр. Победителями его, естественно, стали канадцы. А в 1924 году на Олимпийском турнире в Шампони (Франция), признанном позднее вторым чемпионатом мира, преимущество канадцев выглядело еще более подавляющим, чем четыре года назад. К 1954 году, когда в мировом первенстве дебютировала сборная СССР, канадцы, доминирующие в мировом хоккее, имели на своем счету уже пятнадцать высших титулов (из двадцати возможных). Дважды чемпионами мира становились чехословацкие хоккеисты и по разу сборные Великобритании, США и Швеции. Такой была расстановка сил в мировом хоккее к 1954 году.

Отечественный же хоккей с шайбой берет свое начало в феврале 1932 года, когда немецкая команда «Фихте» прибыла в СССР для совместных тренировок и товарищеских матчей с московскими спортсменами. Команда ЦДКА, сформированная на базе игроков хоккея с мячом, провела первую в нашей стране международную встречу. К удивлению многих они выиграли этот матч со счетом 3:0. Затем немецких спортсменов обыграла и сборная Москвы. Уже тогда стало ясно, что наши спортсмены могут быстро овладевать сложной техникой игры в хоккей с шайбой, так как уровень их специальной подготовки, полученной в русском хоккее, и скорость передвижения на коньках были достаточно высоки.

Но настоящее признание хоккей получил в нашей стране только после Великой Отечественной Войны, когда были изданы правила игры и проведены первые сборы для тренеров и судей, изготовлен необходимый инвентарь и составлен календарь розыгрыша первенства СССР по хоккею.

В декабре 1946 года стартовал первый чемпионат. В нем участвовало 12 команд, а чемпионом стала команда «Динамо» (Москва). В 1951 году был учрежден кубок СССР по хоккею, в розыгрыше которого приняли 22 команды. Первым обладателем этого трофея стала команды «Крылья Советов», победившая в финале команду ВВС со счетом 4:3.

Популярность хоккея стала быстро расти. В 1952 году Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), и наши хоккеисты получили возможность участвовать в официальных международных турнирах.

В 1954 году советские хоккеисты впервые приняли участие в чемпионате мира и Европы, который проходил в столице Швеции – Стокгольме. Выиграв последнюю решающую встречу у команды Канады 7:2, наши хоккеисты стали в год дебюта чемпионами мира и Европы.

В 1956 году СССР первый раз принял участие в Олимпийских играх и, победив сборную Канады со счетом 2:0, стали чемпионом Олимпийских игр.

В дальнейшем советские (а затем российские) хоккеисты 23 раза становились чемпионами мира, 25 раз чемпионами Европы и 8 раз выигрывали звание олимпийских чемпионов.

1.2 Возникновение ночной хоккейной лиги и ХК «Оптимист»

Хотя любительский хоккей в России – явление стихийное, по своей зрелищности и азарту он не уступает профессиональному. На игры с удовольствием ходит огромное число зрителей, которые получают истинное наслаждение от этого вида спорта. Преимущества профессионального хоккея неоспоримы, однако он имеет один единственный, но существенный недостаток – он недоступен простым гражданам, которые в силу различных причин овладели коньками и клюшкой только на любительском уровне.

Ночная Хоккейная Лига (далее - НХЛ) - ведущая российская любительская спортивная организация, решающая задачу популяризации хоккея и организации всероссийских любительских соревнований.

Ночная лига была образована 15 декабря 2011 года по инициативе Президента России Владимира Путина и прославленных ветеранов отечественного хоккея. До 20 августа 2012 года носила название Российская Любительская Хоккейная Лига (РЛХЛ).

Правила участия:

В играх лиги участвуют мужские и женские любительские команды, в состав которых могут входить участники, прошедшие подготовку в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР) и Детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) по хоккею, никогда не игравших в своей жизни в командах мастеров и командах специализированных хоккейных школ. В командах разрешается участие мужчин в возрасте 40 лет и старше и женщин без ограничения возраста. В составе команды должно быть 20 человек, в том числе 19 спортсменов и 1 тренер. В соревнованиях могут участвовать граждане других государств.

Соревнования проходят с целью развития и популяризации хоккея в России, с целью привлечения к активным занятиям хоккеем детей, подростков, молодёжи и других категорий населения. Общее руководство проведением

соревнований осуществляет правление Ночной хоккейной лиги. Действует 68 региональных представительств.

Ежегодно НХЛ проводит Всероссийский фестиваль по хоккею среди любительских команд, который включает в себя региональные отборочные соревнования и финальный турнир, который с 2013 года неизменно проводится в Сочи на пяти ледовых площадках олимпийских объектов

Соревнования проводятся в три этапа в соответствии с Официальными правилами проведения соревнований по хоккею, утвержденными Минспорттуризмом России:

- I этап — соревнования в муниципальных образованиях субъектов Российской Федерации
- II этап — соревнования среди команд муниципальных образований в субъекте Российской Федерации;
- III этап — всероссийские финальные соревнования (май, Сочи).

Несмотря на любительский статус соревнований, матчи проводятся с судьями, в три периода по 20 минут каждый, с медицинским обеспечением, транслируются по местному телевидению и в интернете.

В Перми любительская лига появилась в 2009 году, но официально стала действовать с 2011 года как и многие другие любительские лиги в целом по России. Основными площадками проведения турнира стали спортивный комплекс имени В.П. Сухарева и универсальный дворец спорта «Молот». С каждым годом количество команд растет, все больше людей хотят играть в любительский хоккей.

Лига основана за счет членских взносов и спонсоров. Есть возможность арендовать хоккейные площадки по приемлемым ценам, а объем игр достаточно большой. Сумма, которую необходимо заплатить для участия, не всем по карману – есть команды, представляющие крупные предприятия, но немало и просто групп друзей, буквально «сбрасывающихся» на вступительные взносы. К числу подобных групп единомышленников относятся и объекты нашего исследования.

1.3. Любительская команда «Оптимист»

ХК «Оптимист» образована непосредственно в момент ее вступления в число участников соревновательного турнира НХЛ в сезоне 2013-2014 года, соответственно, текущий сезон 2015-2016 года является для указанной команды третьим к ряду в рамках данной лиги.

С сезона 2015-2016 г. Наша команда «размножилась» теперь у нас стала 2 команды «Оптимист». Одна играет в 1 группе, в ней разрешается играть всем кто хоть , когда то занимался хоккеем в ДЮСШ, 2 команда играет по 2 группе. В этой группе могут играть только хоккеисты любители. В своем активе на 2 команды приходится 43 полевых игрока, а также 4 вратаря : в 1 команде «Оптимист» 20 полевых и 2 вратаря, во 2 команде 23 полевых и 2 вратаря . Численный состав «Оптимиста» позволяет иметь некоторое преимущество над рядом команд НХЛ, которые в свою очередь обладают только двумя пятерками игроков. Безусловно, в первую очередь данное обстоятельство в отношении соответствующих команд предполагает превосходство в части такого физического качества, как выносливость и такое немало важное качество как травматизм, если человек хоккеист получил травму, то его всегда есть, кем заменить, у других команд такого нет. Тренер команды на протяжении ее существования остается неизменным.

