

Анисимов Н.А.

студент кафедры футбола и хоккея
БГУФК (Минск)

Журович Н.В.

старший преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
БГУФК (Минск)

Anisimov N.

Student of the Department of Football and Hockey
BSUPC (Minsk)

Zhurovich N.

Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sport
BSUPC (Minsk)

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БЕЛОРУССКОЙ И АМЕРИКАНСКОЙ СИСТЕМ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. Белорусские тренеры часто заимствуют приемы физической, технико-тактической подготовки юных хоккеистов из американской системы. Первичный анализ белорусской и американской моделей тренировок позволил выявить отличия в задачах и направленности процесса многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов. Полученные знания предоставляют возможность специалистам учитывать сильные стороны каждой системы подготовки и использовать их для повышения эффективности тренировочного процесса детей, занимающихся хоккеем.

Ключевые слова: особенности, многолетняя спортивная подготовка, юные хоккеисты.

THE MAIN FEATURES OF THE BELARUSIAN AND AMERICAN SYSTEMS OF MANY YEARS OF SPORTS TRAINING YOUNG HOCKEY PLAYERS

Abstract. Belarusian trainers often borrow methods of physical, technical-tactical training of young hockey players from the American system. The primary analysis of Belarusian and American training models allowed us to identify some differences between the tasks and process direction of long-term sports training of young hockey players. Received knowledge provides an opportunity for specialists to take into consideration strengths of each training system and use them to improve the effectiveness of the kids hockey training process.

Keywords: features, long-term sports training, young hockey players.

Современный хоккей развивается по пути увеличения интенсивности игры, что проявляется в повышении темпа игры, скорости выполнения технико-тактических действий, маневрирования на хоккейной площадке и принятия рациональных решений. В соответствии с этим, спортивная подготовка должна отвечать предъявляемым требованиям. Необходимость совершенствования белорусской системы многолетней спортивной подготовки хоккеистов подтверждается результатами их выступлений на международной арене.

Качественная физическая, технико-тактическая, психологическая база будущего высококвалифицированного хоккеиста формируется с детского возраста. На практике тренеры помимо традиционной белорусской модели подготовки используют в тренировочном процессе различные приемы из систем других стран, в частности, американской. США занимает второе место по количеству спортсменов, выступающих в Национальной хоккейной лиге. Мы рассмотрим и выделим основные особенности белорусской и американской систем многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов.

Белорусская система многолетней спортивной подготовки, по мнению Никонова Ю.В. (2008 г.), делится на следующие этапы:

1-й этап – предварительной подготовки (дети в возрасте от 3 до 5 лет);

2-й этап – отбора и начальной подготовки (занимающиеся в возрасте 6–9 лет);

3-й этап – специализации, который включает два периода: начальной специализации (10–12 лет) и углубленной (13–14 лет);

4-й этап – совершенствования (15–17 лет) и высшего спортивного мастерства (18–20 лет) [2].

В американской системе подготовки хоккеистов дифференциация этапов подготовки связана с возрастом детей:

до 8 лет;

до 10 лет;

до 12 лет;

до 14 лет;

до 16 лет;

до 18 лет [1].

На первом этапе белорусской системы идет развитие основных базовых умений: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, координация и баланс, а также укрепление иммунитета. Американская система не предусматривает предварительной подготовки.

На втором этапе многолетней подготовки хоккеистов в белорусской модели закладываются основы техники катания и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма, развиваются основные физические качества: скоростные, гибкость и координационные способности. Основными задачами спортивной подготовки этапа являются: укрепление здоровья; всестороннее

физическое развитие; обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой; ознакомление с основами индивидуальной тактики игры [2, 3].

В американской системе занятия направлены на формирование базовых навыков, развитие баланса, координации, подвижности, гибкости и скоростных способностей. В этом возрасте имеется так называемое «окно скорости 1» (7–9 лет). Также в американской системе идет акцент на то, что для ребенка в 8 лет самое важное – семья, развлечения с друзьями и приятное проведение времени. Хоккей – та игра, которая дает ему возможность потратить энергию и провести время с друзьями [1].

На третьем этапе в период начальной специализации белорусских хоккеистов (10–12 лет) закладываются основы спортивно-технического мастерства. Также важное место занимает всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных. В данный период возможен спад в развитии координации. Основными задачами этапа являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики; освоение игровой деятельности, воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. В период углубленной специализации (12–14 лет) учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и закрепление технико-тактических приемов игры. Непропорциональное физическое развитие подростков часто вызывает спад в спортивных показателях, в этом возрасте следует избегать чрезмерных нагрузок. Основными задачами на этапе являются: дальнейший рост специальной физической подготовленности на базе повышения общей; обучение основам командной тактики и закрепление индивидуальной и групповой тактики.

В подготовке американских хоккеистов 10–12 лет наблюдается оптимальное «окно» для развития координации движений. Много времени уделяется совершенствованию техники катания, так как это один из основных хоккейных навыков. Имеет место не скоростное обучение. При первоначальном приобретении скоординированных навыков движения важно замедлить и выполнить навыки на месте с использованием имитационных упражнений на низкой скорости с правильно поставленной техникой. Все еще ставится акцент на индивидуальное развитие, а не на результат. Игроки начинают работать над различными типами бросков, что важно для их дальнейшего развития. Также уделяется время на развитие таких способностей, как: баланс; точность движений, выбор движений, применимых к заданию; способность правильно оценивать различия в расстоянии, времени и силе, необходимой для выполнения движения; пространственная ориентация. У 12–14-летних игроков обращают внимание на создание и закрепление двигательных навыков. В этом возрасте наблюдается «окно» для развития выносливости и имеется «окно скорости 2»

(период для направленного развития скоростных качеств). Используются комбинированные и отдельные тренировки для команды и различных амплуа [1].

На четвертом этапе белорусские хоккеисты 15–18 лет проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основные задачи на данном этапе сводятся к формированию прочных двигательных навыков, обеспечивающих надежное выполнение технических приемов, закрепление и совершенствование тактики, достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов [2, 3]. В американской модели подготовки игроков этого возраста идет акцент на развитие силы, анаэробной выносливости. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактических навыков, тренировкам на льду и вне льда для развития специальной выносливости [1].

Таким образом, анализ особенностей многолетней спортивной подготовки белорусских и американских хоккеистов позволил выявить разные задачи, направленность тренировочных процессов на каждом возрастном этапе. В американской модели подготовки основное внимание уделяется сопровождению поступательного развития юных игроков с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей, отсутствует неоправданное форсирование предельных нагрузок в детском и подростковом возрастах. В белорусской системе многолетней спортивной подготовки также учитываются возрастные особенности физического развития, сенситивные периоды проявления двигательных способностей, постепенность увеличения параметров нагрузки, однако основной акцент при этом устанавливается на спортивный результат хоккейной команды. Для повышения эффективности подготовки юных хоккеистов необходим комплексный подход в разборе всех составляющих тренировочного процесса, что требует дальнейшего изучения имеющихся источников научно-методической информации, а также проведения практических исследований.

1. Американская модель развития хоккея [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.admkids.com>. – Дата доступа: 31.03.2021.

2. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 319 с.

3. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : метод. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.