

Д. Ф. Целуйко

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ХОККЕИСТОВ

В статье проанализировано значение развития специальной ловкости в хоккее, а так же представлены самые эффективные упражнения для ее воспитания. Равно как и для других спортивных игр, ловкость для хоккея имеет ключевое значение, поскольку предоставляет способность игрокам максимально быстро реагировать своими действиями на не всегда легко предсказуемое изменение игровой ситуации, быстро осваивать сложные двигательные и игровые навыки, а также рационально и экономично решать возникающие игровые задачи.

Специфика хоккея (катание на коньках, большая скорость передвижения, высокая скорость полета шайбы) предъявляет высокие требования, к развитию этого качества начиная с самых первых тренировочных занятий. Наиболее благоприятным возрастом для развития ловкости и освоения новых и самых сложных движений этого вида спорта у юных хоккеистов является период с 11 до 13 лет [1, с. 36]. В этот период тренерскому составу необходимо ставить первоочередной задачей развития общей и специальной ловкости у хоккеистов, так как чем больше новых движений сможет освоить и изучить начинающий спортсмен, тем больше у него будет арсенал игровых умений в будущем и тем лучше они будут развиты.

Ловкость является комплексным двигательным качеством. К ней можно отнести такие виды способностей, как координационные (мышечная координация, дифференцировка усилий), чувство ритма, времени, пространства, равновесия и различные двигательные реакции, например, зрительно-моторная реакция. Немаловажным в умениях хоккеистов является также умение прогнозировать скорость и положение движущегося предмета на площадке, чтобы иметь возможность успеть взаимодействовать с шайбой, партнером, а также избегать противодействующих игроков команды соперника. Из всего этого следует, что при воспитании ловкости необходимо в первую очередь соблюдать комплексный подход – включать в тренировки комплексы упражнений, развивающие все отдельные составляющие ловкости.

Одной из предпосылок воспитания ловкости является наличие у занимающихся так называемого «арсенала ранее освоенных движений», где каждое новое изучаемое действие опирается на уже ранее изученное действие. Таким образом, чем большим арсеналом движений обладает игрок, тем легче ему даются в изучении новые навыки [2, с. 322].

В основе физиологического механизма воспитания ловкости лежит деятельность двигательного анализатора, являющегося совокупностью временных нервных связей между нейронами коры головного мозга. Соответственно, как было сказано выше, чем большим «запасом движений» обладает человек, тем больше у него в коре головного мозга временных связей между нейронами, а значит, и выше уровень ловкости [3, с. 76].

Если для развития общей ловкости может быть использован арсенал самых простых упражнений, которые могут выполняться даже в домашних условиях (кувырки, кульбиты, перевороты боком, ловля предметов), то для воспитания специальной ловкости необходимо, чтобы был выполнен ряд условий. Чаще всего тренировки такого рода требуют наличия полной экипировки и проводятся на льду либо на других специализированных игровых площадках.

Упражнения для развития ловкости можно поделить на три основных вида:

– упражнения, где отсутствуют стереотипные виды движений и присутствуют внезапно меняющиеся задачи;

- сложные высококоординационные упражнения;
- упражнения, включающие в себя технику и тактику хоккея с внезапно изменяющимися условиями и ситуациями на игровом поле.

Используя эти виды упражнений в практике, необходимо рационально пользоваться различными методическими рекомендациями. Так при малейшем намеке у занимающихся на усталость и ухудшении точности движений есть смысл варьировать тренировочную нагрузку в сторону ее уменьшения. Немаловажно, в каждом тренировочном микроцикле изменять комплексы упражнений, придумывать новые упражнения, изменять сочетания и условия уже имеющихся. Главное в воспитании ловкости – разнообразие тренировочных движений. Важно правильно разработать физиологически точную дозировку упражнений для воспитания этого качества и соблюдение периодов отдыха между упражнениями.

Специальная ловкость представляет собой максимально быстрое и технически верное выполнение игровых действий на коньках с клюшкой, владея или не владея шайбой, изменяя движения в зависимости от меняющейся игровой обстановки. К специальной ловкости хоккеистов можно отнести следующие игровые умения: умение двигаться на льду с изменением скорости и направления движения, умение двигаться спиной вперед, повороты, торможения, разные виды бросков, умение сохранять равновесие и уклоняться от силовых приемов соперника, умение быстро реагировать на полет шайбы при игре на воротах [4, с. 247].

