

Концепция развития хоккеистов в хоккейной школе

Гофман Андрей Андреевич

Инструктор-методист МАУ СШ «Лидер»

Концепция развития хоккеистов в Хоккейной школе (далее – концепция) создана, чтобы помочь детям и молодежи в развитии хоккейных навыков. Мы не просто хотим создать более качественное и лучшее хоккейное образование. Мы также хотим приблизиться к «настоящему хоккею», но к «настоящему хоккею» с детской точки зрения. «Настоящий хоккей» динамичен в зависимости от возраста, состояния и уровня развития хоккеистов. Если мы хотим стать еще лучше в развитии игроков в Хоккейной школе, мы должны хорошо понимать мотивацию и психофизиологические особенности развития хоккеистов разных возрастных категорий на каждом этапе их хоккейной карьеры. В этой связи возникает необходимость в разработке методического руководства по развитию хоккеистов в основе которого лежат основные методологические основы подготовки хоккеистов.

Мы ставим задачу организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы обучение хоккею было радостью для детей. Для нас важно, чтобы дети развивались в хоккее и получали удовольствие в процессе обучения. Также мы ставим задачу привлекать тех игроков в школу, которые любят спорт и хоккей, удерживать и развивать их. Наши цели касаются не только развития тактических, технических, физических и психологических навыков спортсменов и их хоккейного опыта, но и развития личностных способностей хоккеистов, их мотивации, толерантности, терпения и упорства в достижении целей, уважения и любви к спорту.

Принципы развития хоккеистов в хоккейной школе

Концепция развития хоккеистов в хоккейной школе как методическое и практическое руководство для тренеров и игроков разработана на основе накопленных знаний и опыта подготовки хоккеистов, которые необходимо учитывать в процессе обучения, тренировочном и игровом процессах для достижения высоких результатов.

Развитие хоккеистов в хоккейной школе опирается на четыре основных принципа развития хоккеистов в работе тренера:

1. Сконцентрироваться на развитие личностей.
2. Предоставить всем шанс развиваться.
3. Адаптировать обучение в соответствии с подготовленностью спортсменов.
4. Проводить разносторонние тренировки.

Мы выделяем три психологические потребности, которые лежат в основе формирования мотивации детей и подростков в спорте: потребность в самовыражении, потребность в развитии и обучении, потребность в принадлежности и признании. Если эти три потребности удовлетворяются в

хоккейной среде, то процесс социального, внутригруппового и профессионального самоопределения детей и подростков ускоряется. Если хотя бы одна потребность отсутствует, то возрастает риск того, что процесс самоопределения замедлится, но в случае, если внешняя мотивация со стороны тренера сохраняется, то она начнёт доминировать и следствием может быть снижение положительного прогресса в развитии ребенка в хоккее.

Таким образом, необходимо создавать механизм, который включает стимулирование интереса и активности детей в хоккее, направленное на поиск цели в занятии спортом и достижения этой цели для удовлетворения возникших потребностей, что в свою очередь приведет к возникновению внутренней мотивации и ускорению процесса их самоопределения.

Ранний успех не имеет устойчивой прямой связи с последующим успехом, и поэтому нецелесообразно концентрироваться только на выявлении талантов. Вместо того, чтобы пытаться определить, кто в настоящее время обладает способностями и, возможно, будет успешным в будущем, целесообразно анализировать факторы, которые могут препятствовать или способствовать развитию способностей каждого человека. В благоприятной атмосфере игрок развивается в течение многих лет, и это развитие не является линейным. Часто, когда кого-то называют талантливым, то подразумевают уровень подготовленности хоккеиста в данный момент, а не потенциальные возможности игрока.

Поэтому, по нашему мнению, термин «талант» должен описывать не просто набор статических характеристик личности или определение потенциала, а развитие и процесс потенциальных уникальных способностей и качеств хоккеистов, для чего необходима соответствующая среда обучения (люди, условия, отношения и пр.).

Для развития талантов в школе необходимо, чтобы атмосфера в нашей организации была подготовлена организационно и методически для работы в долгосрочной перспективе. Если окружающая среда обучения не благоприятна для максимального использования мотивации игрока или ее поддержки должным образом, мы рискуем потерять игроков, которые хотят добиться выдающихся результатов. Таким образом, в процессе обучения в школе важно не только выявить у людей талант или потенциальные возможности к достижению высоких результатов, но необходимо также создавать соответствующую среду обучения, которая мотивировала бы игроков и способствовала бы поддержанию или развитию талантов.

