

ПРОБЛЕМЫ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

¹Варданян В.Т., ²Козин В.В.

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск;

²Хоккейная Академия «Авангард», Омск, e-mail: cousi@mail.ru

Широко обсуждаемый в отечественной и зарубежной научно-методической литературе феномен ранней спортивной специализации приобретает все более актуальный характер. Многие авторы рассматривали проблему раннего включения юных занимающихся в спортивную специализацию на примере разных спортивно-игровых видов спорта, в том числе хоккея. Ввиду того что данная проблема в детско-юношеском хоккее проявляется все чаще, она требует уточнения в расстановке тренерами приоритетов при подготовке начинающих спортсменов. В данной статье в теоретико-практическом аспекте рассматривается проблема интенсификации тренировочного процесса, что впоследствии приводит к ранней специализации, травмам и преждевременному завершению спортивной карьеры. Проанализированы и представлены методические рекомендации рабочих программ спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой», сопоставленные с результатами педагогического наблюдения, хронометрирования ледовых занятий и анкетирования тренеров. Принципы учета возрастных особенностей не должны позволять специалистам включать детей дошкольного и младшего школьного возраста в узкоспециализированное развитие, так как это нетипично для занимающихся на ранних этапах подготовки. Однако в практической деятельности на ранних этапах подготовки спортсменов удалось обнаружить наличие факторов ранней специализации, связанных с повышенными объемами тренировочных занятий на льду и соревнований, а также с применением тренерами форм организации двусторонних игр, которые рекомендованы к применению в подготовке более старших игроков. Установлено, что в подготовке хоккеистов начального этапа обучения тренеры меньше используют игровой метод тренировки, чем рекомендовано в программном материале.

Ключевые слова: техника, тактика, ранняя специализация, интенсификация тренировки, двигательные действия, игровая деятельность.

INTENSIFICATION PROBLEMS OF THE TRAINING PROCESS YOUNG HOCKEY PLAYERS

¹Vardanyan V.T., ²Kozin V.V.

¹Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk;

²Hockey Academy «Avangard», Omsk, e-mail: cousi@mail.ru

The phenomenon of early sports specialization, widely discussed in domestic and foreign scientific and methodological literature, is becoming increasingly relevant. Many authors considered the problem of early inclusion of young students in sports specialization on the example of various sports and games, including hockey as an example. However, in view of the fact that this problem is increasingly manifested in children and youth hockey, it requires clarification in the prioritization by coaches of priorities in the process of training novice athletes. In this article, in theoretical and practical aspects, the problem of intensifying the training process in the training of young hockey players is considered. In the framework of the work, we analyzed and presented methodological recommendations for the work programs of sports training in the field of sports «Ice Hockey», compared with the results of pedagogical observation, timing of ice lessons and a questionnaire for trainers. Based on the analysis of the data obtained, it was found that the forms, means and methods of training should be selected by trainers taking into account the age characteristics of those involved. The principles of taking into account age-related characteristics should not allow specialists to include children of preschool and primary school age in professional development, as this is not typical for young athletes. However, in practical activities, we were able to detect the presence of factors of early specialization associated with increased volumes of training ice classes and competitions, as well as with the use by coaches of the forms of organization of bilateral games that are recommended for use in the preparation of older players.

Keywords: technique, tactic, early specialization, training intensification, activities, gaming activity.

В детско-юношеском спорте от качества подготовки спортсменов, обусловленного владением тренерами-преподавателями технологией обучения, зависит не только уровень

профессионального мастерства спортивного резерва, но и траектория физического и психологического развития детей, которая в свою очередь определяет возможности юных спортсменов выступать в будущем на уровне спорта высших достижений [1–3]. В данном контексте особое внимание привлекает современная тенденция ускоренной подготовки начинающих хоккеистов с повышенными в раннем возрасте требованиями к спортивному результату.

Данные научно-методической литературы указывают на то, что на начальном этапе спортивной подготовки рекомендуется избегать ранней специализации, а вместо этого нужно содействовать развитию разносторонней двигательной активности занимающихся, так как сопутствующие высоким спортивным результатам физические и психологические нагрузки оказывают негативное влияние на организм юных спортсменов [4–6]. Например, высокие функциональные напряжения, вызванные активной соревновательной деятельностью юных хоккеистов, объективно нарушают закономерности многолетнего спортивного совершенствования, преждевременно изнашивая ресурсы юных спортсменов, лишая их возможности достичь по-настоящему высоких спортивных результатов в будущем [7, 8].

