

*Третьяков Глеб Олегович*

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОНЬКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ**

*Аннотация:* с введением Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей появилась возможность более целенаправленно осуществлять тренировочный процесс. В статье рассматриваются педагогические условия коньковой подготовки хоккеистов 9–10 лет.

*Ключевые слова:* хоккей, этап начальной подготовки, коньковая подготовка.

Бег на коньках – сложный навык, достаточно неестественный и нехарактерный для человека, имеющий свои особенности формирования и принципиальные отличия от естественных локомоций [2].

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта хоккей этап начальной подготовки начинается в возрасте 9 лет и длится три года [1]. Тренировка на льду на этом этапе занимает всего 4–5 месяцев и совпадает с соревновательным периодом. Безледовый период длится до 7–8 месяцев – этого времени вполне достаточно, чтобы у юных хоккеистов нарушилась слаженность движений, утратились наработанные навыки, характерные для бега на коньках [4; 5].

Коньковая подготовка – ключевой элемент технической подготовки в хоккее, поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы тренировочный процесс был нацелен на овладение рациональной техникой катания на льду и обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями [3].

Как свидетельствуют проведённые в последние годы исследования, в процессе тренировки юных хоккеистов недостаточно внимания уделяется овладению рациональной техникой катания на льду [3–5].

В этой ситуации актуальным становится поиск педагогических условий, повышающих эффективность коньковой подготовки хоккеистов 9–10 лет, что и определило выбор направления нашего исследования.

*Объект исследования:* процесс технической подготовки хоккеистов 9–10 лет.

*Предмет исследования:* педагогические условия коньковой подготовки хоккеистов 9–10 лет.

*Гипотеза:* предполагалось, что реализация таких педагогических условий как:

- использование имитационных упражнений в безледовый период;
- использование специального инвентаря и оборудования, способствующего формированию правильной техники;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях позволит повысить эффективность коньковой подготовки хоккеистов 9–10 лет.

Раскроем содержание выделенных педагогических условий подробнее.

*«Использование имитационных упражнений в безледовый период».*

Цель коньковой подготовки – уверенное скольжение на коньках в оптимально низкой посадке (формирование двигательного умения скользящего шага).

Для реализации данного педагогического условия в экспериментальной группе (ЭГ) использовался такой методический приём как выполнение упражнений на резиновом покрытии в коньках. Работа на резиновом покрытии позволяет укрепить, необходимые для катания на коньках, группы мышц и связок, тогда как при беге или ходьбе они не задействованы.

Упражнения использовались разнообразные: в том числе эстафеты, скрестные шаги, прыжки, переходы через препятствия и т. д.

Все имитационные упражнения были соединены в 8 групп:

- подготовительные упражнения вне льда без коньков;
- подготовительные упражнения вне льда на коньках;
- подводящие упражнения на утрамбованном снегу;

- подводящие упражнения на льду;
- специальные упражнения на льду;
- имитационные упражнения для обучения торможению;
- имитационные упражнения для обучения стартовым рывкам;
- имитационные упражнения для обучения технике передвижения спиной вперед.

При этом в каждом занятии мы придерживались следующей логики: для работы над техникой в структуре одного занятия использовали небольшое количество упражнений (8–10), общей продолжительностью не более 20 минут (не более 2 минут на выполнение одного упражнения).

*«Использование специального инвентаря и оборудования, способствующего формированию правильной техники».*

Основным средством реализации данного педагогического условия был специальный инвентарь: детские клюшки и облегченные шайбы, «салазки». Зачастую, на начальном этапе хоккеисты тренируются обычными взрослыми клюшками, подогнанными под их рост (чаще всего просто обрезанными), которые могут быть слишком тяжелыми и жесткими. В нашем исследовании были использованы детские клюшки, которые более подходят юным хоккеистам, как по весу, так и по жесткости.

Обычные шайбы слишком тяжелы для начинающих хоккеистов, поэтому использовались облегченные шайбы, причем того же размера. Для этого, в центре обычной шайбы вырезался круг, небольшого радиуса, что делало ее более легкой по весу. Применение специального инвентаря, способствовало выработке правильных начальных двигательных манипуляций.

«Салазки» – легкий алюминиевый каркас четырехугольной формы использовался для обучения технике катания на коньках в ледовый период.

*«Создание положительного эмоционального фона на занятиях»*

Большинство специалистов в хоккее говорят о том, что значительная доля психологических факторов присутствует как в хоккейных победах, так и в поражениях [2; 4; 5].

Психологические особенности хоккея определяются особенностями игровой деятельности хоккеистов, а также регламентируются определенными правилами игры:

- большая и интенсивная, импульсивная двигательная активность в довольно ограниченном пространстве и не на естественной опоре (лед, коньки);
- жесткое силовое единоборство с соперниками;
- множество игровых вариаций;
- активное сочетание индивидуальных и командных действий [3; 4].

Частичному нивелированию этих психологических особенностей деятельности хоккеиста может способствовать такая организация тренировочного процесса, при которой у занимающихся преобладают положительные эмоции.

Важной составной частью тренировочного процесса являлись психолого-педагогические воздействия, направленные на создание положительного эмоционального фона:

- созидющие педагогические приемы (поощрение, проявление доброты, внимания и заботы, показ умений тренера, моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы, организация успеха в учении);
- встречи и общение с игроками сборных команд Пермского края и других регионов. На этих встречах игроки рассказывали о своих первых шагах в хоккее, отвечали на вопросы, дарили сувениры;
- совместные командные мероприятия вне учебно-тренировочного процесса (походы всей командой в кино, совместные (вместе с родителями) выезды на пикник).

Эффективность выделенных педагогических условий коньковой подготовки хоккеистов 9–10 лет была подтверждена следующими результатами:

1. *«Бег на коньках лицом вперед 20 м»*. Практически половина мальчиков ЭГ выполнили этот тест на среднем уровне; абсолютное большинство мальчиков КГ выполнили его на низком уровне.

2. «Бег на коньках спиной вперёд 20 м». В ЭГ появился мальчик, выполняющий этот тест на высоком уровне, и не осталось ни одного, выполняющего его на низком уровне, в КГ – наоборот.

3. «Челночный бег на коньках 6 x 9 м». В ЭГ не осталось ни одного хоккеиста, выполняющего этот тест на низком уровне, в то время как в КГ таковые по-прежнему остались.

4. «Слаломный бег на коньках без шайбы». Больше половины мальчиков ЭГ смогли выполнить этот тест на высоком уровне, в то время как в КГ таких только треть.

За время эксперимента у занимающихся ЭГ достоверно повысились уровни самочувствия, активности и настроения.

### ***Список литературы***

1. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 03 июня 2013 г. №28636) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499013188>

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Terra-спорт, 2014. – 63 с.

2. Вашляева И.Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И.Р. Вашляев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №2. – С. 25–27.

3. Ерохин А.М. Методика обучения и совершенствования техники движений юных хоккеистов в беге на коньках / А.М. Ерохин // Сборник научных трудов молодых ученых / Под общ. ред. проф. В.В. Ермакова. – Смоленск, 2011. – Вып. 8. – С. 15–17.

4. Зиганшин О.З. Совершенствование конькобежной подготовленности юных хоккеистов / О.З. Зиганшин, С.В. Литовченко, В.М. Шищенко // Проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы науч. конф., 27–

29 марта 2012 г.) / Дальневост. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2012. – С. 115 – 118.