

М.П. Мухина, С.А. Художников

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СКОЛЬЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Представлено содержание методики совершенствования техники скольжения на коньках юных хоккеистов 7–9 лет, занимающихся в группе начальной подготовки. Указаны базовые элементы скольжения, определяющие качество скольжения на коньках, и распределённые в группы с учётом их биомеханических характеристик. Показаны последовательность, сочетание и чередование освоения базовых и профилирующих упражнений в структуре тренировочного занятия, недели и месяца. Обозначены основные условия формирования новой ориентировочной основы действий.

Ключевые слова: хоккей с шайбой; техника скольжения; неправильный двигательный навык; начальная подготовка.

Актуальность. Формирование двигательных умений опирается на закономерности, позволяющие оценить как качество овладения двигательным действием, так и возможность варьирования условиями обучения [1. С. 96]. Это обеспечивает оптимальное построение системы тренировочных занятий, подбор подводящих и подготовительных упражнений, определение их места в структуре занятия, последовательность, сочетание и чередование в структуре цикла занятий разной направленности, исключая отрицательный перенос двигательного навыка и, как следствие, автоматизацию неправильного двигательного навыка.

Одной из наиболее распространённых ошибок в подготовке юных хоккеистов является форсирование освоения элементов, отражающих специфику данного вида спорта в условиях несформированности качественного двигательного навыка скольжения. П. Твист (2009) отмечает, что «спортсмен, идеально владеющий техникой скольжения, катается эффективнее, тратит меньше энергии и, соответственно, меньше устает» [2]. Автор категоричен и утверждает, что «... если вы не умеете кататься – вы не сможете играть в хоккей».

Для **проблемной ситуации**, сложившейся на современном этапе в подготовке юных хоккеистов, характерно наличие следующих противоречий:

– между снижением возрастного ценза при наборе детей для занятий хоккеем с шайбой и необходимостью освоения содержания спортивно-оздоровительного этапа подготовки, ориентированного на более старший возраст. При этом используемые практиками методы спортивной тренировки, как правило, слабо или вовсе не адаптированы к детям среднего и старшего дошкольного возраста;

– между необходимостью освоения сложных технических действий этапа начальной подготовки, определяющих эффективность в командном игровом виде спорта, и низким качеством освоения базового элемента – скольжения на коньках. Последствия неправильно сформированного двигательного навыка скольжения проявят себя в последующие годы тренировок, особенно в подростковом возрасте в период очередного физиологического скачка в развитии функций и систем организма.

Цель исследования – разработка методики совершенствования базовых элементов скольжения на коньках мальчиков 7–9 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; моделирование.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение двух месяцев (октябрь–ноябрь) 2018 г. на базе СШОР «Самотлор» г. Нижневартовска. Методика реализовывалась при двух- и трёхразовых занятиях в неделю согласно плану тренера-преподавателя по хоккею с шайбой. В исследовании приняли участие 24 юных хоккеиста 7–9 лет, занимающихся в группе начальной подготовки в течение 2–2,5 лет. Группа занималась по рабочей программе спортивной подготовки «Хоккей» 2016 г., разработанной на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по виду спорта хоккей с шайбой.

Результаты исследования. Содержание разработанной методики составляют специально подобранные упражнения фигурного катания на коньках, распределённые в пять блоков с направленностью на освоение базовых элементов скольжения: скольжение переступанием; двухопорное скольжение; одноопорное скольжение; торможения; прыжки.

Последовательность, сочетание и чередование упражнений в структуре тренировочного занятия и месяца определены на основе:

– установления новой ориентировочной базы действий с новыми опорными точками и, соответственно, нового двигательного действия, не затрагивая ориентировочной основы действий неправильно сформированного навыка скольжения;

– концентрированного подхода в обучении, предполагающего учёт направленности каждого тренировочного занятия, а также освоения части содержания в условиях спортивного зала, что сокращает время освоения базовых элементов, а также исключает отрицательный перенос двигательного навыка.

В соответствии с теорией обучения М.М. Богена (1985) формирование нового варианта двигательного действия связано с обязательным обходом ориентировочной основы ошибочного действия, содержащего ложные основные опорные точки, поскольку они находятся в неосознаваемой части ориентировочной основы действий [3. С. 102]. Новая и старая ошибочная ориентировочные основы действий существуют параллельно и неизменно. Как только внимание пере-

ключается на достижение цели или на контроль обстановки, действие начинает регулироваться автоматически, и ошибка проявляется. Поскольку надёжная перестройка двигательного навыка возможна только в том случае, когда объектом воздействия является ориентировочная, а не исполнительная часть действия, в каждую группу (блок) специально-подобранных упражнений введены помимо базовых профилирующие упражнения. Основная идея заключается не в развёртывании ошибочной ориентировочной основы действий и коррекции ложных основных опорных точек, а в установлении новой ориентировочной основы действий с новыми опорными точками.