Проблема специализированной подготовки хоккеистов в раннем возрасте активно обсуждается спортивными специалистами различного уровня. Отношение к проблеме достаточно неоднозначное, хотя большинство тренеров и методистов признаёт опасность или хотя бы нежелательность ранней хоккейной специализации.

В пользу ранней хоккейной специализации часто приводят следующие аргументы:

1. Занятия спортом приносят пользу: чем раньше ребёнок начинает заниматься спортом, тем эффективнее физическое воздействие на организм. Поэтому тренировки ускоряют процессы

достижения физиологической и психологической зрелости, способствуют укреплению здоровья, разностороннему развитию.

2. Дети ранних возрастов характеризуются хорошо развитой потребностью в движении, которая под влиянием регулярных занятий спортом трансформируется в устойчивую потребность в физической нагрузке.

3. Современные дети более развиты, способны переносить высокий темп обучения и сложные тренировки.

4. В психологическом плане ранняя специализация способствует проявлению волевых качеств, помогает детям социализироваться, адаптироваться к школе, познать себя и свои возможности, а также раскрыть свой потенциал.

5. Современный хоккей предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов: для воспитания спортсмена экстра-класса необходимо, за редким исключением, обучать ребёнка с раннего детства.

6. На современном этапе развития спорта невозможно одновременно добиться высоких результатов в разных его видах, как и в разных дисциплинах одного и того же вида, поэтому необходима углублённая специализация уже на этапе предварительной базовой подготовки (учебно-тренировочный процесс должен обеспечивать подготовленность к избранным видам соревнований).

7. Значимые для спортсмена качества целесообразно развивать в наиболее чувствительные периоды (по мнению многих специалистов, возраст 6–10 лет является сенситивным периодом развития координационных способностей, гибкости, быстроты – качеств, формирующих базовую технику спортсмена).

8. Ранняя спортивная специализация – неотъемлемая направленность современного спорта. Говоря о том, что погоня за результатом в совокупности с давлением тренера нежелательны, поскольку могут оттолкнуть ребёнка от занятий и в некоторых случаях принести вред становлению его личности, специалисты, тем не менее, отмечают, что для любых видов спорта сегодня характерны конкуренция, наличие победителя и проигравшего. Невозможно их избежать, если поставлена цель достичь высоких результатов, так что не имеет особого значения, в каком возрасте начинается специализация.

9. Раннее начало занятий спортом облегчает освоение основ техники, двигательных умений и навыков, закрепление двигательных условных рефлексов.

Однако большинство специалистов, принимающих эту аргументацию, всё же предупреждает, что нужно быть внимательным к особенностям возраста спортсмена, что в интенсификации тренировок важно не переусердствовать, деятельность тренеров и родителей должна быть ориентирована на всестороннее и гармоничное развитие личности юного спортсмена, и что чем младше возраст, тем больше должна быть доля разносторонних средств общефизической подготовки и меньше – специальных упражнений (свойственных хоккею). При этом вводится уточнение, что развитие двигательных навыков всё же должно быть обусловлено спецификой вида спорта.

В качестве дополнительных аргументов в пользу ранней спортивной специализации часто служат высокий уровень спортивных показателей, наличие побед на соревнованиях (уже в возрасте 5–6 лет) и опережение детьми-спортсменами сверстников в темпах физического развития. Ранняя спортивная специализация, таким образом, трактуется в широких пределах – от неизбежного зла до безопасной практики и даже рекомендуемой методики построения тренировочного процесса.

В свою очередь, против форсирования подготовки и ранней спортивной специализации приводятся следующие аргументы:

1. Дети быстро восстанавливаются после единичных нагрузок, но им требуется значительно больше энергетических затрат по сравнению со взрослыми и даже старшими школьниками, поскольку им надо покрыть затраты энергии на пластические процессы, терморегуляцию и физическую работу. Высокие физические и психоэмоциональные нагрузки на фоне процессов роста и недостаточный отдых могут замедлить рост и привести к нарушениям в физическом развитии и состоянии здоровья.

2. Слишком раннее начало занятий спортом, даже при рациональном построении учебно-тренировочного процесса, приводит к искусственному затягиванию процесса многолетней подготовки, преждевременной усталости и потере интереса занимающихся к серьёзной подготовке («психическое выгорание»).