Существует достаточно примеров, когда высокие спортивные результаты, показанные в юном возрасте, выступали сдерживающим фактором в будущем [9]. Яркими примерами данного утверждения являются результаты выступлений команд из Финляндии на международных детских хоккейных турнирах, игроки которых в большинстве случаев значительно уступали по уровню подготовленности юным хоккеистам из России, но при переходе во «взрослый хоккей» успешно реализовали себя в составе сборной страны на юниорских, молодежных и взрослых чемпионатах мира. В это же время хоккеисты из России, демонстрирующие явное превосходство в мастерстве на детском уровне, не смогли достичь высоких результатов в профессиональном хоккее или вовсе не попали в профессиональный спорт.

Несмотря на это, в последние годы ввиду повышения статуса детских хоккейных турниров (таких как «Кубок Газпром нефти», «Золотая шайба») наблюдается резкая интенсификация тренировочного процесса, направленная на достижение максимально высоких спортивных результатов в раннем возрасте, что противоречит психологическому и биологическому развитию ребенка.

Руководитель хоккейной школы с каждым годом предъявляет все более высокие требования к тренерам. В свою очередь заранее сориентированный на достижение высокого результата тренер начинает форсировать подготовку. При складывающейся интенсификации тренировочного процесса не удается адекватно возрастным особенностям и уровню

подготовленности занимающихся подобрать средства и методы тренировки. Таким образом, вместо того, чтобы дать системам организма планомерно развиваться, тренер способствует включению дополнительных ресурсов, десинхронизирующих адаптационные механизмы юных игроков [10].

Подобная ориентация характеризуется отрицательными эффектами и способна привести только к достижению этапных результатов. В условиях раннего соперничества у юных игроков формируются негативные черты характера. На фоне успешных выступлений у опережающих в индивидуальном развитии детей развиваются чувства высокомерия, эгоизма, появляется «звездная болезнь», а у отстающих теряется интерес к занятиям. Вследствие разочарования многие занимающиеся, еще не успев реализовать себя, вынуждены преждевременно прекратить занятия хоккеем [11].

В данной последовательности тренер, будучи обучающийся по ране-специализированной технологии, начинает работать, опираясь не на научно-методические разработки, а на собственный профессиональный опыт, что нередко выражается в повышении интенсивности тренировок и сокращении времени на отдых и восстановление сил.

Следовательно, возникает **проблема** интенсификации подготовки юных хоккеистов, которая заключается в преимущественном использовании специализированных упражнений в раннем возрасте, повышении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Цель исследования заключается в выявлении факторов ранней специализации в содержании обучения хоккеистов начального этапа обучения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и программного материала, анкетирование тренеров, педагогическое наблюдение, хронометрирование, математико-статистическая обработка результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно анализу данных научно-методической литературы специалисты предлагают проводить всестороннюю подготовку детей в возрасте 5–11 лет, которая включает не только овладение техническими и тактическими приемами, но и развитие всех двигательных качеств занимающихся. Тренировочные занятия на этом этапе не должны повторять задачи подготовки взрослых хоккеистов. Основное внимание должно быть сконцентрировано на построении прочного фундамента для будущей спортивной специализации. Речь о подготовке детей к соревнованиям с узкоспециализированным уклоном вообще не идет.

Для реализации цели исследования было проанализировано 14 программ спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» для групп начального этапа обучения. Особое внимание было уделено сбору и анализу информации о количестве ледовых и внеледовых

занятий, объеме тактико-технической подготовки, количестве тренировочных и соревновательных игр, а также рекомендуемому формату их проведения. Результаты анализа рабочих программ представлены в таблице 1.

Таблица 1

Протокол с результатами анализа рабочих программ

№	Количество ТЗ в неделю		Объем ТТП (%)	Количество игр в году		Формат игр МП/БП	
	Лед	Зал		ТИ	СИ	ТИ	СИ
1	3	3	36%	36	6±2	МП	МП
2	3	4	40%	40	4 ±2	МП	МП
3	3–4	3	45%	40	6±3	МП	МП/БП
4	3–4	3	45%	40	6±3	МП	МП/БП
5	3–4	3	45%	40	6±3	МП	МП/БП
6	3–4	3	45%	40	6±3	МП	МП/БП
7	4	3	45%	36	6 ±2	МП	МП
8	3	3	35%	36	6±2	МП	МП
9	3	3	28%	25±3	4 ±2	МП	МП
10	3	3	51%	36±4	12±4	МП	МП/БП
11	3	3	38%	36±4	6±3	МП	МП/БП
12	3	3	38%	36±4	6±3	МП	МП/БП
13	3	3	38%	36±4	6±3	МП	МП/БП
14	3	3	45%	30±6	6±2	МП	МП

Примечание. Условные обозначения: ТЗ – тренировочные занятия; ТИ – тренировочные игры; СИ – соревновательные игры; МП – малое пространство; БП – большое пространство

Для сравнения с существующей в практике организацией тренировочного процесса с результатами анализа программного материала были проведены анкетирование тренеров, педагогическое наблюдение и хронометрирование тренировочных ледовых занятий в группах начальной подготовки.

