

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» г.Белгорода**

**«Особенности психологической подготовки
юных спортсменов в хоккее с шайбой»**

/доклад для педагогического коллектива/

Подготовила:

Ахрамович Наталья Дмитриевна, инструктор-методист МБУДО ДЮСШ по ЗВС
г.Белгорода

г.Белгород
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Наименование	Страница
Введение		3
I.	Психологические особенности юных хоккеистов	4-6
II	Психологическая подготовка юного хоккеиста	6-8
III	Реализация принципов спортивной тренировки в детском и юношеском спорте.	8-14
IV	Особенности подготовки юных хоккеистов	14-17
Вывод		17
Список литературы		18

Введение

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивается. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большем влиянии стратегии и тактики на спортивный результат.

Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок, как в тренировочном процессе, так и во время матча. Для достижения этих целей существенное место занимает психологическая подготовка спортсмена, в которой необходимо учитывать темперамент спортсмена, в нем проявляются черты личности и характер игрока в зависимости от особенностей его нервной системы. Психологическая подготовка хоккеистов должна заключаться в формировании доминирования спортивных результатов и индивидуального стиля игры.

Особое значение должно уделяться первым тренировкам, а потом и первым соревнованиям. Они должны создавать у хоккеистов ощущение праздника и мотивировать их к дальнейшим занятиям спортом. Участвуя в соревнованиях, начинающие хоккеисты должны чувствовать свою значимость, стремиться демонстрировать все свои навыки и умения, полученные на тренировках. С течением времени у спортсмена, который занимается хоккеем, формируются новые задачи, появляются новые потребности и мотивы для посещения тренировок. Постепенно удовольствие от занятий перерастает в потребность, а желание самоутвердиться – в желание построить хорошую спортивную карьеру. Новые потребности постепенно перестраивают личность подростка, делают его волевым и целеустремленным человеком, что обязательно должна учитывать психологическая подготовка хоккеистов. Особенности психологической подготовки раскрывают типы темперамента хоккеистов, что определяет способность спортсмена к различным видам деятельности и педагогические принципы, распространяющиеся на тренировку хоккеистов.

Актуальность психологической подготовки спортсменов является составной частью системы подготовки, наряду с физической, технической, тактической. Обобщенно психологической подготовкой спортсмена можно называть организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не просто сумма возможностей игроков, а принципиально новое явление: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Отсюда один из распространенных психических барьеров «неудобный» соперник. И вроде бы каждый отдельный спортсмен не боится тех игроков соперника, против которых предстоит бороться на площадке, а в целом соперничающая команда всегда заранее

вызывает неприятное чувство обреченности. Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностей спортсменов или команды, поскольку психологическая подготовка является составной частью общей системы спортивной тренировки.

I. Психологические особенности юных хоккеистов.

Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия спортсменов в команде, существенное место занимает темперамент. Здесь проявляется зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы. Темперамент – совокупность психических свойств личности, определяющих динамику выполнения деятельности. К основным характеристикам темперамента относятся: врожденность, то есть его биологическое начало; оно является самой устойчивой личностной характеристикой и влияет на формирование характера.

В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность.

Отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют типы темперамента.

Типы темперамента.

Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный – холерик; сильный, уравновешенный, инертный – флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с игроками.

Сангвиник – человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия хоккеем. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность. Очень общительная и увлеченная личность – экстраверт. Он уходит от конфликта, сложную конфликтную ситуацию переводит в шутку, эмоционально устойчив. Отношение к критике спокойное, хотя сам никогда виноватым себя не признает, у него всегда виноват кто-то другой: тренер, родители или даже транспорт. Отношение к опасности – расчет без риска, на неоправданный риск сангвиник не пойдет. Легко корректирует деятельность в ходе работы, преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, является душой компании. Сангвиника желательно плотно загружать работой, несмотря на его жалобы и стоны: если у него появляется свободное время, он начинает полностью расслабляться и возвращать его к работе приходится авторитарными методами.

Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Отношение к критике возбужденное, легко идет на конфликт, терпение слабое. Также легко идет на неоправданный риск, эмоционально неуравновешен. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В

процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.