3. Многократные повторы базовых упражнений умеренной интенсивности формируют навык с высокой вариативностью структуры техники, что в дальнейшем приведёт к большей эффективности решения главной двигательной задачи (при интенсификации процесса подготовки происходит преждевременный переход к более специализированным упражнениям, что, в итоге снижает вариативность техники).

4. Применение в тренировке юных спортсменов очень напряжённых, мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к этим средствам и истощению приспособительных возможностей растущего организма, а также снижению эффективности дальнейшего применения этих средств, поэтому начинать подготовку необходимо со слабых тренирующих стимулов.

5. В результате форсированной подготовки наблюдаются бурный рост достижений и даже высокие спортивные результаты в подростковом и юношеском возрасте, но юные спортсмены не могут успешно конкурировать со взрослыми атлетами в силу морфологической, функциональной и психической незрелости; кроме того, привыкнув выигрывать у заведомо более слабых соперников, они не готовы пережить поражение, а столкнувшись с ним, чувствуют себя менее уверенными. В результате они покидают спорт, не раскрыв полностью свой потенциал.

6. Моторика ребёнка созревает лишь к 12–13 годам, а развитие специальных способностей может ограничивать возможности развития общих способностей – поэтому необходима не ранняя спортивная специализация, а всестороннее физическое развитие.

7. Ранняя спортивная специализация приводит к несоответствию между способностью к овладению двигательными умениями и навыками и способностью к самовыражению: спортсмены выполняют движение как набор технических элементов, а не как единое целое.

8. Воздействие тренировки в раннем возрасте более эффективно только для одарённых детей; для не имеющих наследственной предрасположенности наибольшее влияние тренировка оказывает в более позднем возрасте.

9. Раннее начало соревновательной деятельности отрицательно влияет на личность и эмоциональную сферу спортсмена (например, чем больше у юных спортсменов опыт соревновательной деятельности, тем они менее альтруистичны, даже в командных видах спорта; эмоциональные перегрузки, перенесенные в юном возрасте, являются одним из факторов преждевременного прекращения спортивной карьеры).

10. Наиболее интенсивные физические и психические нагрузки при ранней спортивной специализации приходятся на возраст развития репродуктивной системы и могут приводить к задержке или нарушению её созревания.

11. Профессиональные деформации опорно-двигательного аппарата, вызванные ранней узконаправленной спортивной специализацией, могут быть помехой для достижения максимальных результатов.

12. Высокая доля специализированных упражнений на начальных этапах подготовки увеличивает отсев занимающихся; высокий объём ОФП на этапе предварительной подготовки с постепенным повышением из года в год объёмов специальной и тактико-технической подготовки, напротив, способствует сохранению их состава.

Итак, многие специалисты сходятся во мнении, что спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не гарантируют высоких достижений в зрелые годы (а иногда и препятствуют их достижению); теоретики и практики спортивной методики указывают, что наилучшими результатами и наибольшим стажем пребывания в спорте высших достижений, как правило, обладают спортсмены, начавшие заниматься спортом в возрасте 5–7 лет. Как уже говорилось ранее, большинство специалистов разделяет мнение, что на начальном этапе занятий спортом должна быть предусмотрена общефизическая подготовка; длительность этого этапа должна быть не менее 3–4 лет.

Можно говорить о том, что внедрение ранней спортивной специализации во многом обусловлено не столько её действительной пользой в воспитании высококлассных спортсменов, сколько организационно-материальным фактором: оценка результативности тренировочного процесса на всех уровнях (от работы отдельного тренера до деятельности всей организации, занимающейся подготовкой спортсменов) производится по малому числу показателей, среди которых основной (а зачастую – единственный) – это количество побед в соревнованиях различного уровня, независимо от возраста воспитанников. Поэтому многие тренеры, желая достичь победы любой ценой, форсируют подготовку, подвергая юных спортсменов чрезмерным нагрузкам, а иногда и инициируя употребление детьми (в том числе и без ведома родителей) запрещённых препаратов.

Когда спортсмены достигают подросткового возраста, они могут сами становиться причиной форсирования тренировок: чувствуя прирост физической силы, они начинают копировать тренировки своих кумиров и выполнять силовые упражнения сверх своих объективных возможностей. При таком подходе возможен травматизм в результате перетренировки и перенапряжения, частой и форсированной сгонки веса, участия в соревнованиях и интенсивных тренировках в болезненном состоянии и при недостаточных сроках реабилитации. На этом основании некоторые специалисты предлагают исключить в детско-юношеском спорте изнуряющие нагрузки, характерные для спорта высших достижений, а в качестве основного критерия оценки Хоккейной школы считать успешность выступления учеников на взрослых соревнованиях высокого ранга и кубковых соревнованиях.

