



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ ХОККЕИСТОВ

Хошгелди Акмаммедов

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация.

В статье рассматриваются теоретические и методические основы технической подготовки молодых хоккеистов на этапе начального спортивного обучения. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к уровню технического мастерства спортсменов уже на ранних этапах многолетней подготовки. Анализируются основные элементы технической подготовки в хоккее, включая владение коньками, клюшкой, шайбой, а также выполнение игровых технических приёмов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Обосновывается необходимость системного и поэтапного формирования технических навыков с учётом возрастных и психофизиологических особенностей юных спортсменов. Представлены методические подходы к организации тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технической подготовки молодых хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, юные хоккеисты, техническая подготовка, спортивная тренировка, начальный этап подготовки.

Введение

Современный хоккей характеризуется высокой динамичностью, интенсивностью игровых действий и возросшими требованиями к индивидуальному техническому мастерству спортсменов. В этих условиях особую значимость приобретает качественная техническая подготовка хоккеистов, закладываемая уже на этапе начального спортивного обучения. Именно в этот период формируются базовые двигательные навыки, которые в дальнейшем определяют успешность освоения более сложных технических и тактических элементов.

Недостаточное внимание к технической подготовке молодых хоккеистов на ранних этапах тренировочного процесса нередко приводит к формированию устойчивых ошибок, снижению эффективности соревновательной деятельности и ограничению спортивного роста в дальнейшем. В связи с этим проблема совершенствования методики технической подготовки юных хоккеистов является актуальной для теории и практики физической культуры и спорта.

Теоретические основы технической подготовки в хоккее

Техническая подготовка в хоккее представляет собой сложный и многоуровневый педагогический процесс, направленный на обучение, формирование и совершенствование двигательных действий, обеспечивающих результативное выполнение игровых задач в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В научной теории спорта техническая подготовка рассматривается как фундаментальная составляющая общей системы спортивной подготовки, тесно связанная с физической, тактической и психологической подготовленностью спортсмена. Именно уровень технического мастерства во многом определяет эффективность реализации физических возможностей и тактических замыслов в игре.

В структуру технической подготовки хоккеистов входят базовые и специализированные двигательные действия, выполняемые в специфических условиях ледовой площадки. К ключевым компонентам относятся техника катания на коньках, владение клюшкой и шайбой, выполнение передач, бросков, приёмов ведения и остановки шайбы, а также индивидуальные и групповые технические действия, используемые в атаке и обороне. Каждая из указанных составляющих обладает собственной биомеханической структурой и требует целенаправленного обучения с учётом закономерностей формирования двигательных навыков.

Особое место в системе технической подготовки занимает техника катания на коньках, поскольку она является основой для выполнения всех остальных технических элементов. Скорость передвижения, устойчивость, манёвренность, умение быстро менять направление движения и сохранять равновесие в условиях контактной борьбы определяют эффективность действий хоккеиста в игре. С точки зрения теории спорта, техника катания выступает как базовый навык, на который наслаиваются более сложные элементы, связанные с управлением шайбой и взаимодействием с партнёрами.

На этапе начальной подготовки техническая подготовка приобретает особое значение, поскольку именно в этот период закладываются основы двигательной культуры хоккеиста. Формирование правильных двигательных стереотипов в детском возрасте рассматривается как ключевое условие дальнейшего успешного спортивного совершенствования. Юные хоккеисты характеризуются высокой пластичностью центральной нервной системы, что создаёт благоприятные предпосылки для усвоения новых двигательных действий и коррекции техники на ранних этапах обучения. Вместе с тем недостаточная зрелость опорно-двигательного аппарата, ограниченный двигательный опыт и недостаточный уровень координационных способностей требуют строгого соблюдения принципов постепенности и доступности при обучении техническим элементам.

С позиций теории двигательного обучения технические навыки в хоккее формируются в результате многократного повторения целенаправленных действий, сопровождающихся сенсорным контролем и обратной связью. В начальный период обучения ведущую роль играет осознанное выполнение движений, когда спортсмен концентрирует внимание на отдельных фазах технического действия. По мере закрепления навыка происходит автоматизация движений, что позволяет выполнять технические приёмы более экономично и устойчиво в условиях дефицита времени и пространства, характерных для соревновательной деятельности.

Важным теоретическим аспектом технической подготовки является принцип вариативности, предполагающий выполнение технических действий в изменяющихся условиях. В хоккее спортсмен редко выполняет приёмы в стандартной обстановке, поэтому уже на ранних этапах подготовки необходимо формировать способность адаптировать технику к различным игровым ситуациям. Это способствует развитию двигательной гибкости и устойчивости навыков, а также повышает эффективность их применения в реальной игре.