За время участия в НХЛ (а это 3 полных сезона) нашей команде по итогам сезона 2014-2015 года удалось завоевать почетное третье место.

По итогам сезона 2015-2016 года «Оптимист 1» в чемпионате занял 4 место, а в битве за кубок закончил выступление в стадии 1/2 финала.

По итогам того же сезона «Оптимист 2» в чемпионате занял почетное 2 место, а в кубке уступил по буллитам звание чемпиона команде «Ягуар»

В целом команды зарекомендовали себя как крепкий «середнячок», который способен оказать достойное сопротивление самым грозным соперникам ночной лиги, непосредственным фаворитам турнирной таблицы, что неоднократно подтверждалось уверенными победами над лидирующими командами.

Составы команд «Оптимист» по индивидуальному техническому и тактическому мастерству игроков достаточно разнообразен, здесь

присутствуют как хоккеисты, прошедшие подготовку в специализированных детско-юношеских спортивных школах по хоккею, так и участники, не имеющие подобной подготовки. Однако в этом и заключается смысл любительского хоккея, который дает возможность людям, не являющимся профессиональными спортсменами, попробовать свои силы в любимом виде спорта, а также увеличить индивидуальное мастерство в этом направлении.

Важно также отметить, что команда «Оптимист» имеет фирменную символику, изображенную на форме игроков, и своих преданных болельщиков, которые поддерживают хоккеистов как во время игровых моментов на площадке, так и на просторах интернета на соответствующем форуме, посвященном нашей команде. Указанное, конечно, является немаловажным психологическим аспектом.

1.4 Основные виды бросков и техника выполнения

Бросок шайбы, как и катание на коньках, - важный элемент хоккея. Хоккеист не умеющий бросать шайбу, не представляет большой опасности для соперников, как бы хорошо он не катался на коньках. Искусство бросить – это главное когда нужно взять ворота соперника. Если игрок не умеет сделать точный бросок, то какой смысл в том, что он занял хорошую позицию на площадке [11]

Техника выполнения броска шайбы характеризуется такими показателями, как сила и точность.

Сила броска зависит в основном от скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса и особенно кистей рук, техники выполнения движения, качества клюшки и скорости движения игрока. Увеличить силу броска шайбы можно за счет опускания нижней руки как можно ниже – именно она придает силу броску. Однако это должно происходить без ущерба для скорости броска и техники выполнения. Для того чтобы бросить точно, необходимо добиться устойчивого равновесия перед броском; сосредоточить взгляд перед броском на объекте, а затем на шайбе; обеспечить проводку крюком клюшки шайбы[31].

При бросках клюшкой шайба может лететь или скользить по льду. В полете она может вращаться или лететь без вращения. Вращение в полете создается дополнительным движением клюшкой в момент отрыва шайбы ото льда, в результате которого она прокатывается по крюку.[4]

При бросках по льду вращение шайбы начинается с момента подтягивания клюшки на себя или поворота крюка в сторону броска. Броски по воздуху применяют, когда необходимо неожиданно, сильно и точно бросить шайбу в не защищенный угол ворот или отдать передачу партнеру, затруднив сопернику перехват. Высота подъема и дальность, а также направление полета шайбы зависят от приложенных усилий хоккеистом.

Различают следующие основные виды бросков:

- бросок длинным разгоном шайбы - заметающий;
- бросок коротким разгоном шайбы - кистевой;
- бросок с не удобной стороны;
- удар-бросок;
- подкидка.

Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает в себя три фазы:

- 1) предварительного разгона (подготовительная);
- 2) финального усилия (основная);
- 3) подготовки (заключительная).

Он выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается боком вполоборота в направлении броска. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью.



Рис.1. Заметающий бросок с места.

Задача подготовительной фазы сводится главным образом к принятию выгодного положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. В этой фазе: хоккеист переносит вес тела с сзади стоящей ноги на впереди стоящую путем резкого отталкивания и поворота туловища в сторону движения шайбы, закрывает ее крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка, деформирует рукоятку и крюк. Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки.

Поступательное движение клюшки с шайбой вперед при выполнении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц плечевого пояса, т. е. за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть «нижней» руки.

Главная задача основной фазы броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается главным образом за счет взрывных усилий плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть нижней руки движется в противоположную сторону.

В заключительной фазе после отделения шайбы от крюка он продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шайбы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки.

Кистевой бросок шайбы по двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном шайбы, однако имеет следующие отличительные особенности: подготовительная фаза значительно сокращена по времени за счет уменьшения пути разгона шайбы, в этой связи в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной

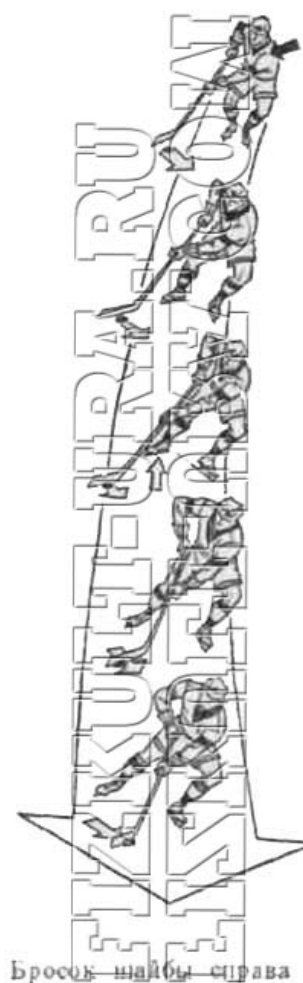
скорости осуществляется за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия.

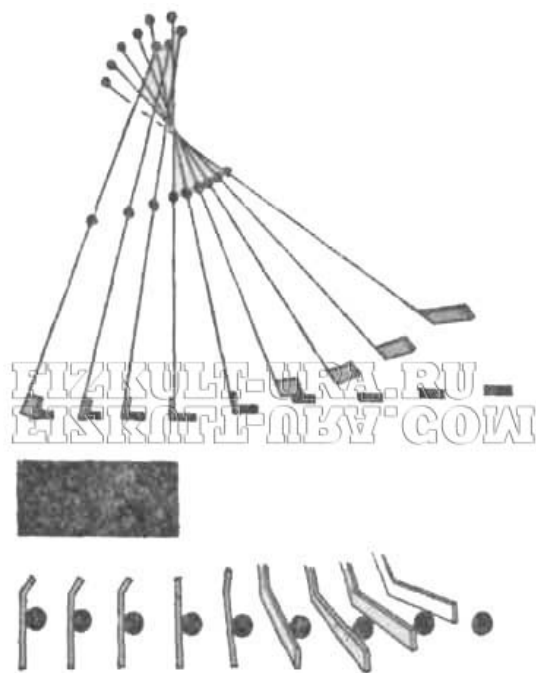


Рис.2. Кистевой бросок

Бросок с неудобной стороны в современном хоккее применяется значительно меньше, чем бросок с удобной стороны. Причиной этому является его относительно низкая эффективность вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и загнутой крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок

Рис.3. Бросок с неудобной стороны выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки у сзади стоящей ноги. Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. «Нижняя» рука в этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя.





