

УДК 796.966

Структура двигательных навыков в годовом плане тактико-технической подготовки хоккеистов 13-14 лет

Малков Ярослав Игоревич

Точицкий Андрей Валерьянович, кандидат педагогических наук

Козин Вадим Витальевич, доктор педагогических наук, доцент

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

Аннотация. В статье представлено содержание годового плана формирования навыков, который является частью методики тактико-технической подготовки юных хоккеистов 13-14 лет. На протяжении учебно-тренировочного этапа происходит закрепление в стандартных условиях изученных на предыдущих этапах тактико-технических действий, а также вводятся новые группы «генеральных» навыков. Подчеркивается значимость использования минимальных и типовых игровых ситуаций в тренировочном процессе для стабилизации навыков и надежности выполнения тактико-технических действий в тренировочных и соревновательных условиях.

Ключевые слова: двигательный навык, обучение, техника, тактика, хоккей.

**Structure of motor skills in the annual plan of tactical and technical training
hockey players 13-14 years old**

Malkov Yaroslav Igorevich

Tochitsky Andrey Valeryanovich, candidate of pedagogical sciences

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 content of the annual plan for the formation of skills, which is part of the methodology of tactical and technical training of young hockey players of 13-14 years old. Throughout the training phase, the reinforcement of previously learned tactical and technical actions occurs under standard conditions, as well as the introduction of new groups of "general" skills. The importance of using minimal and typical game situations in the training process to stabilize skills and ensure reliable execution of tactical and technical actions in both training and competitive conditions is emphasized.

Keywords: motor skill, training, technique, tactics, hockey.

ВВЕДЕНИЕ. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) приходится на «переходный период» физиологического и психического развития юных хоккеистов [1], что накладывает значительные ограничения на использование упражнений с противоборством соперника и силовыми приемами [2, 3, 4]. На данном этапе происходит закрепление в стандартных условиях уже изученных на предыдущих этапах тактико-технических действий, вводятся новые группы «генеральных» навыков и подводящих к ним двигательных действий. В разделе техники катания действия в большей степени связаны с прыжками, которые являются основой техники катания на коньках.

У спортсменов 13-14 лет складывается ощущение, что они многое умеют и достаточно знают о хоккее. Это приводит к тому, что в условиях соревнований молодые игроки чрезмерно стремятся «взять игру на себя», используя в разных игровых ситуациях одинаковые приемы или выжидая, пока ситуации будут соответствовать тем действиям, которые они привыкли использовать [5]. Игроки начинают больше действовать индивидуально, не согласовывая свои действия с партнерами и пренебрегая командной игрой, что приводит к отсутствию баланса между индивидуальными и коллективными действиями и снижению эффективности соревновательной деятельности [6].

Одним из подходов к решению данной проблемы является моделирование игровых ситуаций в тренировочном процессе для стабилизации и надежности выполнения двигательных действий. Для оптимального планирования и реализации

процесса тактико-технической подготовки хоккеистов 13-14 лет рассмотрим структуру и содержание двигательных навыков в годовом плане.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В возрасте 13-14 лет большое внимание при работе с хоккеистами уделяется стабилизации навыков, которая характеризуется ритмичным выполнением двигательных действий в стандартных условиях с сохранением положений тела в опорных точках и фазах действия. Стандартные условия не предъявляют высоких требований к координационной сложности движений, таких как сопротивление игроков и сопровождающие помехи [7].

Направленность программы тактико-технической подготовки предполагает использование различных темпо-ритмовых структур при обучении двигательным действиям хоккеистов с обязательным введением в упражнения минимальных и типовых игровых ситуаций [8]. Например, при выполнении бега скользящим шагом тренер может запрограммировать количество шагов и траекторию передвижения на определенной дистанции или участке площадки, а также ввести искусственные помехи, чтобы игрок прочувствовал темп и ритм движения.

На данном этапе количество осваиваемых навыков в условиях ледовой подготовки для хоккеистов 13 лет составляет 172, для хоккеистов 14 лет – 171.