Основное содержание занятий в спортивном зале (10 мин) составляют подводящие, имитационные и подготовительные упражнения, направленные на формирование двигательного действия, которое осваивается в основной части тренировочного занятия. Общая продолжительность выполнения специально подобранных упражнений на льду составляет 20 мин, из них в подготовительной части – 5 мин, в основной – 10–15 мин и в заключительной части – 5 мин.

1. Скольжение переступанием (Б-1).

1.1. Основной шаг лицом вперёд (Б-1.1). Выполняется по всей ледовой площадке способом попеременного отталкивания правой и левой ногой с последующим переносом центра тяжести на опорную ногу (5×120 м).

1.2. Смена фронта направления (Б-1.2). Выполняется вправо и влево, по кругам разного диаметра, скольжением вперёд на внутреннем ребре опорной ноги, со сменой фронта скольжения на ход спиной вперёд на внутреннее ребро другой ноги (2×2 круга радиусом 450 см; 2×5 кругов радиусом 250 см, 150 см).

Усложнение:

1.2.1. Смена фронта направления по восьмёрке (Б-1.2.1). Выполняется вправо и влево, по кругам разного радиуса (2×2 восьмёрки по кругам радиусом 450 см; 2×5 восьмёрок по кругам радиусом 250, 150 см).

1.3. Обманный шаг (Б-1.3). Выполняется вправо и влево со сменой фронта направления способом моухок и беговым шагом по всей ледовой площадке (3×120 м).

1.4. Беговой шаг (Б-1.4). Выполняется отталкиванием внешней ногой в сторону и переносом её скрестно опорной, последующим отталкиванием внутренней ногой (5×8, радиус круга 450 см; 5×10, радиус круга 150 см).

Усложнения:

1.4.1. Беговой шаг на счет 1-2-3 (Б-1.4.1). Выполняется вправо и влево, лицом и спиной вперёд, по кругам разного радиуса, с удержанием позиции скольжения на правой и левой ноге на счет 1-2-3 (5×8, радиус круга 450 см; 5×10, радиус круга 150 см).

1.4.2. Беговой шаг с касанием рукой (Б-1.4.2). Выполняется вправо и влево, лицом и спиной вперёд по кругам разного радиуса с касанием рукой льда, ближайшей к центру круга, в позиции скольжения на правой / левой ноге (5×8, радиус круга 450 см; 5×10, радиус круга 250 см).

1.4.3. Беговой шаг со сменой фронта (Б-1.4.3). Выполняется вправо и влево по кругам разного радиуса с чередованием смены фронта скольжения спосо-

бом моухок (5×8, радиус круга 450 см; 5×8, радиус круга 250 см; 5×10, радиус круга 150 см).

1.5. Кросс-ролл лицом, спиной вперёд (Б-1.5). Выполняется лицом и спиной вперёд по всей ледовой площадке скольжением вперёд, на наружном ребре опорной ноги с последующим скрещиванием свободной ноги спереди опорной, на наружное ребро и сменной направления (3×120 м).

1.6. Джаксон (Б-1.6). Включает моухок с вращением туловища в противоход, последующим скрещиванием свободной ноги спереди опорной, выходом на свободную ногу. Выполняется вправо и влево, спиной вперёд по прямой, по кругам разного радиуса, на месте (по прямой 2×120 м; по кругам: 2×2, радиус круга 450 см; 2×4, радиус круга 250 см; на месте – 2×8).

2. Двухопорное скольжение (Б-2).

2.1. Основной шаг спиной вперёд (Б-2.1). Выполняется по всей ледовой площадке способом попеременного отталкивания правой и левой ногой и последующим переносом центра тяжести на опорную ногу (5×120 м).

2.2. Сфера (Б-2.2). Выполняется разворотом на месте, в движении, вправо, влево на 360 градусов, скольжением обеих ног одновременно, в широкой стойке (5×10 повторений).

Усложнения:

2.2.1. Сфера вращением (Б-2.2.1). Вращение на двух ногах на месте, вправо, влево, в широкой стойке на максимально возможное число оборотов (5×5).

2.2.2. Сфера одноопорная (Б-2.2.2). Выполняется с правой/левой ноги разворотом на месте, в движении, вправо, влево на 360 градусов, скольжением на внутреннем ребре опорной ноги (5×10 на месте; 5×10 в движении).