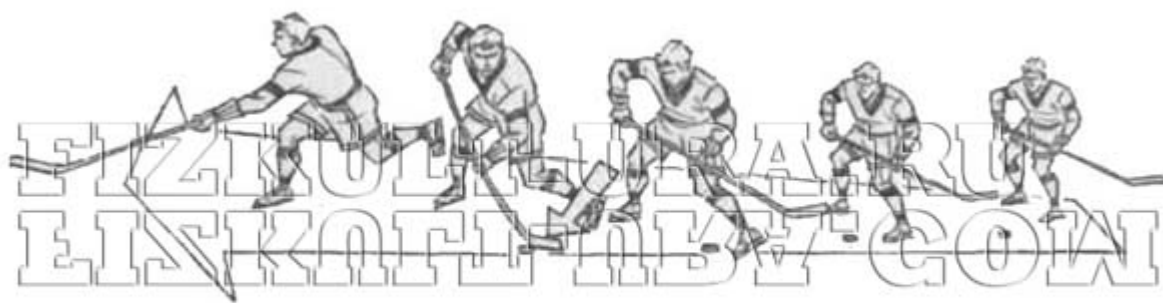
Схематичное изображение работы рук и движения клюшки при броске шайбы

Несмотря на различный характер работы рук при бросках слева и справа, общим является то, что клюшка выполняет роль рычага первого рода.

Бросок шайбы (щелчок). Исходным положением для выполнения этого броска служит стойка на слегка согнутых ногах, поставленных на ширину плеч, вполоборота к цели (впереди правое плечо). Шайба находится перед игроком, на линии левой ноги, на расстоянии примерно $\frac{2}{3}$ Длины клюшки и свободно вытянутой левой руки.

Рис.4. Схематическое изображение работы рук и движение клюшки при броске шайбы

Правой рукой (локоть приподнят) держат клюшку за конец. Клюшка соприкасается с шайбой серединой крюка или несколько ближе к пятке. Движение начинается одновременно с поворотом туловища направо и небольшим наклоном вперед, при этом в направлении к цели поворачивается и правая нога. Переноса вес тела на ногу, находящуюся впереди, игрок выпрямляет левую ногу и скользит на правой. В начале броска клюшка движется сравнительно медленно, затем скорость увеличивается. Ускорение происходит за счет резкого движения прямой левой руки вперед, правая в это время слегка притормаживает верхний конец клюшки, тем самым создается неравномерное движение концов клюшки: нижний конец (крюк) из-за разности длины плеч движется быстрее верхнего, что способствует наращиванию скорости, необходимой при подъеме шайбы.



Бросок шайбы слева

Рис.5. Бросок шайбы (щелчок)

Если в начале броска (исходное положение) скорость шайбы равна нулю, то к концу его (начало свободного полета шайбы) она возрастает до 30—40 м/сек. Бросок шайбы слева считается основным. Им пользуется подавляющее большинство хоккеистов в различных игровых ситуациях. Движение хоккеиста при броске складывается из предварительного замаха, движения клюшки с шайбой (с прокатом ее по крюку) и поворота крюка в сторону броска. Бросок осуществляется в основном за счет движения рук и небольшого поворота верхней части туловища в сторону цели. Его можно усилить, переместив вес тела на правую ногу в последний момент броска. При броске шайбы слева с поворотом крюка игрок поворачивается вполборота или правым боком к цели. Такое положение дает возможность дальше вынести шайбу влево. Во время замаха шайбу с клюшкой, сгибая руки, несколько подтягивают к себе, затем руки постепенно выпрямляют. Путь крюка с шайбой зависит от силы броска.

Бросок можно разделить на три фазы. Первая фаза (а) соответствует закрытому положению крюка, вторая начинается с проката шайбы по крюку — крюк раскрывается (б), в этой

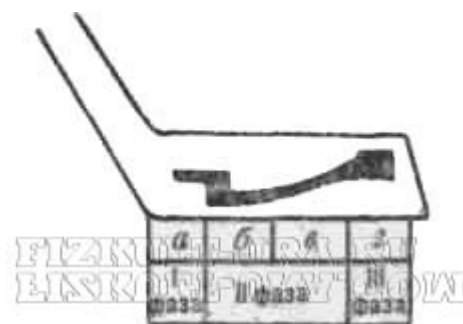


Рис.6. Положение шайбы в отдельные моменты броска

фазе начинается и закрывание крюка, т. е. поворот крюка (в). К третьей фазе (г) относится заключительное движение — резкий поворот крюка в сторону броска,

Положение шайбы в отдельные моменты броска

увеличивающий скорость и направляющий шайбу в цель. Этот бросок может быть выполнен также за счет быстрого и резкого движения кистей рук.

Подкидка шайбы — одна из разновидностей броска. Ее выполняют движением рук, в основном кистей и предплечья. Этот способ используют, когда надо поднять шайбу надо льдом на небольшие отрезки пути (например, для передачи шайбы через клюшку, ногу игрока или лежащего вратаря). Умение бросать с короткого замаха позволяет осуществлять передачи и броски в движении почти не снижая скорости[4,5].

1.5 Исходная методика обучения броскам по воротам

Хоккеисту очень важно хорошо кататься на коньках. Надо уметь кататься по прямой и непринужденно выполнять различные повороты, торможения, освоить катание спиной вперед. Спортсмен, овладевший техникой катания, может в дальнейшем быстро осваивать и совершенствовать технические приемы с шайбой и тактику игры.[15]

Для этого с первых занятий следует 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, занимающимся следует уделить больше времени для самостоятельного катания на коньках.[24]

Одновременно с освоением техники бега с первого же занятия начинают обучение техническим приемам игры с шайбой. Занимающимся важно с первого занятия правильно держать клюшку. После того как тренер показал и рассказал, как надо правильно держать клюшку, занимающиеся, стоя на месте, пробуют держать клюшку в различных положениях: крючок клюшки слева, справа, впереди игрока, в ногах и т. д. Далее все это продельвается в движении.

Особенное внимание с первого дня уделяют положению крючка клюшки, нижняя плоскость которого должна прилегать ко льду.

Вначале игроки испытывают некоторое неудобство в беге на коньках, так как руки, держащие клюшку, выключены из привычного ритма движения.

Поэтому занимающимся рекомендуют держать клюшку легко, непринужденно, чтобы она вместе с туловищем способствовала свободному, несколько покачивающемуся движению игрока на коньках.

При обучении необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков; надо подобрать игроку удобную клюшку по длине и по углу крючка. Обучать технике хоккея начинают с ведения шайбы легкими ударами крючка справа, слева. Вначале показывают прием в целом и объясняют его в общих чертах, затем дают возможность занимающимся попробовать выполнить ведение. После подробного объяснения приема преподаватель выполняет его несколько раз, после чего занимающиеся приступают к обучению ведению шайбы. Во время занятий преподаватель уточняет характер движения, рассказывает об отдельных деталях, показывает их, например, как во время ведения шайбы изменяется положение руки, держащей клюшку за палку, и т. д.