Таким образом, теоретические основы технической подготовки в хоккее базируются на положениях теории спортивной тренировки, физиологии движений и педагогики спорта. Их реализация в тренировочном процессе молодых хоккеистов обеспечивает формирование прочного технического фундамента, необходимого для дальнейшего этапного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов.

Особенности технической подготовки молодых хоккеистов

Техническая подготовка молодых хоккеистов имеет ряд специфических особенностей, обусловленных возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими характеристиками детей и подростков, находящихся на этапе начального спортивного обучения. В данный период происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, нервной системы и функциональных возможностей организма, что требует научно обоснованного подхода к организации тренировочного процесса и строгого дозирования тренировочных нагрузок.

В раннем возрасте приоритетное значение приобретает развитие общей и специальной координации движений, чувства равновесия, пространственной ориентации и ритмичности. Эти качества рассматриваются как базовые предпосылки для успешного освоения технических приёмов в хоккее. Недостаточный уровень координационных способностей существенно затрудняет обучение сложным двигательным действиям, поэтому техническая подготовка молодых хоккеистов должна строиться на широком использовании координационно направленных упражнений, выполняемых как на льду, так и вне ледовой площадки.

Особое внимание в системе технической подготовки юных хоккеистов уделяется освоению техники катания на коньках, которая является фундаментом всей последующей технической деятельности. Устойчивые навыки передвижения по льду обеспечивают возможность эффективного выполнения технических действий с клюшкой и шайбой в условиях высокой скорости и ограниченного пространства. Без достаточного уровня владения техникой скольжения, торможения, поворотов и смены направления движения невозможно формирование полноценного технического арсенала хоккеиста.

На этапе начальной подготовки значительная часть тренировочного времени должна быть направлена на обучение базовым элементам катания. Упражнения подбираются с учётом принципа постепенности и направлены на формирование правильной техники выполнения движений. Особое значение имеет развитие устойчивости в различных положениях тела, умения сохранять равновесие при выполнении ускорений, остановок и поворотов, а также способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям ледовой поверхности.

Психологические особенности молодых хоккеистов также оказывают существенное влияние на процесс технической подготовки. Для детей характерны высокая эмоциональность, быстрая утомляемость внимания и потребность в игровой форме занятий. В связи с этим обучение техническим элементам должно сопровождаться использованием игровых методов и элементов соревнования, которые способствуют повышению мотивации и устойчивого интереса к тренировочному процессу. Эмоционально положительный фон занятий создаёт благоприятные условия для усвоения технических навыков и их закрепления.

Таким образом, особенности технической подготовки молодых хоккеистов определяются необходимостью комплексного учёта возрастных и индивидуальных характеристик занимающихся. Рациональное сочетание упражнений, направленных на развитие координационных способностей и освоение техники катания на коньках, создаёт прочную основу для дальнейшего технического совершенствования и успешной спортивной деятельности в хоккее.

Методические подходы к формированию технических навыков

Методические подходы к формированию технических навыков у молодых хоккеистов представляют собой систему педагогических приёмов и средств, направленных на целенаправленное обучение и совершенствование двигательных действий в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективность технической подготовки на этапе начального обучения в значительной степени определяется адекватностью применяемых методов возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, а также соответствием содержания тренировочного процесса задачам многолетней спортивной подготовки.

На начальном этапе подготовки рекомендуется преимущественное использование игровых и имитационных упражнений, которые способствуют повышению мотивации, эмоциональной вовлечённости и интереса детей к занятиям хоккеем. Игровая форма обучения позволяет создать условия, приближённые к реальной соревновательной деятельности, что способствует более быстрому и прочному усвоению технических навыков. При этом игровые упражнения выполняют не только обучающую, но и развивающую функцию, оказывая положительное влияние на координационные способности, быстроту реакции и пространственное мышление юных спортсменов.

Важным методическим принципом является обучение техническим элементам по схеме от простого к сложному. Освоение новых двигательных действий должно начинаться с изучения отдельных фаз движения в облегчённых условиях, с последующим объединением их в целостное техническое действие. По мере формирования навыка постепенно усложняются условия выполнения упражнений за счёт увеличения скорости, изменения направления движения, включения элементов взаимодействия с партнёрами и противодействия соперника. Такой подход обеспечивает последовательность обучения и снижает риск формирования устойчивых технических ошибок.