Флегматик. Медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую. Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Перед соревнованиями флегматик желает за несколько дней ознакомиться с температурными характеристиками зала, льда, условиями раздевалки. Он склонен к выполнению однообразных привычных действий. Отличается постоянством, не любит принимать скоропалительные решения. Терпеливо переносит тяготы, жалуется редко, может проявлять некоторую вялость и безучастность к окружающему. Способен работать на фоне высокой усталости, не снижая интенсивности работы. Стил ь работы – тщательный отбор информации и ее систематизация, часто занимается “самоедством” пытаеься найти в себе причину своей неудачи. Ему свойственны высокая физическая работоспособность и высокая толерантность.

Меланхолик. Единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде – они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро встраиваются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера спортсмена. Тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства. Так, некоторую поверхностность, отвлекаемость и несобранность сангвиника надо устранять тщательным контролем даже за мелочами и требованием начатое дело доводить до конца. Это в еще большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении. Вместе с тем, все случаи неровности поведения спортсмена с холерическими чертами должны подвергаться критической оценке. Флегматика, так же как и сангвиника надо постоянно загружать работой. Особое внимание тренер должен уделять спортсменам с меланхолическим типом темперамента: вовлекать их в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность. Моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной мере компенсировать проявление его отрицательных черт.

Темперамент в большой степени определяет способности человека к различным видам деятельности. Классик отечественной психологии Б.М. Теплов писал: “Дело не в том, что при сильной нервной системе легко решаются любые задачи, а в том, что сильная нервная система лучше разрешает одни задачи, а слабая другие. К разрешению одной и той же задачи слабая и сильная нервная системы должны идти различным путем”.

В игровых видах спорта подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущее место занимают такие факторы как:

- Мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны.
- Самоутверждение – формируются самооценка и убеждения.
- Эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды.
- Благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

Рассмотрим с позиций психологии содержание спортивной тренировки. В ней необходимо учитывать появление рефлексии – обращенность ребенка в свой внутренний мир. Периоды высшей чувствительности для развития физических и психических качеств: 5–6 лет – развитие гибкости, 7 лет – развитие ловкости и быстроты, 15 лет – скоростные качества.

Технико-тактическая подготовка юного хоккеиста. Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируются командные и групповые взаимодействия, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом. Этот прием можно использовать и при формировании сплоченности команды.

II. Психологическая подготовка юного хоккеиста.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:

1. Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущность спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

2. Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

3. Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

4. Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

-для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;

-для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;

-приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

-Открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции.

-Введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях.

-Стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

III. Реализация принципов спортивной тренировки в детском и юношеском спорте.

В системе занятий хоккеем эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности усиливается соблюдением общепедагогических и специфических принципов спортивной тренировки.

Общепедагогические принципы.

На хоккей распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и спортсменов, занимающихся хоккеем, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку хоккеистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Обучение технике и тактике в хоккее немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучение новых знаний, относящихся к хоккею, должно стать главным побуждающим фактором всех действий хоккеистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у хоккеистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся хоккеем при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность хоккеистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к хоккею и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся хоккеем осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям хоккеем. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью заниматься хоккеем. Причина — в различии целей учебно-тренировочной деятельности: у занимающихся — «подвигаться», побороться, а у тренера-преподавателя — научить технике, тактике хоккея. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала.

Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки хоккеистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя;

б) хоккеисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в хоккее возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения хоккеистом группы двигательных задач, возникающих в игре, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения — черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях хоккеем следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность хоккеистов, оптимально трудные — стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность в хоккее не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у хоккеистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения хоккеистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся хоккеем представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос, для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у занимающихся на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсменов не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у хоккеистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии хоккеисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру-преподавателю необходимо стремиться, чтобы в учебно-тренировочном процессе хоккеисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в хоккее нескольких однотипных двигательных задач.

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий хоккеистов при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса хоккеистов. При планировании тренеры-преподаватели придерживаются следующих дидактических правил:

— Правило «от известного к неизвестному» определяет переход от изученных упражнений к новым.

— Правило «от легкого к трудному, от простого к сложному» применяется при планировании заданий для спортсменов различного возраста. В тренировочном задании нужно оценивать координационную структуру по шкале «простое — сложное», а динамическую структуру (соответствие задания уровню физической подготовленности обучаемого) — по шкале «легкое — трудное».