В качестве наиболее простого упражнения, помогающего быстро освоить прием, можно использовать толчки шайбы вправо, влево, крючком клюшки, стоя на месте. В этом упражнении одни занимающиеся вначале будут поднимать конец крючка и шайба будет проскальзывать под ним; другие будут толкать чересчур поспешно и сильно и из-за этого опоздают перенести крючок через шайбу и ударить по ней с другой стороны, т. е. они будут нарушать ритм движений. По мере того, как занимающиеся будут осваивать этот прием, их начинают обучать ведению шайбы в движении — сначала по прямой, затем по кругу.

При этом главное внимание обращают на технику выполнения приема. Если какая-то часть приема не получается, необходимо изучать ее изолированно, в менее сложных условиях. Если прием усвоен, его начинают усложнять: игрок ведет шайбу в различных направлениях, с остановками, ускорениями, обводкой стоек и т. д.

Одновременно занимающихся обучают броскам шайбы и остановкам ее. Полезнее всего начинать обучение с броска слева и остановки скользящей шайбы крючком клюшки.

Наилучший метод обучения — индивидуальный, при котором занимающийся изучает эти приемы самостоятельно, например бросает шайбу о борт с места и затем отскочившую шайбу останавливает. 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.[16]

Очень внимательно надо следить за тем, как занимающиеся выполняют бросок и остановку шайбы. Здесь так же, как и в обучении другим техническим приемам, разбирают отдельно те детали движения, которые не получаются. Например, игрок в конце броска не держит клюшку крепко кистями, не может уловить переход от свободного держания клюшки в начале движения к крепкому в тот момент, когда шайба сходит с крючка. Поэтому правильный бросок у него не получается. В этом случае игроку предлагают проделать без шайбы движения заключительной части броска, добиваясь крепкого держания клюшки. Затем хоккеист проделывает заключительную часть броска с шайбой, которая находится впереди него. [17]

По мере освоения этого движения занимающийся начинает выполнять бросок в целом.

У начинающих хоккеистов бросок может не получаться, если, например, крючок клюшки нижней плоскостью не будет прилегать ко льду, особенно той частью, которая соприкасается с шайбой, поэтому шайба может проскользнуть под крючком; или не получается одновременного движения клюшки на себя и в сторону цели, поэтому шайбе не придается вращательного движения, что усложнит отделение ее от льда и повлияет на точность выполнения приема. Наблюдаются ошибки и при изучении остановки шайбы.

Например если игрок останавливая шайбу клюшкой, не будет всей нижней плоскостью крючка касаться льда, шайба может проскользнуть под крючком; или неумение своевременно, в момент соприкосновения шайбы с

крючком, отвести клюшку (или свободно держать клюшку, если бросок не сильный) и этим смягчить удар шайбы о крючок приведет к тому, что шайба будет отскакивать от крючка.

Умение определить недостатки в выполнении приема и найти нужные для исправления этих недостатков упражнения, поможет хоккеистам совместно с тренером быстро исправить ошибку и освоить прием. Индивидуальный подход к занимающимся помогает быстрее уловить основные недостатки в деталях броска и остановках шайбы.

По мере освоения броски выполняют в парах, группах, шайбу бросают и останавливают не только с места, но и в движении, начинают изучать, помимо бросков слева и справа, и остальные технические приемы. В обучении используют элементы соревнования — проводят эстафеты, а также игровые упражнения.

Такие соревнования повышают у занимающихся интерес, оживляют занятия и помогают быстрее и лучше освоить приемы игры. Например, эстафета с ведением шайбы по кругу и с последующим броском в ворота (или в цель), или упражнение, в котором 3—4 игрока передают шайбу друг другу, обыгрывая водящего, вызывают интерес, повышают ответственность за свои действия и одновременно помогают приобрести игровые навыки. Затем занятия носят уже тренировочный характер. 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.[18]

Тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя с начала 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.

До начала практических занятий занимающихся следует ознакомить с основными правилами игры: числом игроков и распределением ролей в команде, целью игры, значением зон, в каких случаях судья останавливает игру, и т. п. Далее во время обучения все правила усваиваются на практике, одновременно с игрой.

Показ приемов и расположение обучающихся для выполнения упражнений зависят от характера изучаемого технического приема, количества занимающихся, величины ледяной площадки, числа имеющихся шайб и тренировочного оборудования.

Например, чтобы провести упражнение в бросках шайбы в парах, пары занимающихся располагаются по ширине площадки на таком расстоянии одна от другой, чтобы шайба не попала в соседей. Если же пары расставить по длине площадки, то игроку, не остановившему шайбы, придется бегать за ней к лицевому борту, и он сможет меньшее число раз повторить данный прием. Разучивать остановку летящей шайбы правильнее у борта, а не на середине поля, это позволит игроку быстрее овладеть шайбой, если он не смог остановить ее.[10]

Совершенствуя технический прием, игрок одновременно решает в какой-то мере и тактическую задачу, так как техника и тактика органически связаны между собой самим содержанием игры. Этому способствуют и многие

тренировочные упражнения, которые, правда в разной степени, являются одновременно упражнениями и для совершенствования техники и тактики хоккея.

1.6 Комплекс упражнений броскам на точность разработанный в любительской команде «Оптимист»

Объемный и целенаправленный тренировочный процесс является главным компонентом научно-обоснованной системы подготовки хоккеистов, предусматривающей формирование технического мастерства на базе фундаментальной физической подготовки.

Успех тренировки зависит не только от четкой организации занятий, но и от методической осмысленности, с которой тренер, подходит не только к подбору, но и проведению каждого тренировочного упражнения и процесса в целом.

Тренировочный процесс на уровне любительских команд, безусловно, имеет множество отличий от тренировок, предусмотренных для профессиональных хоккеистов. В первую очередь – это, конечно, объем тренировок. Профессиональные хоккеисты занимаются по 5-6 раз в неделю, а то и больше. ХК «Оптимист» проводит тренировки на льду один раз в неделю. С сезона 2015-2016 г. Добавили так называемые «Сухие тренировки» то есть проходящие вне льда. Местом проведения «сухих тренировок» стали стадион «Трудовые резервы» и спортивный клуб «Факел». Количество тренировок в неделю стало 3. Одна на льду и 2 на «земле». Для хоккеиста любителя по мимо хорошего катания на коньках, нужно еще уметь хорошо и сильно, а самое главное точно бросать шайбу по воротам. Особенное внимание с первого дня уделяем хвату клюшки.

Существует несколько способов хвата клюшки:

- более сильной рукой за конец рукоятки клюшки хватом сверху (но чтобы он не упирался в ладонь), другой рукой — хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки (основной хват);
- широкий хват — рука держит клюшку хватом в 35—45 см от крюка (используется при выполнении ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании);

- узкий хват клюшки характерен небольшим расстоянием между кистями рук (до 10 см), применяется относительно редко, преимущественно при приеме, отборе и ведении шайбы;
- однонаправленный хват — кисть "нижней"руки держит клюшку так же, как и кисть "верхней"руки хватом сверху, используется при вбрасывании шайбы;
- держание клюшки в одной руке, если нельзя сыграть, используя обычный хват.[31]

Начинать обучение нужно с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Специально-подготовительные Упражнения:

1. Держание клюшки одной, двумя руками.
2. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева—направо.
3. Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий).
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы — крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы ("рубка"), вперед—назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой).
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед—назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и удар с длинным замахом ("щелчок").
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.[30]

Комплекс упражнений направленный на точность броска шайбы по воротам.