2.3. Циркуль силовой (Б-2.3). Выполняется на месте, лицом, спиной вперёд, вправо, влево, с правой / левой ноги, расталкиванием внешней ногой и скольжением свободной по кругу разного радиуса (3×5, радиус круга 60 см; 3×5, радиус круга 30 см).

Усложнения:

2.3.1. Циркуль силовой со сменой фронта (Б-2.3.1). Выполняется на месте, чередованием смены фронта с хода лицом на ход спиной вперёд, вправо, влево, с правой / левой ноги, расталкиванием внешней ногой и постановкой свободной на круг (3×5, радиус круга 60 см; 3×5, радиус круга 30 см).

2.4. Кораблик (Б-2.4). Выполняется по прямой, дугам, кругам разного радиуса правым, левым боком, скольжением на внутренних, наружных рёбрах, на двух ногах, находящихся на одной линии (пятка к пятке) (8–10 повторений: радиус круга 450 см, 250 см, 150 см, 50 см).

Усложнения:

2.4.1. Кораблик разноуровневый, силовой (Б-2.4.1). Выполняется по различным траекториям, включает в себя поочерёдную смену спиралей «Бауэр», с разноуровневым положением ног и поочерёдным отталкиванием правой/левой ногой (3×5, радиус круга 150 см; 3×5, радиус круга 250 см; 2×2, радиус круга 450 см).

Б-2.5. Змейка (Б-2.5). Выполняется лицом, спиной вперёд по всей ледовой площадке, разной траектории,

скольжением на двух максимально близко расположенных друг к другу параллельных ногах (2×120 м).

Усложнения:

2.5.1. *Змейка способом пятка–носок (Б-2.5.1)*. Выполняется лицом, спиной вперёд по всей ледовой площадке по заданной траектории, скольжением на двух ногах, находящихся на одной линии, способом «пятка–носок» (2×120 м).

3. Одноопорное скольжение (Б-3)

3.1. *Пистолетик (Б-3.1)*. Выполняется по прямой, дугам, кругам разного радиуса, на любом ребре, на двух рёбрах, скольжением на правой / левой ноге, в максимально низком приседе с прямой свободной ногой, вытянутой вперёд (2×120 м).

Усложнения:

3.1.1. *Пистолетик со сменой опорной ноги (Б-3.1.1)*. Выполняется по прямой, дугам разной длины и радиуса, на любом ребре, на двух рёбрах, скольжением на правой / левой ноге, в максимально низком приседе, с прямой свободной ногой, вытянутой вперёд (2×120 м).

3.2. *Дуги (Б-3.2)*. Выполняются по кругам разного радиуса вперёд, назад, скольжением на одной ноге на любом ребре (2×120 м, 2×2 круга, радиус круга 450 см; 3×5 кругов, радиус круга 250 см; 3×5 кругов, радиус круга 150 см).

3.3. *Тройки (Б-3.3)*. Выполняются лицом вперёд, вправо, влево, с правой / левой ноги, на внутреннем, наружном ребре, по кругам радиусом 450 см, 250 см, 150 см, дугам, восьмёркам, скольжением и поворотом на одной ноге, на 180 градусов без смены ноги и сменой фронта направления с правой / левой ноги с чередованием внешнего и внутреннего ребра (2×10, радиус круга 150 см; 2×5, радиус круга 250 см; 2×5, радиус круга 450 см).

3.4. *Перетяжки (Б-3.4)*. Выполняются по прямой, по всей ледовой площадке скольжением на правой/левой ноге, сменой направления и ребра скольжения без смены опорной ноги (3×120 м).

Усложнения:

3.4.1. *Перетяжки с доталкиванием (Б-3.4.1)*. Выполняются по прямой, по всей ледовой площадке 60х30 м, скольжением на правой / левой ноге и сменой ребра скольжения без смены опорной ноги и доталкиванием свободной ногой (3×120 м).

3.5. *Маневр (Б-3.5)*. Выполняется по кругу разного радиуса скольжением и отталкиванием одной опорной правой / левой ногой (3×2 круга радиусом 450 см; 3×5 кругов радиусом 150 см).

Усложнения:

3.5.1. *Маневр по восьмёрке (Б-3.5.1)*. Выполняется по восьмёркам по кругу разного радиуса скольжением и отталкиванием одной опорной правой / левой ногой и сменой направления движения (2×2 круга радиусом 450 см; 2×5 кругов радиусом 250 см).