Разработанная нами анкета включала аналогичные с изучением программного материала вопросы, что позволило выявить особенности обучения 9–10-летних хоккеистов и сравнить их с методическими рекомендациями рабочих программ. В анкетировании приняли участие 30 тренеров различной квалификации (вторая категория – 14 человек; высшая категория – 13 человек; заслуженный тренер России – 2 человека; заслуженный тренер Казахстана – 1 человек).

При рассмотрении количественного соотношения тренировочных занятий была выявлена статистическая разница между результатами анализа рабочих программ и результатами анкетирования тренеров. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ количества тренировочных занятий
в группах начальной подготовки

Количество тренировочных занятий в группах начальной подготовки			
Анализ программного материала (количество в неделю)		Результаты анкетирования тренеров (количество в неделю)	
	Лед	Зал	
\bar{x}	3	3	2

Несмотря на то что методические рекомендации рабочих программ указывают на равное соотношение ледовых и внеледовых занятий, в практической деятельности тренеры предпочитают делать уклон на ледовые занятия, что свидетельствует о преимущественном использовании специализированных упражнений.

Изучение структуры годового цикла обучения юных хоккеистов позволило определить, что участие в турнирах с соперничеством с другими командами является крайне необходимым условием системы подготовки хоккеистов. По мнению специалистов, это служит эффективной альтернативой тренировочным занятиям, поскольку способствует повышению уровня всех сторон подготовленности занимающихся (табл. 3).

Таблица 3

Количество игр в структуре годового цикла обучения хоккеистов 9–10 лет
по результатам анализа рабочих программ и анкетирования тренеров

№	Разновидности игр	Анализ программного материала (количество)	Результаты анкетирования тренеров (количество)
1	Между собой	38±4 игр (еженедельно)	40±6 игр (еженедельно)
2	В соперничестве с другими командами	6±3 игр (2–3 турнира)	18±3 игр (6–7 турниров)
3	Формат игр (%)	Вся площадка – 25%	Вся площадка – 75%
		На малом пространстве – 75%	На малом пространстве – 25%
Общее количество игр		44±7	58±9

Полученные данные свидетельствуют о том, что количество игр у занимающихся в возрасте 9–10 лет приравнивается к объему игр высококвалифицированных хоккеистов. Помимо этого, отмечено, что 75% опрошенных тренеров применяют форму организации и метод тренировки, в которой юные хоккеисты играют между собой вдоль хоккейной площадки в формате 5x5. Однако анализ программного материала свидетельствует о том, что соревновательная деятельность 5–10-летних хоккеистов должна сводиться к минимуму и проявляться преимущественно в еженедельных матчевых встречах или внутрикомандных мини-турнирах. При этом игры должны проходить в большинстве случаев на малом

пространстве в форматах 2x2, 3x3, 4x4 и 5x5. Ближе к возрасту 10 лет рекомендовано планомерно переходить к применению соревновательного метода тренировки в форме двусторонних игр вдоль площадки с численным соотношением игроков 5x5.

Вместе с тем анализ программного материала по хоккею с шайбой показал, что основным видом деятельности у занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки выступает игра. Рабочие программы, практические руководства по хоккею с шайбой, в том числе национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина», указывают на то, что подвижные игры и эстафеты должны занимать в структуре учебного года примерно 22%, игры на ограниченном участке поля при работе с детьми в возрасте с 5 до 7 лет – 40%. С повышением возраста занимающихся, например в подготовке хоккеистов в возрасте с 8 до 10 лет, рекомендовано уделять на 6% меньше времени подвижным и спортивным играм, чем на предыдущем этапе, а играм на ограниченном пространстве площадки предпочтительно отдавать столько же времени.

Отсюда следует, что обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста рекомендуется осуществлять с применением достаточно большого количества подвижных, спортивных игр и эстафет, а с повышением возраста занимающихся предпочтение следует отдавать подвижным играм и эстафетам меньше, чем специальной подготовке. Это свидетельствует о поступательной стратегии подготовки юных хоккеистов, которая должна выстраиваться по методу индукции, в следующей последовательности развития: ребенок, спортсмен, хоккеист, где внимание должно быть направлено на интересы ребенка, что будет способствовать формированию у него потребности к занятиям [12,13].

Для определения выделенного тренерами времени на различные виды деятельности нами был проведен хронометраж 28 ледовых занятий в 13 группах начальной подготовки. Полученные данные были сравнены с рекомендациями по распределению видов деятельности и времени в одном тренировочном занятии, представленных национальной программой подготовки хоккеистов «Красная машина» [14].