На ворота крепится сетка, имитирующая вратаря с открытыми верхним правым и левым, нижним правым и левым углами, а так же вырезается в виде круга часть сетки посередине. Каждому игроку выдаются шайбы в количестве 20 шт. За тренировку длительностью 60 мин. игроки должны сделать 250 бросков по воротам.

1 стадия (июнь-октябрь) игроки располагаются на расстоянии 5 метров от ворот, их задача забросить шайбу в открытые места. Бросать можно как в хаотичном порядке, так и почасовой стрелке.

2 стадия (октябрь-март) расстояние от ворот увеличивается до 7 метров, а отверстия уменьшаются. В одно отверстие бросают 10 шайб друг за другом, после чего переходят к другому.

Положение шайбы в момент кистевого броска шайба должна находиться позади бросающего (даже позади его дальней ноги). Логика такая же, как и если вы бросаете мяч. Чтобы сильнее бросить мяч, нужно сильно замахнуться так, чтобы мяч оказался позади вас в вашей руке. Вы конечно же можете бросить и не отводя шайбу назад, однако именно при отводе назад бросок получается наиболее сильным.

Касание крюка. При кистевом броске, шайба должна находиться у основания крюка (или как можно ближе к нему). В то время, как бросающий

будет выполнять бросок, шайба перекатится к концу крюка. Это придаст шайбе вращение, закрутив ее, а так же позволит ему прицелиться.

Положение рук при броске, рука бросающего должна быть на конце клюшки, а нижняя рука на середине, не ниже. У многих игроков положение рук отличается. Положение рук изменяется в зависимости от типа броска, расстоянии до ворот, угла броска и т.д.

Прогиб клюшки - Многие не знают, что клюшка придает значительную часть силы вашему броску. Когда бросая вы вкладываетесь в бросок, вы заряжаете клюшку, передавая энергию на основание клюшки, которая, в последствии, передается на шайбу.

При обучении технике бросков следует придерживаться общих правил:

- взгляд на шайбу;
- поворот кистей, сгибание кисти руки, расположенной внизу, выпрямление кисти руки, расположенной сверху;
- плотный захват клюшки;
- взгляд в точку прицеливания;
- ОЦМ на ноге, расположенной сзади;
- ОЦМ туловища перемещается на руку, расположенную внизу, — клюшка прогибается;
- толчок со всей силой руки, расположенной внизу, вперед рукой, расположенной сверху, к туловищу;
- ОЦМ при этом перемещается через клюшку на передистоящую ногу;
- поворот и выпрямление кистей;
- сопровождение как можно дальше.

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.

2.1. Организация исследования

Исследование было проведено в условиях педагогического эксперимента, в котором участвовали хоккеисты любительской команды «Оптимист». Были взяты контрольная (КГ) 14 человек и экспериментальная (ЭГ) 14 человек группы хоккеистов любителей. Возраст участников находился в пределах от 25 до 35 лет. Пол участников – мужской. Время занятий в данной команде от 1 года до 2 лет. Уровень спортивного мастерства находился на низком уровне. Тренировки проводились три раза в неделю по вторникам на стадионе «Трудовые резервы», четвергам в спортивном клубе «Факел» и пятницам в УДС «Молот» с 20.00 до 21:30.

Исследование проводилось поэтапно:

На 1 этапе (июнь 2015 – сентябрь 2015) проводился анализ научно – методической литературы; изучался опыт ведущих тренеров. Был проверен уровень физической подготовленности спортсменов. Было проведено тестирование ОФП. Разработан комплекс упражнений для повышения точности бросков шайбы по воротам.

На 2 этапе (сентябрь 2015 – март 2016) проводился педагогический эксперимент. Была проверена эффективность комплекса упражнения точности броско по воротам у хоккеистов любителей команды «Оптимист»

На 3 этапе (март 2016 – апрель 2016) была проведена математическая обработка результатов исследования и их описание

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. контрольные испытания
5. математическая обработка результатов исследования

. 1. Анализ научно – методической литературы.

Поиск и анализ научной литературы осуществлялся на всех этапах исследовательской работы. Анализу подвергались литературные источники отечественных и зарубежных авторов, учебно-методические пособия, диссертации, различные нормативно-правовые документы сферы физической культуры и спорта и другие материалы по проблеме исследования. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

Для правильности и полноты выполнения выбранных упражнений во время тренировочного процесса уточнялись поставленные задачи для двух испытуемых групп (КГ и ЭГ). Теоретически был представлен комплекс упражнений. Практически было наглядно показано выполнение упражнений.

Проводилось наблюдение по выполнению этих задач. На каждой тренировке, дополнялись педагогические приемы управления деятельностью занимающихся подростков.

3. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки выдвинутой гипотезы: использование у хоккеистов любителей определенных навыков направленных на развитие точности кистевого броска шайбы по воротам.

Обучающий и формирующий этап эксперимента, был представлен комплексом упражнений способствующих формированию точности кистевого броска.

4. Контрольные испытания хоккеистов любителей осуществлялось до и после эксперимента.

а) Сформирована группа КГ ей был предложен комплекс упражнений направленный на формирование кистевого броска.

Перед выполнением комплекса упражнений обязательным условием является проведение разминки, которая проводится самостоятельно или в парах. Разминка проводится 10-15 мин.

1) Упражнение:

"Три броска"

1 Игрок стоит на "усиках" второй игрок стоит в углу слева, 3 игрок в углу с права с шайбами.

Пас из левого угла прием бросок, пас из правого угла пас бросок так из каждого угла по 3 серии бросков, затем происходит смена игроков по часовой стрелке.

б) Сформирована группа ЭГ, которая занималась по разработанному нами комплексу упражнений на точность кистевого броска.

1) Выполняются разминочные броски, с расстояния «усиков» хоккейной площадки (2-2,5м.) , 4 серии бросков по 10 шайб.

2) На ворота крепится сетка, имитирующая вратаря с открытыми верхним правым и левым, нижним правым и левым углами, а так же вырезается в виде круга часть сетки посередине. Каждому игроку выдаются шайбы в количестве 20 шт. За тренировку длительностью 60 мин. игроки должны сделать 250 бросков по воротам. Упражнение делилось на 3 стадии.

1 стадия (20 мин) игроки располагаются на расстоянии 5 метров от ворот, их задача забросить шайбу в открытые места. Бросать можно как в хаотичном порядке, так и почасовой стрелке.

На 2 стадии (20 мин) расстояние от ворот увеличивается до 7 метров, а отверстия уменьшаются. В одно отверстие бросают 10 шайб друг за другом, после чего переходят к другому.

На 3 стадии (20 мин) расстояние от ворот составляет 10 метров, броски наносятся, только по часовой стрелке и так же сокращается радиус отверстия. Сначала нижний левый, верхний левый угол, отверстие посередине, правый верхний, правый нижний угол.

Все броски направлены в конкретно заданный угол (левый верхний-нижний; правый верхний - нижний).

5. Методы исследования.

С целью определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставляемыми признаками и вариантами показателей, а так же для обработки полученных в ходе экспериментальных исследований данных по

оценке достоверности количественных характеристик экспериментального материала и сдвигов результатов тестирования, полученных в ходе педагогического эксперимента, использовались методы математической статистики, широко распространенные в педагогических исследованиях.