3.5.2. *Маневр со сменой фронта (Б-3.5.2)*. Выполняется по восьмёркам разного радиуса скольжением и отталкиванием одной опорной правой/левой ногой, с поочерёдной сменой фронта скольжения с хода лицом на ход спиной вперёд и сменой опорной ноги (2×2 круга радиусом 450 см; 2×5 кругов радиусом 250 см).

4. Торможения (Б-4).

4.1. *Г-образные торможения по дугам (Б-4.1)*. Выполняются скольжением на двух ногах, по дуге, кругу разной длины, кривизны и радиуса с разворотом одной ноги на угол 90 градусов на внешнее, внутреннее ребро (10 повторений с каждой ноги).

4.2. *Одноопорные торможения на внешнем ребре (Б-4.2)*. Выполняются скольжением на одной ноге, по прямой, дуге, кругу разной длины, кривизны и радиуса с разворотом опорной ноги на угол 90 градусов на внешнее ребро (10 повторений на каждой ноге).

4.3. *Торможения с последующим движением (Б-4.3)*. Выполняются скольжением на двух, одной ноге, по прямой, дуге, кругу разной длины, кривизны и радиуса с поворотом ноги на угол 45 градусов на внешнее/внутреннее ребро с частичным торможением и последующим поворотом ноги и скольжением по заданной траектории (10 повторений с каждой ноги).

5. Прыжки (Б-5).

5.1. *Двухопорные прыжки (Б-5.1)*. Выполняются:
– на месте выпрыгиванием вверх с двух ног и приземлением на две ноги;

– в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд (скольжением на двух ногах по дуге разной кривизны, кругу радиусом 450 см), по прямой различной длины выпрыгиванием вверх, с двух ног и приземлением на две ноги (2×5 прыжков на месте и в движении; 2×1 кругу радиусом 450 см).

Усложнения:

5.1.1. *Прыжки со смещением (Б-5.1.1)*. Выполняются:
– на месте выпрыгиванием в сторону с двух ног и приземлением на две ноги;

– в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд (скольжением на двух, по прямой разной длины, дуге различной кривизны, кругу радиусом 450 см), выпрыгиванием в сторону, с двух ног и приземлением на две ноги (2×5 прыжков на месте и в движении; 2×1 кругу радиусом 450 см).

5.1.2. *Со сменой фронта (Б-5.1.2)*. Выполняются:
– на месте выпрыгиванием вверх с двух ног, поворотом туловища вправо, влево, на 180 градусов в безопорном положении и приземлением на две ноги;

– в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд (скольжением на двух, по прямой разной длины, дуге, кругу разного радиуса), выпрыгиванием вверх, поворотом туловища вправо, влево, на 180 градусов в безопорном положении и приземлением на две ноги (2×5 прыжков на месте и в движении; 2×1 кругу радиусом 450 см; 2×2 круга радиусом 250 см).

5.2. *Прыжки из «фонарика» (Б-5.2)*. Выполняются в движении с хода лицом вперёд, с хода спиной вперёд (скольжением на двух, по прямой), выпрыгиванием вверх из позиции фонарика с двух ног и приземлением на две ноги (2×5 прыжков в движении).

Усложнения:

5.2.1. *Прыжки из «фонарика» со сменой фронта (Б-5.2.1)*. Выполняются в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд, (скольжением на двух, по прямой), выпрыгиванием вверх из позиции фонарика, поворотом туловища вправо, влево, на 180 градусов в безопорном положении и приземлением на две ноги (2×5 прыжков в движении).

5.3. *Одноопорные прыжки (Б-5.3)*. Выполняются:

– на месте выпрыгиванием вверх с одной ноги и приземлением на одну ногу;

– в движении: с хода лицом, с хода спиной вперёд (скольжением на одной ноге, по прямой разной длины), выпрыгиванием вверх с одной ноги и приземлением на одну ногу.

Усложнения:

5.3.1. *Прыжки со смещением (Б-5.3.1)*. Выполняются:

– на месте выпрыгиванием в сторону с одной ноги и приземлением на одну ногу;

– в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд, (скольжением на одной ноге, по прямой различной длины), выпрыгиванием в сторону с одной ноги и приземлением на одну ногу (2*5 прыжков на месте и в движении).

5.3.2. *Со сменой фронта (Б-5.3.2)*. Выполняются:

– на месте выпрыгиванием вверх с одной ноги, поворотом туловища вправо, влево, на 180 градусов в безопорном положении и приземлением на одну ногу;

– в движении с хода лицом, с хода спиной вперёд, (скольжением на одной ноге, по прямой разной длины), выпрыгиванием вверх, поворотом туловища вправо, влево, на 180 градусов в безопорном положении и приземлением на одну ногу (2*5 прыжков на месте и в движении).