— Правило «от основы к деталям» предусматривает изучение основы техники хоккея, после ее освоения переходят к уточнению пространственных характеристик.

— Правило «от частного к общему» требует, чтобы физические упражнения сначала выполнялись в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию умений хоккеистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем в изменяющихся условиях.

— Правило «от общего к частному» требует изучения элемента техники хоккея, который является базовым и позволяет в дальнейшем быстро изучить хоккеистами другой элемент, принадлежащий к этому классу.

4. Принцип прочности усвоения учебного материала.

Прочность усвоения — это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и занимающиеся всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения хоккеистами двигательной задачи.

В учебно-тренировочном процессе хоккеистов необходимо создавать условия для запоминания:

а) Нужно сформировать у хоккеистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

— Начальное повторение — должно восстановить в памяти хоккеистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

— Текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

— Периодическое (регулярное) повторение хоккеистами техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

— Заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия хоккей.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность — отличительный признак системы подготовки в хоккее. Организованная подготовка хоккеистов отличается от стихийной, прежде всего, научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься занимающимися в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) занимающиеся должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике хоккея и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики хоккея и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, — усвоение терминологии хоккея является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям хоккеистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей занимающихся и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма занимающихся на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма занимающихся, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для хоккеистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у хоккеистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их

элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий занимающихся и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации: а) один или несколько хоккеистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности; б) один или несколько хоккеистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности хоккеистов. Но нужно отметить что специфические принципы реализовывать надо в более поздние этапы подготовки юных спортсменов (углубленная специализация, спортивное совершенствование). Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с хоккеистами:

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется в хоккее путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности хоккеистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке хоккеистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др.

Углубленная специализация в хоккее характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого хоккеиста для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в хоккее предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в хоккее во многом зависят от

разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки хоккеистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка хоккеистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для хоккеистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе хоккеистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий хоккеем и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у хоккеистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в хоккее строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма хоккеистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у хоккеистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для хоккеистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе хоккеистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность хоккеистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности хоккеистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности хоккеистов.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности хоккеистов. Планируя участие в соревнованиях хоккеистов младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных хоккеистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к хоккею и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях хоккеистов, особенно младшего возраста, тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся хоккеем (в т. ч. и их личностное развитие).

IV. Особенности подготовки юных хоккеистов

Одна из основных проблем нашего детского хоккея правильность (или неправильность) подбора тренерами тренировочных нагрузок для самых маленьких, только пришедших в школы, хоккеистов. Как правильно учить кататься на коньках, какие развивающие упражнения предложить, чтобы не деформировать несформировавшиеся до конца костные ткани, какие выбрать нагрузки, чтобы не повредить нежные мышцы? Как, наконец, вести себя с ребенком, впечатлительным и обидчивым по своей природе? Правильные ответы на эти вопросы, как частенько выясняется, знает далеко не каждый тренер, причем в вину это ставить специалистам язык не поворачивается, ведь работать с детьми вообще - задача архисложная. О том, какие трудности могут подстерегать тренера в работе с детьми, какие методы их подготовки наиболее действенны и безболезненны, рассказывает заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Ян Каменецкий.

- Проблема эта не нова, но остается актуальной и сегодня. Причиной этому следующее обстоятельство - произошла смена тренерского поколения. Не только в Москве, но и в других регионах страны. Ушли тренеры с большим опытом. На смену им пришли молодые, амбициозные специалисты. Нет, амбициозность ни в коем случае не стоит считать недостатком - тренер без амбиций не может претендовать на роль тренера. Не хочу обижать представителей новой волны, но, получив дипломы, они, бывает, не получают достаточно серьезного образования. Чаще всего в своей деятельности они берут за основу то, как строится работа в

командах мастеров. Просто потому, что не отложилось в памяти то, что было много лет назад, в детских школах. Это первый момент. А второй заключается в том, что молодые тренеры, как правило, желают максимально быстро добиться результата. Такой подход вызывает большое количество перегибов, связанных с тем, что не совсем правильно строится работа на начальном этапе.