Наиболее популярные и эффективные упражнения аэробного направления:

- катание с владением шайбой вместе с группой игроков с последующим обыгрыванием голкиперов, находящихся приблизительно в трех метрах от борта. Один круг выполняется с максимальной скоростью за время приблизительно равное 40–50 секундам. Это упражнение в первую очередь воспитывает возможности уклонения и избегания других игроков, улучшает периферическое зрение, развивает умение двигаться с изменением скорости и направлением движения;

- катание с владением шайбой по кругу вместе с группой игроков и с последующим броском в ворота. Выполняется с максимальной скоростью, приблизительное время на прохождение круга – 45 секунд. Развивает умение двигаться с меняющейся скоростью и направлением движения, умение «входить в вираж», поворачивать, а также улучшает точность с минимальной подготовкой для совершения броска;

- челнок с последующими торможениями (выполняется 4 отрезка по 45 метров). Развивает умение развивать скорость и выполнять торможение на коньках;

- челнок от одних ворот до других и обратно, затем до середины площадки и обратно, бег до ближайшей синей линии и обратно. Тренирует умение развивать скорость и останавливаться на коньках;

- передвижения с шайбой с одновременными передачами в паре с партнером и попыткой обыграть двух вратарей, расположившихся в трех метрах от противоположных бортов (один круг выполняется за 35–40 с.). Развивает умение вести шайбу, правильно рассчитывать скорость передвижения партнера, чтобы отдать точную передачу ему по ходу движения.

- двухсторонняя игра пять на пять или четыре на четыре в одной зоне на двое ворот; игра в одной зоне при этом одна из команд в меньшинстве. Развивает навыки быстрого принятия решений в условиях нехватки времени, совершенствует навыки игры в большинстве и в меньшинстве.

Наиболее популярные и эффективные упражнения аэробно-анаэробного направления:

- передвижения с шайбой в одной зоне в различных направлениях с максимальной скоростью, по свистку изменение направления движения. Упражнение развивает умение быстро реагировать изменением направления и скорости движения на внезапное изменение игровой обстановки;

– передвижения с шайбой одновременно с другой группой игроков, обводя 5–6 препятствий в середине площадки, которые расположены параллельно борту, с последующим броском шайбы в ворота (таким образом, выполняется не более 5 кругов). Упражнение оказывает положительное влияние на умение вести шайбу, уходить от препятствий, совершать точный бросок;

– объехать с шайбой вокруг точки конечного вбрасывания с последующим броском в ворота (выполняется 3–4 круга влево), дальше уход в ближайшую точку конечного вбрасывания, провести шайбу в правую сторону и бросок в ворота;

– езда, постепенно ускоряясь, от ворот до синей линии, затем быстро принять положение в упоре на колени, и также быстро встать. Затем оббежать стойки, стоящие в средней зоне прямой линией недалеко борта, шайбы лежат около последней из стоек) и выполнить подбор и последующее ведение шайбы с броском по воротам с расстояния 3–5 м. Если шайба отлетела от вратаря, то выполнить добивание. После этого проехать с максимальной возможной скоростью до ворот в противоположном конце площадки с последующим броском;

– игрок движется от одной линии ворот до другой, на противоположной стороне площадки. За него сзади держится партнер, который оказывает ему активное сопротивление, тормозя коньками.

Наиболее популярные и эффективные упражнения анаэробного направления:

– движение с ускорением от одних ворот до других и то же в обратном направлении, в интервалы отдыха между ускорениями – отжимания ото льда в упоре лежа в течение 8–10 секунд, можно выполнять с небольшим отягощением;

– езда с невысокой скоростью вместе с группой игроков, по свистку выполняются кувырки либо падения, либо другие активные двигательные действия, возвращаясь в исходное положение;

– челнок: отрезки 6 по 20 м, выполняемые два раза, отрезки 8 по 10 м, выполняемые три раза.

Таким образом, разработанные упражнения будут исключительным образом влиять на развитие специальной ловкости как в период предсезонной подготовки хоккеистов, так и в период развивающих микроциклов в течение всего игрового сезона.

Литература

1 Карпеев, А. Г. О многолетней стратегии спортивно-технической подготовки с учетом возрастных закономерностей развития двигательной координации / А. Г. Карпеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 35–39.

2 Пашенко, А. Ю. Особенности развития координационных способностей школьников, занимающихся волейболом / А. В. Пашенко, Л. А. Волков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г. ; редкол.: Л. Г. Пашенко (гл. ред.) [и др.]. – Нижневартовск : Издательство НВГУ, 2016. – С. 321–324.

3 Земцова, И. И. Физиология спорта и двигательной активности. Практические занятия: учебное пособие / И. И. Земцова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2017. – 220 с.

4 Бариев, Р. Р. Применение комплексов упражнений для развития ловкости хоккеистов 9–10 лет / Р. Р. Бариев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. : в 3-х томах, Казань, 24 апреля 2020 г. ; редкол.: Р. М. Васильев (гл. ред.) [и др.]. – Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2020. – С. 246–248.