Годовой план для 13 и 14 лет реализуется на протяжении 11 месяцев, с июля по май. С первой недели июля до второй недели сентября (9 недель) реализуется подготовительный период, который включает: втягивающий общеподготовительный этап, базовый общеподготовительный этап, базовый специально подготовительный этап и предсоревновательный этап. С начала сентября по март реализуется соревновательный период, который делится на первый соревновательный этап (сентябрь-декабрь) и второй соревновательный этап (январь-март). Переходный период включает в себя восстановительный этап (апрель-май).

Изучение новых двигательных навыков начинается в период базового специально подготовительного этапа. Одновременно увеличивается объем тактической подготовки, одним из новых видов которой является обучение тактике игры на «вбрасывании» и «игре в неравных составах». На примере годового плана формирования навыков хоккеистов 13 лет рассмотрим, как происходит их структуризация в процессе подготовки хоккеистов (табл. 1).

Из-за большого объема навыков при планировании процесса тактико-технической подготовки возникает необходимость выделения «генеральных» навыков. Генеральные навыки выступают как базовые, приоритетные в обучении, по отношению к которым остальные действия являются составляющими.

Например, в возрасте 13 лет из 42 навыков раздела технической подготовки (техника катания на коньках) в зависимости от подготовленности занимающихся можно выделить 4 генеральных:

- повороты прокатом на одной ноге внутренним / внешним ребром лезвия конька – лицом вперед / спиной вперед;
- переход с передвижения «лицом вперед» к «спиной вперед» со сменой / без смены направления движения;
- торможение боком – одной ногой внутренним / внешним ребром лезвия конька (левым или правым);
- скольжение на внешней / внутренней стороне лезвия конька.

Таблица 1 – Содержание годового плана формирования навыков юных хоккеистов 13 лет

Раздел подготовки	Вид подготовки	Группа навыков	Количество навыков в группе
Техническая подготовка	Техника катания	Передвижения, нырки, прыжки	11
		Передвижение лицом вперед	7
		Передвижение спиной вперед	6
		Повороты и маневрирование	8
		Старты и торможения	7
		Скрестные шаги	3
	Техника владения клюшкой	Владение клюшкой и контроль шайбы на месте	-
		Владение клюшкой и контроль шайбой в движении	20
		Прием и передача шайбы	11
		Бросок	17
Отбор шайбы	-	-	7
Тактическая подготовка	Индивидуальная тактика	Тактика нападения	20
		Тактика обороны	13
	Групповая тактика	Тактика нападения	25
		Тактика обороны	11
	Коммуникация в игре	-	1
	Вбрасывание	-	3
	Игра в неравных составах	-	2

В возрасте 14 лет из 33 навыков раздела технической подготовки (техника катания на коньках) можно выделить 6 генеральных:

- скольжение на внешней / внутренней стороне лезвия конька;
- катание прыжками (коньковый шаг с прыжковой фазой) – лицом/спиной вперед;
- короткие единоборства на ограниченном пространстве;
- повороты скрестными шагами – лицом/спиной вперед;
- переход с передвижения «лицом вперед» к «спиной вперед» со сменой (и наоборот);
- бег скрестными шагами лицом / спиной и вперед / боком.

Изучение большого количества навыков требует значительных временных затрат. Для оптимизации процесса тактико-технической подготовки используется методический прием «комбинирование упражнений», который объединяет навыки, не относящиеся к «генеральным», в нескольких комплексных упражнениях.

При организации тренировочного процесса в подготовительной части занятия рекомендуется использовать игровые и ситуационные упражнения, способствующие концентрации внимания. В основной части также рекомендуется применять упражнения на развитие физических качеств с преодолением различного уровня противодействия соперников и обучением навыкам катания, владения клюшкой и взаимодействия с партнерами. В заключительной части тренировочного занятия следует проводить упражнения, способствующие активному отдыху, переключению внимания и повышению положительного эмоционального фона в группе или команде.

