

УДК 796.966

**Структура навыков в обучении согласованности движений
хоккеистов 8-9 лет**

Ротенберг Павел Аркадьевич

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент

Козин Вадим Витальевич, доктор педагогических наук, доцент

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлена структура двигательных навыков, включенная в методику тактико-технической подготовки юных хоккеистов 8-9 лет. На этапе начальной подготовки раздел техники и тактики основан на принципе, который заключается в обучении двигательным действиям игроков на основе последовательной согласованности движений внутри фаз двигательных действий. Ввиду большого объема навыков при планировании процесса двигательной подготовки используется их «генерализация», позволяющая выделить базовые технические действия, по отношению к которым остальные действия являются составляющими.

Ключевые слова: хоккей, детский спорт, двигательный навык, согласованность, техника, тактика.

**Structure of skills in teaching coordination of movements of 8-9 year old
hockey players**

Rotenberg Pavel Arkadievich

Petrov Sergey Ivanovich, candidate of psychological sciences, associate professor

Kozin Vadim Vitalievich, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article presents the structure of motor skills included in the methodology of tactical and technical training of young hockey players of 8-9 years old. In the initial training stage, the section on technique and tactics is based on the principle of teaching players motor actions based on the sequential coordination of movements within the phases of motor actions. Due to the large volume of skills, their "generalization" is used in the planning of the motor preparation process, allowing for the identification of basic technical actions, with other actions being components.

Keywords: hockey, children's sports, motor skill, coordination, technique, tactics.

ВВЕДЕНИЕ. Этап начальной подготовки является одним из важнейших в становлении игрока в хоккее [1-3]. На данном этапе начинается детализированное изучение фаз двигательных действий, при этом игровая деятельность в процессе подготовки является ведущей [4, 5]. Направленность игр в хоккее для данного возраста отличается разнообразием и координационной сложностью:

- игры с использованием нейтральных игроков, когда участвуют «помогающие игроки» с ограниченным функционалом в нападении и защите;
- игры с преимуществом игроков в нападении или защите;
- игры с большим количеством игроков, участвующих в одном повторении или игровой смене;
- игры с одинаковым количеством противоборствующих спортсменов;
- игры с подводящей структурой к ситуациям игры;
- игры на различных участках площадки (в зоне защиты и нападения, у ворот, в углах площадки, в средней зоне) [6].

Для тренера, особенно начинающего свою профессиональную деятельность, часто на практике сложной задачей является интеграция программы технической и тактической подготовки в игровые упражнения с соблюдением структуры двигательных навыков и требований к результатам обучения хоккеистов 8-9 лет [7].

Это требует систематизации навыков и учета согласованности двигательных действий в условиях игровой деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На этапе начальной подготовки количество осваиваемых навыков в условиях ледовой подготовки для хоккеистов 8 лет составляет 126, для хоккеистов 9 лет – 121.

Годовой план для 8 и 9 лет реализуется на протяжении 11 месяцев с начала июля по май. Обучение новым навыкам в разделах техники катания и владения клюшкой, а также индивидуальной тактики распределяется с начала июля по сентябрь. С начала октября по январь происходит обучение двигательным действиям в разделе групповой тактики.

На примере годового плана формирования навыков хоккеистов 8 лет покажем, как происходит их структуризация и распределение этапов обучения в процессе двигательной подготовки. В разделе технической подготовки навыки из группы «передвижения, прыжки, нырки» на каждой неделе представлены в большем объеме по сравнению с количеством навыков из других групп. Это обусловлено тем, что данная группа навыков в большей степени направлена на формирование координационных способностей (устойчивости, равновесия) и разносторонней двигательной активности, что способствует повышению эффективности обучения навыкам из других разделов (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание годового плана формирования навыков юных хоккеистов 8 лет

Раздел подготовки	Вид подготовки	Группа навыков	Количество навыков
Техническая подготовка	Техника катания	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	16
		Передвижение лицом вперед	12
		Передвижение спиной вперед	10
		Повороты и маневрирование	16
		Старты и торможения	10
		Скрестные шаги	7
	Техника владения клюшкой	Владение клюшкой и контроль шайбы на месте	7
		Владение клюшкой и контроль шайбой в движении	18
		Прием и передача шайбы	6
		Бросок	3
Отбор шайбы	-	-	5
Тактическая подготовка	Индивидуальная тактика	Тактика нападения	9
	Групповая тактика	Тактика нападения	6
	Коммуникация в игре	-	1

На основе этого двигательная подготовка в годичном цикле делится на три этапа:

- «вспоминаем-изучаем»: длительность этапа три с половиной месяца, с начала июля до середины октября. Задача этапа — повторить пройденный материал из предыдущего года и приступить к изучению новых навыков;

- «изучаем-повторяем»: длительность этапа четыре месяца, с начала октября до начала февраля. На данном этапе появляются новые навыки, и продолжается изучение навыков из предыдущего этапа;

- «повторяем-закрепляем»: длительность этапа четыре месяца, с февраля по май. На данном этапе единично добавляются новые навыки из раздела групповой тактики, продолжается изучение навыков предыдущего этапа и закрепление навыков, осваиваемых в начале года.

Ввиду большого объема навыков при планировании процесса двигательной подготовки используется их «генерализация», позволяющая выделить базовые технические действия, по отношению к которым остальные действия являются составляющими.

