**Тема «Эффективность коньковой подготовки юных хоккеистов через совершенствование техники бега»**

**Автор: Данюк В.М., тренер-преподаватель по хоккею**

1. **Введение**

Хоккей достаточно популярный вид спорта среди детей и служит отличным средством приобщения их к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой. Наивысшее достоинство хоккея с точки зрения педагогики заключается в его командном характере, что развивает творческие способности и дух коллективизма . Исходя из особенностей игры предъявляются достаточно высокие требования к физической подготовке детей. Ребенок должен уметь преодолевать различные расстояния и быстро стартовать и, изменять темп движения и направление, выполнять технико-тактические приемы игры, моментально реагировать на действия партнеров и противников, оценивая игровую ситуацию, принять правильное решение и выполнить соответствующее действие. Заслуженный мастер спорта - Сергей Макаров, многократный чемпион мира, перечислив все те качества, которыми должен обладать хоккеист, выделил скорость. Анализ научно-методической литературы показывает, что наиболее благоприятные сроки для развития всех форм приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Русский хоккей привлекает высокими скоростями перемещения на льду. За 90 минут игры хоккеист пробегает расстояние от 20 до 30 км, используя при этом около 30 способов перемещения на коньках. Эффективная техника позволяет делать это с наименьшими энергетическими затратами. Запас скорости определяет выбор тактики команды и в целом эффективность соревновательной деятельности. Бег на коньках - неестественный, сложный навык, который имеет свои особенности формирования и принципиальные отличия от естественных локомоций.

Характерной особенностью хоккея является то, что игровая деятельность осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках - основа, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений, направленных на оптимальное скоростно-маневренное прохождение игрового пространства. Сначала нужно научиться правильно бегать на коньках, а потом уж начинать играть в хоккей. Это не означает, что игроки не имеют возможности исправлять свои недостатки. Означает это другое: наилегчайший путь к хоккейному мастерству лежит через овладение правильной техникой катания на коньках. Поэтому ряд вопросов, связанных повышением эффективности техники бега на коньках, и роль в этом правильно продуманной методики остается важной.

1. **Эффективность коньковой подготовки юных хоккеистов через совершенствование техники бега.**

Формирование эффективной техники бега на коньках является важным компонентом учебно-тренировочного процесса юных хок­кеистов. Высокая игровая скорость во многом определяет выбор тактики команды, эффективность игровой деятельности в целом. Формирование навыков эффективного бега на коньках и свя­занная с этим физическая подготовка требуют разработки целого комплекса средств и методов тренировки, использование кото­рых на различных этапах тренировочного процесса юных хокке­истов может обеспечить оптимальную скорость бега на коньках. Разработанные нами показатели средств подготовки хоккеистов различного возраста и квалификации дают возможность вносить индивидуальные коррективы в обучение, целенаправленно воз­действовать на отстающие стороны подготовленности каждого спортсмена, повышая его личную успешность, связанную с этим мотивацию и сокращая уход подростков из спорта.

Хоккей с мячом относится к числу сезонных видов спорта. Ле­довая подготовка в ДЮСШ длится с октября по март и совпадает с соревновательным периодом, во время которого идет как фор­мирование навыков катания, отработка технико-тактических ком­бинаций, так и собственно соревновательная деятельность. В ос­тальное время подготовки, а это более полугода, у занимающихся нарушается слаженность двигательных функций, их соответствие характеру и интенсивности мышечных усилий, утрачиваются на­работанные временные связи, снижается функциональная подго­товка характерных для катания мышечных групп и систем орга­низма.

Плохую коньковую подготовку труднее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста. Бег на коньках - неестес­твенный, сложный навык, имеющий свои особенности формиро­вания: площадь опоры предельно уменьшена, отталкивание про­исходит во время скольжения, для чего конек ставится под углом к направлению движения. У новичков катание не доведено до авто­матизма и требует постоянного контроля и коррекции, с тем чтобы не сформировался отрицательный навык.

Традиционная методика не обеспечивает необходимой игро­вой скорости, в литературе место коньковой подготовки не опре­делено, средства и методы круглогодичной тренировки не разра­ботаны, каждый тренер подбирает их для своих воспитанников интуитивно.

Такой подход существенно ограничивает уровень функцио­нальной подготовки учащихся, не обеспечивает должного уровня катания и затрудняет совершенствование учебно-тренировочного процесса. Между тем требования к подготовке юных хоккеистов растут: первые детские всероссийские соревнования на приз клу­ба “Плетеный мяч” проводят для младших мальчиков 11-12 лет; в 14 лет подростки участвуют в Кубке мира. Естественный отсев неуспешных хоккеистов в отдельных группах за 4 года обучения составляет до 90%. В результате здоровые подростки, имеющие предварительную подготовку и, самое главное, желающие тре­нироваться, оказываются вне спорта. В переходном возрасте они оказываются за порогом спортивных школ, лишаются воспитания в мужском коллективе.