Существенную роль в процессе формирования технических навыков играет многократное повторение технических действий в различных вариативных условиях. Вариативность упражнений способствует развитию способности адаптировать технику к изменяющимся игровым ситуациям, что является необходимым условием успешного применения навыков в соревновательной деятельности. Повторение технических элементов с изменением темпа, траектории движения и пространственных условий позволяет повысить устойчивость навыков и расширить их функциональные возможности.

Особое внимание в методике технической подготовки следует уделять организации обратной связи между тренером и спортсменом. Своевременная коррекция ошибок, использование наглядных средств обучения и словесных пояснений способствуют более эффективному усвоению технических приёмов. Важным условием является поддержание положительного эмоционального климата на занятиях, что способствует формированию у молодых хоккеистов уверенности в собственных возможностях и стремления к дальнейшему совершенствованию технического мастерства.

Таким образом, методические подходы к формированию технических навыков у молодых хоккеистов должны основываться на комплексном использовании игровых методов, принципов постепенности и вариативности, а также на учёте возрастных и психологических особенностей занимающихся. Реализация данных подходов в тренировочном процессе обеспечивает целенаправленное и эффективное формирование технического фундамента, необходимого для дальнейшего спортивного развития.

Роль тренера в технической подготовке юных хоккеистов

Тренер занимает центральное место в системе технической подготовки юных хоккеистов и является ключевой фигурой, определяющей направленность, содержание и эффективность тренировочного процесса. От уровня его профессиональной компетентности, педагогического мастерства и методической подготовки во многом зависит качество формирования технических навыков у молодых спортсменов. В условиях начального этапа спортивной подготовки тренер выполняет не только функцию наставника, но и роль педагога, воспитателя и организатора учебно-тренировочной деятельности.

Важнейшей задачей тренера в процессе технической подготовки является доступное и методически грамотное объяснение техники выполнения двигательных действий, а также их наглядная демонстрация. Правильное сочетание словесных пояснений и практического показа способствует формированию у юных хоккеистов адекватного представления о структуре технического приёма и последовательности его выполнения. Своевременное выявление и коррекция технических ошибок на ранних этапах обучения позволяют предотвратить закрепление неправильных двигательных стереотипов, которые в дальнейшем трудно поддаются исправлению.

Особое значение в деятельности тренера приобретает индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Уровень физической, координационной и психической подготовленности детей может существенно различаться, что требует дифференцированного подбора упражнений и дозирования тренировочных нагрузок. Адаптация тренировочных заданий с учётом индивидуальных возможностей спортсменов позволяет создать оптимальные условия для освоения технических элементов и способствует более гармоничному развитию двигательных навыков.

Кроме того, тренер играет важную роль в формировании у юных хоккеистов мотивации к занятиям и положительного отношения к тренировочному процессу. Поддержка, поощрение и создание эмоционально благоприятной атмосферы на занятиях способствуют повышению уверенности спортсменов в собственных силах и стимулируют их стремление к техническому совершенствованию. Педагогически выверенное взаимодействие тренера с воспитанниками является важным фактором успешного обучения и воспитания в спорте.

Таким образом, роль тренера в технической подготовке юных хоккеистов заключается не только в передаче специальных знаний и навыков, но и в комплексном педагогическом воздействии, направленном на формирование технического мастерства, мотивации и личностного развития спортсменов. Эффективная деятельность тренера на начальном этапе подготовки создаёт прочную основу для дальнейшего спортивного роста и достижения высоких результатов в хоккее.

Заключение

Техническая подготовка является фундаментальной составляющей многолетней подготовки хоккеистов и определяет успешность их дальнейшего спортивного развития. На этапе начального обучения закладываются основы технического мастерства, от качества которых зависит эффективность последующих этапов тренировки.

Системный и научно обоснованный подход к технической подготовке молодых хоккеистов, основанный на учёте возрастных особенностей и использовании современных методических средств, способствует формированию устойчивых и эффективных технических навыков. Это, в свою очередь, создаёт предпосылки для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Литература

1. Быков В. С. Подготовка юных хоккеистов на этапе начального обучения. Москва, Физкультура и спорт, 2018. 176 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2019. 320 с.
3. Годик М. А. Спортивная тренировка: теория и методика. Москва, Советский спорт, 2016. 256 с.
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы спортивной тренировки в игровых видах спорта. Москва, Академия, 2017. 240 с.
5. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовка спортсменов. Москва, Физкультура и спорт, 2015. 288 с.
6. Кузнецов В. В. Методика обучения технике хоккея с шайбой у детей. Санкт-Петербург, Лань, 2020. 198 с.