Например, в возрасте 8 лет из 71 навыка раздела технической подготовки (техника катания на коньках) выделяются 8 основных:

- перенос центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая ног от льда (перекаты) – на месте;
- скольжение на одной ноге – лицом и спиной вперед;
- поочередное отталкивание с отрывом ног от льда;
- скольжение с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая коньков от льда, лицом и спиной;
- «полуфонарик» толчками одной ногой (левой, правой поочередно) лицом и спиной;
- повороты влево и вправо;
- переход от передвижения спиной вперед к движению лицом вперед без смены направления;
- скрестные шаги с продвижением в сторону.

В возрасте 9 лет из 47 навыков раздела технической подготовки (техника катания на коньках) выделяются 6 основных:

- скольжение широкими шагами;
- скольжение, не отрывая коньков от льда, спиной;
- повороты прокатом на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре, лицом и спиной;
- боковой С-образный старт;
- бег коротким шагом;
- торможение боком двумя ногами с поворотом туловища на 90 градусов.

Системное изучение фаз двигательных действий начинается с подводящих упражнений, таких как «закат» на одной ноге или «кораблик». Задача освоения действий на данном этапе заключается в согласовании движения внутри каждой фазы синхронно, последовательно и одновременно. При выполнении навыка «бег скользящим шагом» в фазе двухопорного отталкивания игрок должен согласованно выполнить свободный мах ногой, подтягивание и фазу загрузки. Исходя из этого, при разработке игровых упражнений необходимо включать двигательные элементы с невысокой координационной сложностью в стандартных условиях без помех, сопротивлений и отягощений.

ВЫВОДЫ. Обучение согласованности движений юных хоккеистов 8-9 лет осуществляется в рамках технической и тактической подготовки. Вне льда через

подвижные спортивные игры и эстафеты разучиваются передвижения различными способами, такие как шаги, бег, прыжки, передачи и прием мяча, которые могут быть подводящими движениями или действиями для изучения навыков в условиях льда. Особенностью обучения в рамках ледовой подготовки является учет ситуационного представления деятельности: дети начинают согласовывать свои движения не только внутри фазы действия, но и сопоставлять их с условиями, в которых они осуществляются.

Учет структуры навыков в обучении согласованности движений хоккеистов 8-9 лет через подвижные спортивные игры и эстафеты способствует системной и в то же время креативной подготовке юных хоккеистов, что позволяет переходить к следующим этапам подготовки с выполнением требований спортивной программы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михно Л. В., Точицкий А. В., Чичелов А. И. Детско-юношеский хоккей – фундамент хоккея высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 12–14.
2. Филатов В. В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2022. С. 166–170.
3. Ишматов Р. Г. Методика исследования сенсомоторной организации движений у хоккеистов // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры. Санкт-Петербург, 2002. С. 134–138.
4. Гурьянова С. А., Швецова Т. В., Михно Л. В. Подход к обучению базовым индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям при подготовке хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 88–93.
5. Романов М. И. Условия, необходимые для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами // Основные направления развития физической культуры и спорта : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 320–322.
6. Лалаков Г. С., Козин В. В., Блинов В. А. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх // Омский научный вестник. 2015. № 3 (139). С. 141–144.
7. Варданын В. Т., Козин В. В. Методика обучения индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9-10 лет на основе ситуативных задач // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 45–53.

REFERENCES

1. Mikhno L. V., Tochitsky A. V., Chichelov A. I. (2018), «Children's and youth hockey - the foundation of hockey of the highest achievements», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, No. 8, pp. 12–14.
2. Filatov V. V. (2022), «Fundamentals of teaching techniques for young hockey players at the initial stage», *Final scientific and practical conference of the teaching staff of the National State University of Physical Culture, Sports and Health. P. F. Lesgaft, St. Petersburg*, pp. 166–170.
3. Ishmatov R. G. (2002), «Methods of studying the sensorimotor organization of movements in hockey players», *Scientific research and development in sports», Bulletin of postgraduate and doctoral studies, St. Petersburg*, pp. 134–138.
4. Guryanova S. A., Shvetsova T. V., Mikhno L. V. (2020), «Approach to teaching basic individual and group technical and tactical actions in the preparation of hockey players 9-10 years old at the stage of initial training», *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 7 (185), pp. 88–93.
5. Romanov M. I. (2022), «Conditions necessary for mastering the rational technique of skating and possession of a stick by young hockey players», *Main directions of development of physical culture and sports, Collection of articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg*, pp. 320–322.
6. Lalakov G. S., Kozin V. V., Blinov V. A. (2015), «Justification of training loads regulating tactical and technical training in sports games», *Omsk Scientific Bulletin*, No. 3 (139), pp. 141–144.
7. Vardanyan V. T., Kozin V. V. (2020), «Methods of teaching individual tactical and technical actions of hockey players aged 9-10 years based on situational tasks», *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgaft*, No. 6 (184), pp. 45–53.

Информация об авторах: Ротенберг П.А., аспирант кафедры теории и методики хоккея; Петров С.И., профессор кафедры теории и методики борьбы; Козин В.В., профессор кафедры теории и методики хоккея, cousi@mail.ru.

Поступила в редакцию 12.05.2024.

Принята к публикации 07.06.2024.