В государственной программе по хоккею с мячом (Ю.П.Мельников, 1973) при приеме в ДЮСШ необходимо уметь «уверенно кататься на коньках и играть в хоккей с мячом», то есть предлагается набирать уже подготовленных детей. В разделе «Кон­трольные нормативы по общей и специальной физической подготовке хоккеистов» из 10 нормативов только один по коньковой подготовке - бег на коньках по прямой 20 метров. Следовательно, действующая программа по хоккею с мячом в современных усло­виях требует существенных дополнений в разделе коньковой под­готовки. Авторская программа В.Ф.Павленко (1992) раскрывает параметры подготовки учащихся на период обучения и трениров­ки в учебно-тренировочных группах: задачи, содержание учебного материала по всем разделам подготовки; распределение компо­нентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обу­чения, модельные занятия с учащимися различного возраста для отдельных этапов тренировки. В программе детализировано со­держание учебно-тренировочной работы последовательно, вплоть до отдельных занятий.

Однако, на наш взгляд, даже такая подробная и объемная программа не раскрывает методических основ приобретения не­обходимых навыков бега на коньках. Она может быть дополнена методикой круглогодичной коньковой подготовки хоккеистов соот­ветствующего возраста, так же, как и новые авторские программы по хоккею с мячом для групп начальной подготовки (Ю.И.Сиренко, Омск, 2006; О.З.Зиганшин, П.Б.Кононенко, Хабаровск, 2006).

Таким образом, на наш взгляд, назрела необходимость разра­ботки методики коньковой подготовки в хоккее с мячом. Целью ее создания стало повышение физической подготовки хоккеистов и уровня техники бега на коньках.

Практика показывает, что отсутствие основ рационального ка­тания к 14-15 годам невосполнимо и не позволяет подросткам в дальнейшем прогрессировать в избранном виде спорта. В то же время анализ лучшей техники катания 13-14-летних хоккеистов обнаруживает, что уже к этому возрасту при должном отношении можно сформировать основы рациональной техники бега на конь­ках, что позволяет работать с ними преимущественно на формиро­вание собственно хоккейных навыков.

Предлагаемое нами перераспределение часов в учебном пла­не ДЮСШ позволяет включить методику коньковой подготовки, сохраняя неизменным общее число часов и тренировочных заня­тий. Сформированный к 13-14 годам рациональный навык бега на коньках за счет своевременно освоенного объема коньковой под­готовки не только не сократит часы на технико-тактическую подго­товку, но и позволит в дальнейшем высвободить ледовое время на ее эффективное совершенствование. на успешность игровой деятельности в хоккее с мячом. Среди специалистов существует значительный разброс субъ­ективных мнений о значимости параметров, влияющих на успеш­ность игровой деятельности в хоккее с мячом, в том числе по роли и месту коньковой подготовки в целостной системе подготовки юных хоккеистов. Для выявления экспертной оценки по данному вопросу нами в 2005 году проведено анкетирование 36 тренеров- преподавателей по хоккею с мячом из 16 городов России. Сре­ди опрошенных специалистов - 3 заслуженных тренера России, 3 заслуженных мастера спорта, 11 мастеров спорта. Средний воз­раст участников опроса - 45 лет, 25 имеют высшее физкультурное образование. Каждому была предложена анкета из 8 вопросов. Тренеры выбирали и ранжировали предложенные варианты, про­ставляли цифровые значения различных параметров и предлага­ли свои варианты ответов.

Большинство опрошенных специалистов (61,1%) ставят ско­рость бега на коньках на первое место, как основу игровой деятель­ности хоккеиста, остальные оценивают этот показатель наравне с техникой владения клюшкой и мячом и тактической подготовлен­ностью хоккеистов. Эти параметры подготовленности являются для тренеров приоритетными даже по отношению к уровню разви­тия специальной выносливости и скоростно-силовой подготовки, значительно опережая значения уровня быстроты, координации и особенно гибкости (рис 2).

1. **Методики эффективности коньковой подготовки.**

Методика эффективности коньковой подготовки хоккеистов 12-15 лет в учебно-тренировочном процессе.

Этап начального обучения - уверенное скольжение на коньках в оптимально низкой посадке.

Задачи:

- формирование двигательного умения скользящего шага;

- освоение инвентаря: коньков с длинными лезвиями, роликовых коньков, имитационных досок;

- освоение специально-подготовительных упражнений.

Средства:

- подводящие, специально-подготовительные упражнения;

- физическая подготовка, определяющая успешность техники бега на коньках (преимущественно средствами ОФП);

- бег на коньках в посадке по прямой без мяча до 160 км за ледовый период (3–5 км за одно занятие);

- бег на роликовых коньках до 130 км за безледовый период (по 3–5 км за одно занятие);

- имитационные упражнения на скользящих досках;

- исправление типичных ошибок, индивидуальный подбор специально-подготовительных упражнений;

- мониторинг физической подготовки через систему тестовых заданий;

- комплексы упражнений на специальную гибкость.

Этап совершенствования коньковой подготовки. На этом этапе – высокая скорость бега на коньках различными способами в условиях игровой деятельности.