Полученные по результатам хронометража данные выявляют противоречия с результатами анализа программного материала в организации учебно-тренировочных занятий хоккеистов 8–10-летнего возраста, которые выражаются в подборе специалистами средств и методов обучения. Тренеры, стремясь к подготовке к ближайшим турнирам, делают большой акцент на обучении технике и тактике, используя игровые упражнения лишь в конце тренировочных занятий в виде двусторонней игры в хоккей, примерное время которой составляет 10 минут.

Несмотря на то что занимающиеся в большинстве случаев приходят на тренировочные занятия ради веселой подвижной игры или соревновательной эстафеты, они вынуждены

заниматься односторонней техникой и тактической подготовкой, которая направлена на оттачивание элементов, способных привести к победам в ближайшей перспективе.

По мнению ряда авторов, подобная ориентация отрицательно сказывается на формировании двигательного базиса юных игроков, что впоследствии ограничивает тактико-технический арсенал спортсменов [15].

Заключение. По результатам исследования в подготовке хоккеистов начального этапа обучения выявлены следующие факторы ранней специализации:

– количество тренировочных занятий на льду преобладает над тренировочными занятиями, организуемыми тренерами в условиях спортивно-игрового зала;

– общий в структуре годичного цикла обучения объем контрольных и соревновательных игр увеличен от рекомендуемого рабочими программами количества на 14 матчей;

– выявлено несоответствие с методическими рекомендациями программ подготовки хоккеистов в использовании тренерами форм организации двусторонних игр, в которых юные игроки соревнуются между собой не поперек, а вдоль хоккейной площадки;

– установлено, что в обучении игроков тренеры уделяют больше внимания технической и тактической подготовке, используя игровой метод тренировки в конце занятий в виде двусторонних игр в хоккей.

На наш взгляд, необходимы уточнения педагогических подходов, связанных с подбором форм, средств и методов обучения, позволяющих повысить интерес юных хоккеистов к занятиям. Это позволит создать обширную двигательную базу для будущей специализации, оптимизировать переход с одного этапа обучения к другому и постепенно подвести игроков к вершинам спортивного мастерства без преждевременного завершения спортивной карьеры.

Список литературы

1. Кириллова Т.Г. Проблемы ранней спортивной специализации // Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием (г. Ростов-на-Дону, 20-23 апреля 2016 г.). Ростов-н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2016. С. 224-228.
2. Михнов А. Игровая специализация в хоккее и факторы её определяющие // Спортивный вестник Приднепровья. 2015. № 1. С. 121-125.
3. Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) // Вестник Псковского государственного университета. 2015. № 1. С.

194-201.

4. Золычева С.Ю., Тарасов А.В., Беличенко О.И. Смоленский А.В. Современный взгляд на некоторые проблемы детско-юношеского спорта // Вестник новых медицинских технологий. 2018. № 3. С. 76-82.
5. Митова Е.А., Онищенко В.Н. Проблемы построения учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет в условиях ранней специализации в спортивных играх (на примере мини-баскетбола) // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции (г. Орехово-Зуево, 13 марта 2015 г.). Орехово-Зуево: Издательство Московского государственного областного гуманитарного института, 2015. С.33.
6. Ниязова С.Р. Влияние ранней специализации на процесс адаптации сердечной деятельности к стандартным физическим нагрузкам, на примере хоккеистов и хапкидистов 8 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы V международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 01 декабря 2015 г.). Чебоксары: Издательство Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, 2015. С. 460-464.
7. Козин В.В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовленности баскетболистов групп спортивного совершенствования. М.: ФГБОУ ВО СибГУФК, 2014. 1668 с.
8. Лалаков С.Г., Заварзин В.А., Козин В.В. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости у квалифицированных спортсменов, занимающихся мини-футболом // Омский научный вестник. 2012. № 3 (109). С. 162-166.
9. Козин В.В. Становление техники атакующих действий баскетболистов под влиянием противодействий защитников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 4. С. 44-48.
10. Козин В.В. Комплексное тестирование подготовленности юных баскетболистов к преодолению противодействий защитников // Омский научный вестник. 2012. № 1 (105). С. 177-180.
11. Новиков С.С., Тихонов К.С., Загородный Г.М. Подготовка спортивного резерва // Прикладная спортивная наука. 2017. № 1 (5). С. 122-140.
12. Варданян В.Т. Особенности начального обучения игровым приёмам юных хоккеистов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 28-30 января 2019 г.). Смоленск: Издательство Смоленской государственной академии физической культуры и спорта, спорта и туризма, 2019. С. 34-37.

13. Головченко И.А. Игровая деятельность – ведущая деятельность ребёнка дошкольного возраста // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 26. С. 19-22.
14. Национальная программа подготовки хоккеистов. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 10 лет и младше. М.: Просвещение, 2018. 32 с.
15. Платонов В.Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм олимпиады 2008 г. в Пекине // Наука в олимпийском спорте. 2005. № 3. С. 107-108.