

УДК 796.015

**Особенности спортивной тренировки в игровых видах спорта
на этапе начальной подготовки**

Никитушкин Виктор Григорьевич¹

Чесноков Николай Николаевич²

Мансуров Тагир Мухтарович³

¹Московский педагогический государственный университет

²Московская государственная академия физической культуры

³Дагестанский государственный педагогический университет

Аннотация. Учебные программы рекомендуют развивать физические качества путем выполнения тренировочных нагрузок по ОФП в объеме 60-70 % и СФП – 30-40 % от общего объема тренировочных средств. Практика показывает, что сегодня объем средств специальной подготовки существенно увеличился. Это обусловлено введением в строй крытых ледовых катков, что способствовало увеличению времени ледовой подготовки, прежде всего, физической и технико-тактической, а также количества контрольных и соревновательных игр. Количество соревнований в соответствии с московским календарем в группах начальной подготовки первого года обучения составляет 20 стартов, 2 и 3-го годов обучения – 30. Большое количество соревнований для детей является большим минусом, потому что подготовка к соревнованиям и участие в них требуют специальной физической и технической подготовки. В то время как в этом возрасте необходимо закладывать большую базу общей физической подготовки.

Ключевые слова: хоккей, футбол, теннис, детско-юношеский спорт, учебные программы.

Features of sports training in game sports at the stage of initial training

Nikitushkin Viktor Grigoryevich¹

Chesnokov Nikolay Nikolaevich²

Mansurov Tagir Mukhtarovich³

¹Moscow Pedagogical State University

²Moscow State Academy of Physical Culture

³Dagestan State Pedagogical University

Abstract. The training programs recommend developing physical qualities by performing training loads according to OFP in the amount of 60-70% and SFP - 30-40% of the total amount of training equipment. Practice shows that today the volume of special training funds has increased significantly. This is due to the commissioning of indoor ice rinks, which contributed to an increase in the time of ice training, primarily physical and technical-tactical, as well as the number of control and competitive games. The number of competitions in accordance with the Moscow calendar in the initial training groups of the first year of study is 20 starts, 2 and 3 years of study - 30. A large number of competitions for children is a big disadvantage, because preparation for competitions and participation in them requires special physical and technical training. While at this age it is necessary to lay a large base of general physical fitness.

Keywords: hockey, football, tennis, youth sports, educational programs.

ВВЕДЕНИЕ. Хоккей, футбол, теннис самые популярные игровые виды спорта в России. Их популярность обеспечена выдающимися успехами отечественных спортсменов на международной спортивной арене еще со времен Советского Союза. Сборные команды СССР и России неоднократно завоевывали титулы на европейских и мировых чемпионатах, Олимпийских играх.

Являясь командными видами спорта, они имеют большое воспитательное и оздоровительное значение для подрастающего поколения россиян, обеспечивая

развитие их физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья. Именно начальный этап тренировки юных спортсменов, является фундаментом всех видов подготовки, для дальнейшего развития игрового мастерства [1, 2, 3].

В процессе спортивной подготовки формируются у спортсменов патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми, а также эстетические чувства. Фундаментальные навыки, которые получают в детском возрасте, во многом определяют дальнейший спортивный путь, и только детальное и тщательное освоение этих навыков может полностью реализовать весь потенциал спортсмена.

Савин В. П. [4] отмечает, что большая популярность хоккея в системе физического воспитания связана с определенными обстоятельствами в виде мастерства, высокой зрелищности, значительного напряжения (психического, физического), эмоциональности, отсутствия возможности предсказать результат и накала страстей.

Несмотря на то, что вопросам соревновательной подготовки хоккеистов, футболистов, теннисистов посвящен ряд научных исследований, в настоящее время отсутствуют единые подходы к развитию физических качеств, а также соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки, обеспечивающих целевой уровень их разносторонней подготовленности. Рассмотрим содержание соревновательной подготовки на примере юных хоккеистов 9-12 лет на начальном этапе тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Юные хоккеисты проводят занятия на льду с октября по апрель месяц, при этом участвуют в 15-20 тренировочных играх на первом году обучения, на втором и третьем годах количество тренировочных и соревновательных игр доходит до 30, что согласуется с рядом программных изданий [5, 6]. Следовательно, юным хоккеистам надо готовиться к проводимым играм, повышая объем специальной подготовки.