Вычислялись общепринятые характеристики статистического распределения по t – критерию Стьюдента.

Контрольные испытания :

Экспериментальной группе предложен комплекс упражнений направленный на повышение точности броска

Контрольная группа работает по обычной методике кистевого броска по воротам.

Все броски производятся с 5 и 7 метров от ворот.

Для достоверности проводимых исследований нами в начале июня были проведены контрольные нормативы на выявления показателя точности бросков по воротам

Для этого все участники эксперимента должны были выполнить броски по воротам в количестве 20 раз с расстояния 5 и 7 метров, броски наносились со специальной поверхности имитирующей лед.

По окончании эксперимента введённого нами упражнения в марте месяце были проведены аналогичные тесты, которые использовались в июне 2015 года,

Глава 3. Результаты исследования и их описание

Основная цель полевого игрока в хоккее достичь максимально возможной результативности в игре, то есть реализовать как можно больше голевых моментов. Самый эффективный метод реализовать голевой момент осуществить сильный и точный бросок по воротам. Один из самых непредсказуемых бросков в хоккее является кистевой бросок, который отрабатывался в экспериментальных группах.

Во время эксперимента ставилась задача выявить какой из двух комплексов упражнений более эффективен для тренировки кистевого броска на точность.

В июне 2015 года при проведении констатирующего эксперимента были получены результаты бросков на точность у игроков любительской команды «Оптимист» разделенных на две группы.

Перед началом эксперимента статистические данные по точности кистевого броска у обеих групп были примерно одинаковы, представленные результаты отражены в таблицах с 1- 4.

После обработки первичных данных были сформированы комплексы упражнений на точность бросков шайбы по воротам.

Результаты исследования приведены в таблицах с 5 – 10. Динамика прироста показателей точности бросков экспериментальной и контрольной групп рис. 1 и рис. 2

Таблица №1.

**Показатели бросков на точность с 5 м. у КГ и ЭГ перед началом
эксперимента (июнь 2015 г.)**

Фамилия КГ	Попаданий (июнь)	Фамилия ЭГ	Попаданий (июнь)	количество бросков
Чазов	8	Южанинов	9	20
Ощепков	7	Кислов	7	20
Степченко М	7	Бессонов	9	20
Степченко Ал.	9	Кокорев	10	20
Мешайкин	8	Казаков	6	20
Григорьев	7	Подзвозных	4	20
Югринов	6	Минапов	3	20
Мурсалимов	5	Голдырев	7	20
Арсланов	3	Климов	6	20
Михайлов	11	Сивец	6	20
Насартинов	7	Есаулов	6	20
Кузнецов	3	Демин	5	20
Нифонтов	5	Бахтин	6	20
Ширинкин	10	Притужалов	7	20
кол.чел.	кол.поп	кол.чел.	кол.поп.	кол.бр
(n=14)	96	(n=14)	91	280

Таблица №2

**Сравнение показателей бросков по воротам на точность в
экспериментальной и контрольной группах до начала исследования
Июнь 2015 (броски с 5 метров)**

Показатели	Пол	Кол-во человек	Группы	Июнь	t	p
Точность попадания в цель из 20 бросков	М	14	ЭГ	6,5±0,66	0,69	>0,05
	М	14	КГ	6,8±1,05		

Таблица №3.

**Показатели бросков на точность с 7 м. у КГ и ЭГ до начало эксперимента
(июнь 2015 г.)**

Фамилия (n=14) КГ	Попаданий (июнь)	Фамилия (n=14) ЭГ	Попаданий (июнь)	количество бросков
Чазов	4	Южанинов	6	20
Ощепков	4	Кислов	5	20
Степченко М	3	Бессонов	6	20
Степченко Ал.	4	Кокорев	5	20
Мешайкин	6	Казаков	4	20
Григорьев	7	Подзвозных	3	20
Югринов	5	Минапов	3	20
Мурсалимов	3	Голдырев	5	20
Арсланов	3	Климов	5	20
Михайлов	8	Сивец	5	20
Насартинов	5	Есаулов	4	20
Кузнецов	3	Демин	3	20
Нифонтов	3	Бахтин	4	20
Ширинкин	7	Притужалов	5	20
кол.чел. (n=14)	кол.поп 65	кол.чел. (n=14)	кол.поп. 63	кол.бр 280

Таблица №4

**Сравнение показателей бросков по воротам на точность в ЭГ и КГ группах
до начала исследования**

Июнь 2015.(броски с 7 метров)

Показатели	Пол	Кол-во человек	Группы	Июнь	t	p
Точность попадания в цель из 20 бросков	М	14	ЭГ	6,5±0,66	0,69	>0,05
	М	14	КГ	6,8±1,05		

Рассмотрев данные таблицы, мы видим, что комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение хоккеистов любителей, по своей физической и функциональной подготовленности относительно данных показателей.

Таблица №5

**Показатели бросков на точность с 5 м. у КГ и ЭГ после эксперимента
(март 2016 г.)**

Фамилия КГ	Попаданий (март)	Фамилия ЭГ	Попаданий (март)	количество бросков
Чазов	12	Южанинов	13	20
Ощепков	10	Кислов	14	20
Степченко М	11	Бессонов	17	20
Степченко Ал.	12	Кокорев	18	20
Мешайкин	11	Казаков	12	20
Григорьев	10	Подзвозных	10	20
Югринов	10	Минапов	10	20
Мурсалимов	8	Голдырев	14	20
Арсланов	7	Климов	12	20
Михайлов	16	Сивец	11	20
Насартинов	9	Есаулов	9	20
Кузнецов	7	Демин	8	20
Нифонтов	7	Бахтин	13	20
Ширинкин	16	Притужалов	12	20
кол.чел.	кол.поп	кол.чел.	кол.поп.	кол.бр
(n=14)	146	(n=14)	173	280

Таблица №6

**Показатели бросков на точность с 7 м. у КГ и ЭГ после эксперимента
(март 2016 г.)**

Фамилия КГ	Попаданий (март)	Фамилия ЭГ	Попаданий (март)	количество бросков
Чазов	7	Южанинов	8	20
Ощепков	6	Кислов	9	20
Степченко М	5	Бессонов	10	20
Степченко Ал.	6	Кокорев	11	20
Мешайкин	9	Казаков	9	20
Григорьев	11	Подзвозных	7	20
Югринов	8	Минапов	8	20
Мурсалимов	6	Голдырев	8	20
Арсланов	5	Климов	9	20
Михайлов	12	Сивец	8	20
Насартинов	8	Есаулов	6	20
Кузнецов	6	Демин	6	20
Нифонтов	5	Бахтин	8	20
Ширинкин	10	Притужалов	9	20
кол.чел.	кол.поп	кол.чел.	кол.поп.	кол.бр
(n=14)	104	(n=14)	116	280

После проведенного нами исследования мы видим, что в точности кистевого броска, сравнивая обе испытуемые группы, спортсмены ЭГ больше преуспели спортсменов КГ.