ВЫВОДЫ. Стабилизация навыков характеризуется ритмичным выполнением двигательных действий в стандартных условиях с сохранением положений тела в опорных точках и фазах действия и является приоритетной задачей в двигательной подготовке хоккеистов 13–14 лет. Направленность программы тактико-технической подготовки предполагает использование разнообразной темпо-ритмовой структуры при обучении двигательным действиям юных хоккеистов.

При оптимизации планирования процесса тактико-технической подготовки в данном возрасте необходимо учитывать структуру и содержание двигательных навыков, включенных в годовой план. В тренировочном процессе для стабилизации навыков и надежности выполнения тактико-технических действий в тренировочных и соревновательных условиях рекомендуется использовать минимальные и типовые игровые ситуации. Это способствует формированию у хоккеистов восприятия игровых условий и визуализации структуры различных ситуаций противоборства в процессе тактико-технической подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Царьков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов 13–14 лет // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2021. С. 143–146.
2. Михно Л. В., Ишматов Р. Г. Технико-тактическая подготовка хоккеистов в обороне на этапе спортивного совершенствования. Санкт-Петербург : СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. 65 с.
3. Ишматов Р. Г. Координационная структура основных технических приемов (ударов и бросков шайбы) в хоккее // Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта. Санкт-Петербург, 2003. С. 8–16.
4. Козин В. В., Салутин Ф. В., Салутин А. В. Специфика противоборства соперников в ситуационных видах спорта // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 52–56.
5. Варданян В. Т., Козин В. В. Методика обучения индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9–10 лет на основе ситуативных задач // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 45–53. EDN: BICSNN.
6. Родин А. В. Периодизация индивидуальной тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Спортивно-педагогическое образование. 2018. № 1–2. С. 164–167.
7. Царьков А. М., Пудло П. М., Плотников В. В. Технико-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации // Актуальные вопросы теории хоккея и методики подготовки тренерских кадров. Санкт-Петербург, 2018. С. 43–56.
8. Зыков А. В., Козин В. В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11–12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода // Наука и спорт: соврем. тенденции. 2015. Т. 7, № 2. С. 20–24.

REFERENCES

1. Tsarkov A. M. (2021), “Improving the technical and tactical training of hockey players aged 13–14”, *Materials of the 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. 143–146.
2. Mikhno L. V., Ishmatov R. G. (2008), “Technical and tactical training of hockey players in defense at the stage of sports improvement”, *St. Petersburg*, 65 p.
3. Ishmatov R. G. (2003), “Coordination structure of the main technical techniques (hit and puck throws) in hockey”, *Biomechanical aspects of motor actions in skating sports*, St. Petersburg, pp. 8–16.
4. Kozin V. V., Salugin F. V., Salugin A. V. (2017), “Specifics of confrontation between opponents in situational sports”, *Issues of functional training in elite sports*, No. 1, pp. 52–56.
5. Vardanyan V. T., Kozin V. V. (2020), “Methodology for teaching individual tactical and technical actions of hockey players aged 9–10 years based on situational tasks”, *Scientific notes of Lesgaft university*, No. 6 (184), pp. 45–53.
6. Rodin A. V. (2018), “Periodization of individual tactical training of athletes in team sports”, *Sports and pedagogical education*, No. 1–2, pp. 164–167.
7. Tsarkov A. M., Pudlo P. M., Plotnikov V. V. (2018), “Technical and tactical training of hockey players at the stage of advanced specialization”, *Professional development, training and licensing of hockey coaches*, St. Petersburg, pp. 43–56.
8. Zykov A. V., Kozin V. V. (2015), “Management of tactical and technical training of hockey players 11–12 years old, taking into account the principles of integration and situational approach”, *Science and Sports: Current Trends*, V. 7, No. 2, pp. 20–24.

Информация об авторах: Малков Я.И., аспирант кафедры теории и методики хоккея; malkov2312@yandex.ru. Точицкий А.В., заведующий кафедрой теории и методики хоккея. Козин В.В., профессор кафедры теории и методики хоккея.

Поступила в редакцию 12.05.2024. Принята к публикации 11.06.2024.