Таким образом, становится очевидным следующее противоречие: с одной стороны, учебные программы рекомендуют развивать физические качества путем выполнения тренировочных нагрузок по ОФП в объеме 60-70 % и СФП – 30-40 % от общего объема тренировочных средств. С другой стороны, практика показывает, что сегодня объем средств специальной подготовки существенно увеличился. Это обусловлено введением в строй крытых ледовых катков, что способствовало увеличению времени ледовой подготовки, прежде всего, физической и технико-тактической, а также количества контрольных и соревновательных игр.

Для изучения структуры и содержания спортивной тренировки на этапе начальной подготовки юных хоккеистов необходимо было провести анкетный опрос тренеров, работающих с детско-юношеским контингентом и выявить слабые стороны их подготовки. В анкетном опросе участвовали 96 тренеров-преподавателей.

Первым вопросом необходимо было выяснить возраст и стаж тренеров-преподавателей по хоккею, работающих с детско-юношеским контингентом. Определено, что большинство молодых тренеров до 30 лет (65,7 %) имеют стаж практической работы 3-5 лет, соответственно возраст 31-40 лет – 15,3 % и стаж до

10 лет; возраст 41-50 лет – 15,0 % и стаж до 10 лет; возраст 51-60 лет – 4 % и стаж до 20 лет.

Полученные ответы показывают, что тренерской работой занимаются молодые люди в возрасте до 30 лет. Все они имеют маленький стаж работы по специальности и очень слабый уровень теоретической и практической подготовки. Из-за маленькой зарплаты многие хорошие детские тренеры ушли из хоккея в бизнес. Сейчас хоккей испытывает нехватку квалифицированных тренерских кадров. Однако Россия занимает третье место по количеству катков – 612 крытых и 2710 открытых катков. А в Канаде их 3,5 тысячи, в США – 1535, в Швеции – 400, в Финляндии – около трехсот.

В то же время отмечается слабая материально-техническая база – это и нехватка льда, и повсеместное отсутствие зон для занятий вне льда (залов для силовой подготовки), залов для игровых видов спорта, видеозалов, тактических классов и современных методических изданий. В последнее время появилось немало крытых ледовых арен (ЛДА), но, если арена находится на самоокупаемости, то лучшее время в ней забирают арендаторы. Если же ЛДА на балансе администрации, то очень часто возникают проблемы с фигуристами, с которыми хоккеисты не могут разделить время.

Второй вопрос – количество занимающихся в одной группе. По данным федерального стандарта по хоккею на этапе начальной подготовки должно быть в каждой группе по 14 человек, по данным В. Третьяка национальная программа спортивной подготовки первого года обучения должна иметь – 36-48; 2 и 3-годов – 30-36 человек. В московских спортивных школах списочный состав доходит до 20-25 человек, а в платных группах – до 50 человек.

Третий вопрос – количество соревнований в соответствии с московским календарем в группах начальной подготовки первого года обучения составляет 20 стартов, 2 и 3 годов обучения – 30.

Большое количество соревнований для детей является большим минусом, потому что подготовка к соревнованиям и участие в них требует специальной физической и технической направленности в тренировке, а в этом возрасте необходимо закладывать большую базу общей физической подготовки, а на практике заниматься специальной подготовкой [7]. Во-первых, у тренера не хватает времени на это, да и нет достаточной методической подготовки. Во-вторых, участие детей в соревнованиях способствует вовлеченности родителей в педагогический процесс – видеть своего ребенка чемпионом, а если нет, то оказывать давление на тренеров, руководителей школ. У нас детский тренер – полностью беззащитная фигура. В-третьих, гонка за результатом, которая вредит хоккею. Это замкнутый круг. Даже если тренера не подгоняет администрация школы, то результат хотят видеть родители. Недовольные родители начинают искать рычаги давления на тренера. Часто все заканчивается тем, что администрация не в силах противостоять давлению и снимает тренера.