Таблица №7

**Сравнительная оценка показателей точности кистевого броска
у хоккеистов любителей ЭГ до и после эксперимента**

Показатели	Пол	Кол-во человек	Июнь	Март	t	p
Точность попадания в цель из 20 бросков (с 5 м.)	М	14	6,5±0,66	12,5±1,33	1,17	>0,05
Точность попадания в цель из 20 бросков (с 7 м.)	М	14	4,6±0,38	8,2±0,67	1,05	>0,05

Таблица №8

**Сравнительная оценка показателей точности кистевого броска у
хоккеистов любителей КГ до и после эксперимента**

Показатели	Пол	Кол-во человек	Июнь	Март	t	p
Точность попадания в цель из 20 бросков с (5 м.)	М	14	6,8±1,05	10,4±1,21	1,17	<0,05
Точность попадания в цель из 20 бросков (с 7 м.)	М	14	4,5±0,52	7,4±0,94	1,05	<0,05

Проанализировав результаты полученные после математического метода расчета, и сравнив оценку показателей точности кистевого броска хоккеистов любителей КГ и ЭГ до и после эксперимента мы определили фактическое увеличение показателей точности кистевого броска.

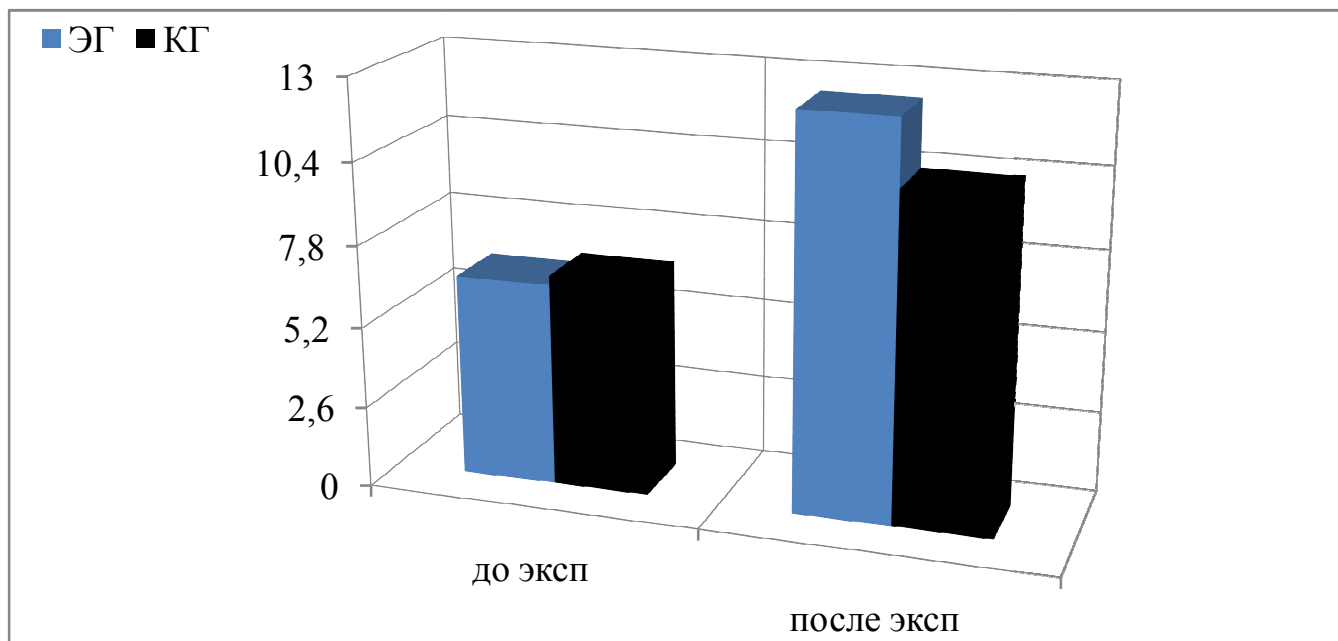


Рис.1 Показатели точности бросков с 5 м. у ЭГ и КГ до и после эксперимента.

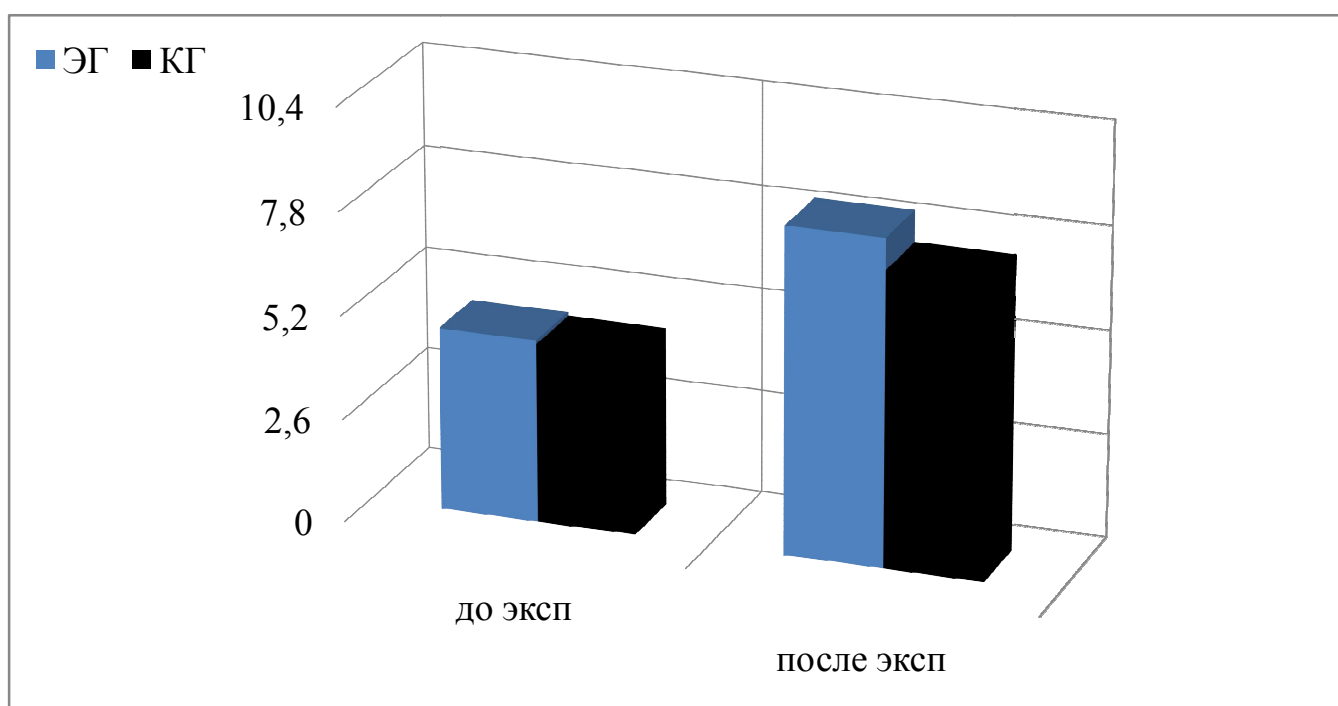


Рис. 2 Показатели точности бросков с 7 м. у ЭГ и КГ до и после эксперимента.