Я не считаю, что работать надо мало. Обычный ребенок изначально обладает большим объемом двигательной активности, хочет и способен двигаться. Много работать можно, и когда этот процесс не затрагивает психическую сферу ребенка, он переносит нагрузки очень спокойно. Тренеры зачастую недовольны тем, что во время занятий дети недостаточно внимательны, требуют от них повышенной концентрации. Между тем, на начальном этапе работа должна строиться таким образом, чтобы тренировка проходила в форме игры. Переключение внимания между небольшим количеством разных, но решающих одну задачу упражнений, не вызывает у ребенка ни физической, ни психологической усталости. Это общий принцип. Есть, конечно, и частности. Например, после того, как произошел набор детей в младшую группу, необходимо уделить некоторое время, десять-двенадцать тренировок, работе "на резинке" в коньках. Что имеется в виду?

Когда ребенок просто ходит или бежит, мышцы и связки, работающие при движении на коньках, не задействованы. Для того, чтобы этот этап подготовки прошел безболезненно и более быстро, целесообразно начинать обучение "на резинке". Упражнений существует множество - различные движения, эстафеты, прыжки, скрестные шаги, переход через препятствия и так далее. В процессе таких занятий укрепится необходимая для катания на коньках группа связок и мышц и, когда ребенок выйдет в коньках на лед, ему будет намного легче. С началом следующего, ледового этапа обучения, возникает вопрос - что, собственно, делать? С клюшками выводить детей или без?

Мое глубокое убеждение - когда начинается процесс обучения движению на коньках, делать это следует без клюшек. Мы в своей школе изготовили специальные приспособления, которые называем "тарантасами" (простая металлическая рамка-салазки). С их помощью можно довольно быстро привить ребенку технику движения на коньках. Хочешь не хочешь, правильно отталкиваться научишься. Знаю, что в некоторых школах для этой цели используют обычные стулья, но, полагаю, наши приспособления более удобны. Из-за того, что работа на данном этапе ведется без клюшек, ребенок научится естественным образом сохранять равновесие на льду.

Подбор коньков, клюшек и шайб для тренировок непосредственно связан с темой нагрузок, поскольку от этих аксессуаров зависит, насколько рационально ребенок будет расходовать силы. Коньки, например, некоторые родители берут на вырост. Призываю никогда не делать этого! Лучше купить пару неновых коньков, но по ноге, чем на несколько размеров больше. Клюшку также необходимо подобрать детскую, подходящую ребенку по росту, весу и толщине палки. Неправильно брать взрослую и отпиливать у нее часть - палка все равно толстая и толком обхватить ее не удастся. Что касается шайб: посоветовал бы пользоваться шайбами стандартного размера, но при этом облегченными. Облегчить можно, например, вырезав часть из середины, то есть придав шайбе форму баранки. Все это, хоть и кажется мелочами, очень важно. Детьми приобретается начальный

навык и если при этом у них есть какие-либо неудобства - слишком тяжелые шайбы, велики коньки, клюшка чересчур длинна - то начальные двигательные манипуляции, которые оставляют следовые явления на выработке тонких мышечных ощущений, будут совершенно не такими, которые нужны и которые мы хотим выработать.

У ребенка, только приступающего к занятиям хоккеем, еще неокрепший скелет, слаб мышечный корсет. Регулярные тренировки на протяжении продолжительного периода времени могут привести к искривлению позвоночника, причем то, в какую сторону будет направлено искривление, зависит от хвата клюшки. Поэтому необходимо уделять внимание осанке, давать большое количество специальных упражнений для укрепления мышц спины.

Ловкость рук.

- Более-менее разобравшись со спецификой начального этапа подготовки, приходим к основному вопросу, сколько надо заниматься и чем. Так вот, в этот период времени дети должны заниматься не хоккеем. У нас группы, в которых собраны ребята в возрасте от шести до девяти лет, называются СОГ - спортивно-оздоровительные группы. Увлечение хоккеем, когда тренер ругается, мол, давайте мне больше льда, и при этом пренебрегает работой на земле и в зале - методически безграмотно.