Четвертый вопрос – какое количество времени занимает школьная документация. Тренерская работа подразумевает как активные часы работы с командой, так и время, когда тренер занимается планированием, разбором игр, подготовкой конспектов, заполнением и ведением журналов, участвует в

тренерском совете и прочей школьной документации, что занимает львиную долю времени. На этот вопрос тренеры ответили следующим образом. Если брать за точку отсчета количество часов от одного занятия, то в группе первого года обучения нагрузка составляет 2 часа плюс 1 час на школьную документацию, в неделю 6 ч., в месяц 72 часа. Для групп второго и третьего годов обучения нагрузка составляет 3 часа плюс 1,5 час на школьную документацию, в неделю 9 часов [5, 7], в месяц 108 часов, так ответили 66 % тренеров.

На вопрос какое количество времени уходит на переезды для участия в соревнованиях ответы следующие:

- районные – до 2-х часов в неделю;
- городские – до 4-х часов в неделю;
- областные – до 12 часов в неделю.

Так ответили 78 % тренеров. Детским командам приходится много времени тратить на переезды в ущерб учебно-тренировочному процессу.

На вопрос, в каком возрасте начинается массовый уход спортсменов из хоккея, тренеры ответили следующим образом:

- в 12-13 лет не более 5 %;
- в 13-14 лет – 10-15 %;
- в 14-15 лет – до 50 %;
- в 15-16 лет не более 15 %.

Анализ специальной литературы по игровым видам спорта подтверждает массовый уход, особенно из футбола и большого тенниса в 14-15 лет, следовательно, проблемы соревновательной подготовки на начальном этапе такие же, как и в хоккее [1, 3, 7].

Другая проблема – сейчас в команды везут детей со всей страны, тренеры гонятся за игроками. Лишь только в 14-15 лет видно, получится ли что-то из хоккеиста. Только тогда развиваются физические качества, игровые способности, появляются умения, техника. Но для этого необходимо в возрасте 8-11 лет заложить прочную базу общей физической подготовленности.

Таким образом, выявлены следующие проблемы детско-юношеского хоккея:

1. Вовлеченность родителей и давление на тренеров, руководителей спортшкол.
2. Недостаточное количество часов для занятий на льду.
3. Маленькие зарплаты у тренеров.
4. Слабая материально-техническая база.
5. Очень слабый уровень тренерского состава.
6. Дороговизна хоккейной экипировки.
7. Дефицит тренерских кадров и спортивных сооружений.
8. Отсутствие методической литературы.

Перечисленные выше проблемы детско-юношеского хоккея способствуют раннему уходу юношей из хоккея.

Началом многолетнего процесса подготовки спортсменов высокой квалификации являются первые этапы спортивной тренировки в СДЮШОР, ДЮСШ, в спортивных классах общеобразовательных школ. За счет занятий

физической культурой обеспечивается приучение ребенка к занятиям спортом на систематической основе, а также развитие физических качеств, являющееся всесторонним.

В отделение хоккея с шайбой спортивной школы принимают детей в спортивно-оздоровительные группы с 5 лет. На данной стадии и далее до групп начальной подготовки, главным образом, посредством общей физической подготовки необходимо развивать базовые физические качества. Посредством специальной физической и технико-тактической подготовки на льду закладывается фундамент коньковой подготовки для дальнейшего освоения различных технических приемов избранного вида спорта. После прохождения спортивно-оздоровительного этапа путем контрольных испытаний ребенок зачисляется на этап начальной подготовки (8-11 лет), где происходит дальнейшее становление спортивно-технического мастерства юных спортсменов. При этом учитываются функциональные возможности организма, уровень развития физических качеств.

Данные показатели в существенной мере определяют индивидуальные особенности спортсменов на каждой дальнейшей стадии процесса спортивной подготовки. Возраст зачисления в спортивные группы на основании ФССП составляет 8 лет, а зачисление в хоккейные школы ГБУ «ФСО «Хоккей Москвы» Москомспорта (на базе которой происходило тестирование хоккеистов) на этап начальной подготовки соответствует 9 годам на первый год обучения. Время обучения на данном этапе подготовки составляет три года.