Задачи:

- формирование эффективного навыка бега на коньках;

- сбор и анализ данных из программ, учебной литературы, мнений и экспертных оценок специалистов;

- Обобщение модели хоккеиста. Экспертиза модели:

- анализ тестирования хоккеистов различной квалификации;

- биомеханический анализ техники бега на коньках;

- разработка, уточнение, применение коньковой подготовки экспериментальной методики;

- бег на коньках различными способами;

- хоккей с мячом с заданными биомеханическими параметрами в учебной игре;

- контроль эффективности техники бега на коньках;

- индивидуальная коррекция;

- формирование отрицательного навыка, закрепление ошибок.

Средства:

- бег на коньках со строго заданными биомеханическими параметрами, в вариативных условиях, в том числе в игровых ситуациях;

- бег на роликовых коньках с разной интенсивностью, включая бег в подъем 7–10°, по виражу, с ведением мяча в парах, змейкой, до 460 км в подготовительный период (8–12 км за одно занятие);

- имитационные упражнения на скользящих досках;

- коррекция навыка с применением замедленного видеопросмотра, индивидуальным подбором специально-подготовительных упражнений;

- мониторинг функциональной подготовки через систему тестовых заданий;

- комплексы упражнений на специальную гибкость.

Нами определено оптимальное соотношение видов подготовки для каждой возрастной группы, с учетом значимости того или иного вида на определенном этапе обучения без изменения количества часов на учебно-тренировочный процесс.

По мере роста тренированности и формирования навыков техники бега на коньках объем времени на этот раздел подготовки снижается.

1. **Результативность.**

Итак, были получены следующие результаты:

Уровень развития быстроты в этой группе за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост 7.7%; бег на конька спиной вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост 6.2%; челночный бег на коньках 18×12 м прирост 2.5%; бег на коньках 8 минут (м) прирост 9.5%; слалом без шайбы прирост 4.4 %; слалом с шайбой прирост 6.8%.

Результаты эксперимента подтвердили нашу гипотезу о том, что использование различных вариантов тренировки с применением специально подобранных средств (комплексов упражнений) обеспечит более высокий результат при воспитании качеств юных хоккеистов.

Тренировочный эффект подготовки юных хоккеистов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и их правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов

Применение разработанной методики в течение двух лет учебно-тренировочного процесса позволило юным хоккеистам экспериментальной группы улучшить:

- скорость катания на коньках различными способами (без мяча) на 21,1% (p<0,01), с ведением мяча на 25,4% (p<0,01);

- показатели силы и силовой выносливости мышц нижних конечностей;

- психоэмоциональные показатели юных хоккеистов, приблизив их к модельным характеристикам более квалифицированных хоккеистов;

- результативность игровой соревновательной деятельности юных хоккеистов в целом, выразившейся в повышении времени владения мячом на 28,4% и улучшении средних экспертных оценок тренера за игру на 18,9% (p<0,01).

**5. Выводы:**

На основе анализа литературных источников, педагогических наблюдений составлены методические рекомендации для развития скоростных качеств юных хоккеистов 13-14 лет на этапе «углубленная специализация». Увеличение доли специальных упражнений на этапе «углубленная специализация» позволило не только успешно развивать скоростно-силовые качества, но и осуществить более тесную связь с формированием двигательных навыков.

Выявлено, что техника бега на коньках, маневренность, высокая игровая скорость находятся в числе приоритетных факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее с мячом. Формирование эффективной техники бега на коньках является важным компонентом учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов, определяющим его результативность в целом.

Установлено, что формирование навыков эффективного бега на коньках и связанная с этим физическая подготовка требуют разработки целого комплекса средств и методов тренировки, использование которых на различных этапах тренировочного процесса юных хоккеистов может обеспечить оптимальную скорость бега на коньках.

В хоккее очень важным моментом является быстрая и правильная ориентировка в пространстве и времени, выполнение своевременных действий в игре - что во многом зависит от функционального состояния двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов.

Высокий уровень развития анализаторных систем позволяет быстрее овладеть сложной техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их рациональнее и на более высоком техническом уровне.

**6. Список литературы.**

1. Анисимов Б.А. Влияние трудовой деятельности и спортивной тренировки на точность дифференцировки мышечных усилий. -Теория и практика физической культуры. 1974, № 3, с.55-56.
2. Байченко И.П., Ващила В.В. Изменения в воспроизведении движения в детском возрасте при адекватном раздражении вестибулярного анализатора. Теория и практика физической культуры, 1971, № I, с.56-60
3. Дьячков, В. М.Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. [Текст]/ В.М. Дьячков, Н.А. Худадов - М.: 1997, вып. 1. - 342 с.
4. Дударев, И.Л.Как стать сильным, смелым и ловким. [Текст]/ И.Л. Дударев, В.А. Плахтиенко - М.: Воениздат, 1985, - 164 с.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990
6. Фатеева, О.А. Зависимость скорости бега на коньках от длины носка лезвия конька в хоккее с мячом: Мат-лы VI Всероссийской науч.-практ. конф. Иркутск, 2007. С. 275–280.