Дело в том, что до девяти лет никакой специализированной хоккейной подготовки быть не должно. Должна присутствовать подготовка всесторонне физически развитого, здорового человека, у которого впоследствии не будет слабых мест. Это развитие мышечного аппарата, ловкости, двигательных навыков. Поэтому важномнообразие подготовки, большое количество элементов из разных видов спорта, которые в процессе этой подготовки используются. Краеугольный камень - ловкость. Ловкость общая, для развития которой практикуют различные подвижные игры, элементы акробатики, двигательные действия, приближенные по сути к хоккею (передвижение спиной вперед, боком, прыжки и так далее), и ловкость ручная. Она тоже достигается постепенно, и тоже целым комплексом упражнений. Простейший пример - жонглирование клюшкой теннисным мячиком.

Что касается количества тренировок - оно должно составлять три-четыре в неделю. Вполне можно выполнять большие объемы работы, но, опять-таки подчеркну - не давя детям на психику. Обстановку необходимо создать дружескую, а не кричать на ребенка, в силу своих физиологических особенностей не способного пока полностью сконцентрироваться на выполнении задания. Требовать от мальчика как от взрослого мужика нельзя. Ребенок должен, приходя на тренировки, получать двигательные нагрузки, но при этом ни в коем случае не чувствовать себя угнетенным и униженным. Даже если что-то не получается. Мы должны влюбить ребенка в спорт, влюбить через его интерес к этой работе. Ведь не секрет, что ребенок будет заниматься чем-либо только в том случае, если ему интересно. А по принуждению - если и будет, то безуспешно.

Тише едешь-выше будешь.

- Важно определить, когда ребятам можно начинать играть в хоккей. Играть, конечно, надо - для детей это лакомство. Но делать это следует осторожно, не давая играть слишком помногу, и, конечно, не по всей площадке. В таком возрасте

детям вполне достаточно игры поперек поля. Мы в школе прошлой весной даже провели турнир среди команд 95, 96 и 97 годов - играли поперек площадки, разделив ее поперек на три части специально изготовленными бортами. Игра по всей площадке - мероприятие в раннем возрасте ненужное. У ребят нет возможности контакта с шайбой, да и ориентироваться на большой коробке они толком не могут. То же самое можно сказать и о количестве матчей. Многие тренеры гордятся тем, что их ребята провели какое-то количество матчей, сколько-то из них выиграли. Это возвращает нас к началу беседы - либо ты хочешь научить людей чему-то, либо хочешь добиться некоего результата как можно раньше. Два разных подхода, правильным среди которых может считаться только один: я знаю, для чего готовлю этих ребят. При хорошей, грамотно организованной работе результат придет. Форсирования подготовки ради сиюминутного успеха быть не должно.

Немаловажный вопрос - когда начинать работу над силой? Вроде бы все знают, что годам к четырнадцати. Другое дело - начинать готовить ребенка к наращиванию силы можно тоже на раннем этапе. Пользуясь в качестве отягощения, например, легким куском арматуры. Весит немного, но дает человеку возможность постепенно развивать мышечный корсет, усваивать правильную технику выполнения силовых упражнений. Нагрузки можно очень осторожно и постепенно (это главное!) увеличивать. И вот когда игрок в четырнадцать-пятнадцать лет приступает к полноценным силовым тренировкам - он уже к ним готов, он сильнее сверстников.

Вывод.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что роль психологической подготовки органически взаимосвязана с другими видами подготовки хоккеиста. Психологическая подготовка хоккеиста необходима как при подготовке к конкретному матчу, т.к. без осознания значимости игроками предстоящего матча невозможно достичь успеха, так и в процессе тренировок юных хоккеистов. Важнейшую роль в психологической подготовке играет тренер. Именно он перед игрой снимает напряжение хоккеистов, вселяет уверенность в своих силах. Также немаловажную роль в психологической подготовке имеет внутреннее самообладание спортсмена. Особую роль также занимает микроклимат в команде. Любому спортсмену, независимо от уровня его подготовки и возраста нужно психологическая поддержка, помощь в отношениях с коллективом и в решении личных проблем.

Хоккей с шайбой активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости, а также вырабатывает такие свойства, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Список литературы:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М. Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. "Азбука спорта. Хоккей." А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин, ОАО "Издательство "Физкультура и спорт", 2000 г.
3. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 49-52.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.
5. Тренировка юных хоккеистов / перевод с английского. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 201 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов\ Под ред. М.Я. Набатниковой -М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник. – М. Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
8. Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учеб.пособие. – М.: Академия, 2004. – 272с.
9. Материалы из журнала «Наш хоккей», 2004г.