Согласно положению федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею в программе определяется содержание начальной подготовки юных спортсменов-хоккеистов в виде методов, средств, организационных форм, а также комплекс основных требований, предъявляемых к подготовке, структурные параметры многолетнего тренировочного процесса, реализуемого в СШ и СШОР по хоккею. Акцент сделан на изучение вопросов планирования, особенностей методики построения тренировочного процесса с юными хоккеистами разного возраста, контроля над процессом спортивной подготовки, медико-биологического контроля и воспитательной работы.

Задачи, решаемые в рамках начальной подготовки, предполагают необходимость:

- обеспечивать овладение основами деятельности соревновательного характера;
- выявлять детей, у которых имеются способности к занятиям хоккеем;
- разучивать ключевые тактические действия (групповые, индивидуальные), технические приемы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям хоккеем;
- вырабатывать координационные способности, гибкость, быстроту;
- закалять организм, укреплять здоровье, всесторонне развивать двигательные способности.

Согласно ведущей направленности этапов и задач, которые им соответствуют, организуется тренировочный процесс в рамках циклов годичного, многолетнего характера, производится определение направленности, объемов

нагрузок (соревновательных, тренировочных), подбираются адекватные режимы, методы, средства работы.

ВЫВОДЫ. Методика тренировки юных хоккеистов на этапе начальной подготовки предполагает комплексное развитие физических качеств на основе средств общей физической подготовки, применяемых в спортивных залах, на местности, и средств специальной физической подготовки на льду. Основные средства ОФП: спортивные и подвижные игры; спринтерские, прыжковые и баллистические упражнения; общеразвивающие и гимнастические упражнения. Основные средства СФП: упражнения технико-тактической направленности на льду, игровые задания, контрольные и соревновательные игры разного регламента.

Рациональным является соотношение средств общей физической подготовки первого года обучения в объеме 60 %, средств специальной физической подготовки в объеме 40 %; второго и третьего годов обучения соответственно ОФП – 40 % и СФП – 60% от общего объема средств, применяемых в тренировочном процессе юных хоккеистов на этапе начальной спортивной подготовки.

При зачислении юных хоккеистов на начальный этап спортивной подготовки необходимо сдать приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев М. М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2011. 26 с.
2. Дьяков А. С. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сензитивности в развитии физических качеств. Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. 66 с.
3. Петрунин Р. Е. Содержание и направленность физической и технико-тактической подготовки юных теннисистов 10-12 лет в годичном цикле тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2014. 24 с.
4. Савин В. П., Удилов Г. Г., Королев Ю. В. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2012. 101 с.
5. Ротенберг Р. Б., Буре П. В., Браташ О. В., Шеруимов П. В., Сухачев Е. А., Урюпин Н. Н., Черкас С. М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей». Москва, 2019. 234 с.
6. Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Москва : ФСО «ХОККЕЙ МОСКВЫ» Москомспорта, 2019. 64 с.
7. Ишматов Р. Г., Шилов В. В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. 220 с.

REFERENCES

1. Andreev M. M. (2011), The development of physical qualities of younger schoolchildren in the process of mastering the educational content of the game football, abstract. dis. . candidate of pedagogical Sciences, Moscow, 26 p.
2. Dyakov A. S. (2017), The effectiveness of the methodology of high-speed training of young hockey players based on sensitivity in the development of physical qualities, Chelyabinsk, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 66 p.
3. Petrunin R. E. (2014), The content and orientation of physical and technical-tactical training of young tennis players aged 10-12 years in an annual training cycle, Abstract Candidate of Pedagogical Sciences, Volgograd, 24 p.
4. Savin V. P., Udilov G. G., Korolev Yu. V. (2012), Hockey: sports training program for children's and youth schools of the Olympic reserve, Moscow, Sovetskiy sp.
5. Rotenberg R. B., Bure P. V., Bratash O. V., Sheruimov P. V., Sukhachev E. A., Uryupin N. N., Cherkas S. M., Bohner D. (2019), National program of sports training in the sport "Hockey", 234 p.
6. Sports training program for the sport of hockey (2019), Moscow, FSO "HOCKEY OF MOSCOW" Moskomspport, 64 p.
7. Ishmatov R. G., Shilov V. V. (2011), Building a training process for hockey players of various. SPb., 220 p.

Поступила в редакцию 11.01.2024.

Принята к публикации 12.02.2024