В результате проведенных нами исследований в экспериментальных группах ЭГ и КГ. Показатель точности кистевого броска у хоккеистов, занимающихся по общепринятой методике обучения составил(КГ):

1. До эксперимента:

с расстояния 5м. $6,8 \pm 1,05$;

с расстояния 7м. $4,5 \pm 0,52$;

2. После эксперимента:

С расстояния 5 м. $10,4 \pm 1,213$;

С расстояния 7м. $7,4 \pm 0,94$ ($p > 0,05$).

У хоккеистов, тренирующихся разработанным комплексом упражнений, показатель точности кистевого броска составил:

1. До эксперимента:

с расстояния 5м. $6,5 \pm 0,66$;

с расстояния 7 м. $4,6 \pm 0,38$

2. После эксперимента:

С расстояния 5 м. $12,5 \pm 1,33$

С расстояния 7 м. до $8,2 \pm 0,67$ ($p < 0,05$).

Таким образом, мы определили, что по сравнению с начальными данными выявился большой прогресс у ЭГ по увеличению точности кистевого броска, у КГ показатели прироста оказались меньше.

Сравнивая два предложенных комплекса упражнений можно сделать вывод, что комплекс упражнений на развитие точности кистевого броска у хоккеистов, занимающихся по разработанному комплексу упражнения намного эффективнее комплекса упражнений по общей методике обучения.

Оба тренировочных комплекса упражнений являются успешными и могут иметь дальнейшее практическое применение, но более эффективным является комплекс, применяемый в ЭГ.

Заключение

Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы позволили определить влияние разработанной методики на формирование точности броска по воротам.

Методика обучения кистевому броску была составлена на основе изученной литературы и благодаря личному опыту, учитывая специфическую особенность проводимого эксперимента.

Для проведения исследования в начале эксперимента были получены данные по точности кистевого броска у испытуемых хоккеистов, которые были объединены в две группы (ЭГ и КГ). Данные по точности кистевого броска были, примерно, одинаковы.

В результате проведённого нами исследования в группах (ЭГ И КГ) показатель точности кистевого броска у хоккеистов занимающихся в ЭГ составил с расстояния 5м. $6,5 \pm 0,66$ с 7 м. $4,6 \pm 0,38$ ($p < 0,05$). А в конце эксперимента с 5 м. $12,5 \pm 1,33$, с 7 м. $8,2 \pm 0,67$, в КГ аналогичный показатель составил с 5 м. $10,4 \pm 1,213$, с 7 м. $4,5 \pm 0,52$. После эксперимента с 5 м. $10,4 \pm 1,213$ и с 7м. $7,4 \pm 0,94$ ($p > 0,05$).

Таким образом, мы определили, что по сравнению с начальными данными выявился большой прогресс у ЭГ по увеличению точности кистевого броска, у КГ показатели прироста оказались меньше.

Таким образом можно сделать вывод, что разработанная нами методика обучения кистевому броску на развитие точности достаточно эффективна, а так же может иметь дальнейшее практическое применение.

Проанализировав проведенное исследование, мы можем с уверенностью сказать, что гипотеза нашего исследования получив практическое применение, полностью оправдала себя, хоккеисты любители занимаясь по этому комплексу упражнений, могут повысить точность кистевого броска и в дальнейшем общую результативность.

В последствии это сказалось и на результате команды. По статистике 2 игроков команды вошли в 10 лучших снайперов чемпионата НХЛ, а так же мы добрались до финала кубка Ночной Хоккейной Лиги.

Итак, для меня, как для тренера, практика экспериментов с разработанным комплексом упражнений на повышение точности броска по воротам является колоссальным опытом. Пожалуй, поиск наиболее эффективного метода обучения, будь то техника броска по воротам или техника катания на коньках, должен осуществляться тренером регулярно и в каждом частном случае в зависимости от имеющихся игроков и их уровне технической оснащённости.

Выводы:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по хоккею, а так же результаты собственных исследований показали, что имеющиеся методики тренировки кистевого броска устарели и требует модернизации.

2. Проведённый эксперимент на базе любительской команды «Оптимист» показал свою эффективность основываясь на полученных результатах.

3. Разработанный комплекс упражнений кистевого броска на развитие точности могут иметь место в практике тренировки не только любителей но и всех остальных классификаций хоккеистов и включаться в тренировочный процесс для развития точности броска.

В завершении хотелось бы отметить, что тренерская работа на любом уровне и виде спорта трудоемкая, требующая максимальной концентрации, сложная и вместе с тем интересная, творческая, и доставляющая массу позитивных эмоций.

Библиографический список

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-208с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1970 .- 262с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. перераб.и доп. М.:Физкультура и спорт, 1977.-215с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.и др. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр Академия,2004. – 400с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр Академия, 2001,-520с.
6. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта,- М.: Академический проект, 2006.-224с.
7. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 96с.
8. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов.- Физкультура и спорт 1982.-271с.
9. Краснобельмов А. В., Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия /; худож. Ю. А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ.2003.-397 с.,ил.
- 10.Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсмена. - М.: Советская Россия,1975
- 11.Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт,2004.-264с.
12. Майоров Б.А. Хоккей для юношей . – М.: Физкультура и спорт, Москва 1968г.

13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- Учебное пособие для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271 с.

14. Михно, Л.В. Система управления развитием Хоккея в России: на примере Северо-Западного федерального округа: автореферат дис. ... доктора педагогических наук :13.00.04 Михно Леонид Владимирович; [Место защиты: Нац. Гос. Унт- физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С-Петербург.] 48 стр. Санк-Петербург : 2011

15. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с

16. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.

17. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб. пособие. - Мн.: ООО«Асар», 2003.-352с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО Изд. «Астрель» : ООО Изд. «АСТ», 2002.-864с.

19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт, 1986-286с.

20. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры.-2003.- N7.-стр.2-9.

21. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е.А.. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / – М.: Советский спорт, 2006. – 101с.

22. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высших учебных заведений. - М.: Изд-во Владос-пресс, 2002.- 608с.

23. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учеб. заведений физ.культуры /Е.Б.Сологуб, В. А . Таймазов. – М.: Терра Спорт, 2000.-125с.

- 24.Твист П. Хоккей: теория и практика: пер. с англ./ Питер Твист; предисловие Павла Буре. – М.: АСТ: Астрель,2005. – 288 с.
- 25.Тренировка юных хоккеистов. - М.: АСТ «Астель», 2003. - 217 С., ил.
26. ред. Усольцева, О.Хоккей [Текст] [отв. ред. О. Усольцева].63 с. , цв. ил., портр. , 26 см Москва : Эксмо, 2012
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студентов .высш.учеб.заведений. 2-е изд., испр. и доп.- М: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.
28. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р.Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 143с.
29. Юшкевич Т.П. и др. Тренажеры в спорте // Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 320.
30. Хоккей: Малая энциклопедия спорта /сост. А. М. Брусованский, Ю. С. Лукашин, Д. Л. Рыжков.- М.: Физкультура и спорт, 1990- 686 с.
- 31.<http://gladiatorland-spb.ru/osnovopolagayuschie-momenty-pri-rabote-s-klyushkoy/2015-03-22/novaya-zapis> 13.05.2016 г
- 32: <https://ru.wikipedia.org/wiki> 11.05.2016 г.