Таким образом, среди специалистов нет единства мнений по вопросу ранней спортивной специализации. Кроме того, между ними нет и чёткого взаимопонимания в вопросе того, что включается в это понятие. Существующие трактовки могут быть сведены к следующим:

1. Участие в дошкольном и младшем школьном возрасте в учебно-тренировочных занятиях при какой-либо спортивной секции с целью дальнейших занятий избранным видом спорта.

2. Участие в дошкольном и младшем школьном возрасте в учебно-тренировочных занятиях с элементами специальных упражнений, подводящих к спортивной деятельности в определённом виде спорта.

3. Преодоление физических нагрузок (а также освоение специализированных технических приёмов), чрезмерных для данного возрастного периода.

4. Участие в соревновательной деятельности в избранном виде спорта в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Принимая во внимание, что отличие физической культуры от спорта определяется целью, ради которой проводятся тренировки (целью физической культуры является физическое совершенствование, а спорта – высокий спортивный результат), авторы данного пособия предлагают считать относящимися к ранней спортивной специализации только определения №№ 3 и 4. Таким образом, в качестве основного принципа построения учебно-тренировочного процесса предлагается безусловное принятие следующих положений:

1. На этапе предварительной подготовки (5–7 лет) приоритетным направлением учебно-тренировочного процесса вне льда является всестороннее развитие детей средствами ОФП. Тренировки на льду должны способствовать освоению навыков передвижения и маневрирования на коньках и преимущественно носить характер подвижных игр.

2. Базовые технические навыки, а затем и более сложные, должны вводиться планомерно и постепенно, от простых к сложным, без форсирования и с использованием подводящих упражнений, позволяющих сначала освоить технику движений в общих чертах, что позволит увеличить осознанность и вариативность исполнения технических приёмов на более поздних этапах обучения.

3. Учебно-тренировочная деятельность игроков на всех этапах должна строго соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

4. По возможности, детям не следует принимать участие в соревнованиях до достижения возраста десяти лет, причём как в этом, так и в более поздних возрастах (до 14–15 лет) такое участие должно носить позитивную эмоциональную окраску, недопустимо делать излишний акцент на спортивном результате и победе любой ценой. Соревновательная деятельность и тренером, и игроками должна рассматриваться как средство наработки игрового опыта с разными противниками и оттачивания технических и тактических приёмов

Особо следует подчеркнуть, что начало соревновательной деятельности является источником стресса, одна из причин которого – недостаток информации о ней у игроков. В период подготовки к первым турнирам желательна работа со спортивным психологом, а также детальное знакомство игроков с правилами, условиями и реальной картиной проведения соревнований. Средствами такой подготовки могут быть просмотр хоккейных матчей игроков данного возраста, а также проведение серии игр по правилам турнира внутри спортивной школы в условиях, постепенно приближающихся к реальности (например, с привлечением «болельщиков» из числа родителей и игроков старших групп на поздних этапах).

Позитивный эффект учебно-тренировочной деятельности возможен в том случае, если её требования совпадают с главным направлением физического и психического развития на данном возрастном этапе.

Тренеру в детском и юношеском хоккее, важно понимать, что его роль заключается не в том, чтобы просто научить игроков, а в том, чтобы создать наилучшие условия для обучения игре в хоккей.

Цель состоит в том, чтобы заставить игрока развивать самостоятельность, понимание и самооценку. Для того чтобы процесс обучения развивался, Школа и тренеры создают современные условия для обучения спортсменов.

В тренировочном плане выделены три основных фактора, которые помогают игрокам осваивать хоккейные навыки, в постоянно меняющейся обстановке на льду. При рассмотрении и управлении различными факторами изменяется сложность упражнения и, следовательно, условия для обучения.

- **Окружающая среда** - это отношения между товарищами по команде, тренером, родителями; социальное положение; условия жизни.

- **Задача** - правила, которые регулируют упражнение или цель, количество игроков, вовлеченных в данный момент, изменения в оборудовании или возможности для инициативы и принятия решений.

- **Индивидуум** - особенности игрока с точки зрения роста, веса, состава тела и физических условий или психических качеств, в которые включены мотивация к самоопределению, собственная

компетентность, роль в группе, самооценка, собственные стратегии принятия решений и преодоления трудностей.