Сочетание упражнений в структуре занятия предполагает учёт их соответствия общей направленности и совместимости выполнения, когда одно движение по своей направленности является продолжением другого движения либо является упражнением (таблица).

К обязательным условиям реализации разработанной методики относятся:

– соблюдение последовательности освоения упражнений;

– выполнение двигательного действия без речевого сопровождения, переключив внимание на другие объекты, поставив дополнительное задание:

– речевое сопровождение двигательного действия в директивной форме в случае появления ошибки с использованием глаголов неопределённой формы для осознанного блокирования старого варианта.

Последовательность, сочетание и чередование специально подобранных упражнений в структуре месяца, недели и занятия

Часть занятия	Неделя														
	№ занятия														
	1-я				2-я			3-я				4-я			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	
Подготовительная	Б-1.1 Б-1.2	Б-2.1 Б-1.2	Б-1.1 Б-1.2	Б-2.1 Б-1.2	Б-1.2.1 Б-2.4.1 Б-4.1	Б-2.1 Б-2.5. Б-2.5.1	Б-1.2.1 Б-2.4.1 Б-4.1	Б-2.1 Б-1.3 Б-2.5	Б-1.2 Б-1.3	Б-1.2.1 Б-2.4.1	Б-2.1 Б-1.3 Б-4.2	Б-1.2 Б-1.3 Б-1.6	Б-2.5.1 Б-2.4 Б-1.6	Б-2.1 Б-3.4 Б-3.4.1	
Основная	Б-3.2 Б-4.1	Б-3.2 Б-1.2.1	Б-2.4.1 Б-5.1 Б-5.1.2	Б-2.4.1 Б-5.1.2	Б-2.5 Б-5.1.1	1.1-К 2.1-К	Б-1.3 Б-5.1.2 Б-5.1.1	Б-5.1.1 Б-4.2		Б-3.4 Б-1.6 Б-5.1.1	Б-3.4.1 Б-3.4 Б-5.1.2	5.1.2-К	Б-5.3 Б-5.3.1	4.2-К	
Заключительная	Б-2.4	Б-4.1 Б-2.4	Б-3.2 Б-1.2.1	Б-3.2 Б-4.1	Б-1.1 Б-2.1	Б-2.4 Б-2.4.1	Б-2.5 Б-2.5.1	Б-1.2.1 Б-2.4.1	Б-2.5.1 Б-2.4 Б-4.2	Б-1.3 Б-4.2	Б-2.5.1 Б-2.4 Б-1.6	Б-3.4.1 Б-3.4 Б-4.3	Б-3.4.1 Б-3.4 Б-4.2	Б-4.3 Б-1.6 Б-1.6.1	

Оценка качества освоения базовых элементов проводилась по разработанной нами четырехбалльной шкале с учётом рекомендаций А.И. Кравчука [4]:

– 3 балла – элемент соответствует модельным характеристикам и выполнен в заданной схеме движения;

– 2 балла – допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения; неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности передвижений на льду;

– 1 балл – имеются грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия; отступления от заданной модели; одно падение.

– 0 баллов – полное несоответствие элементу, три падения.

Оценка осуществлялась по тринадцати элементам скольжения, на наш взгляд, имеющим определяющее значение в игровой деятельности юных хоккеистов: основной шаг лицом / спиной вперёд; смена фронта по восьмёрке; серия прыжков на двух ногах со сменой фронта; одноопорное внешнее торможение правой / левой; перетяжка на правой / левой вперёд; тройка вперёд на внешнем ребре правой / левой; серия прыж-

ков со сменой фронта; беговой шаг со сменой фронта по восьмёрке.

Анализ специальной двигательной подготовленности, проведённый на начало эксперимента, выявил у более половины юных хоккеистов низкий уровень в восьми элементах скольжения на льду из тринадцати, за исключением торможения одноопорного на внешнем ребре правой ноги, перетяжки на правой ноге лицом вперёд, тройки вперёд на внешнем ребре правой и левой ноги, бегового шага со сменой фронта по восьмёрке. В качестве объяснения создавшейся ситуации выступает предположение о стремлении тренера-преподавателя подготовить занимающихся к переводным контрольным испытаниям, где важными тестами являются: бег на коньках 20 м (с), челночный бег на коньках 6×9 м (с), бег на коньках спиной вперёд 20 м (с), слаломный бег на коньках (с) [5, 6].

По истечении двух месяцев занятий более 70% мальчиков 7–9 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, качественно освоили на уровне 2-3 баллов разновидности элементов скольжения на достоверно значимом уровне ($p_0 < 0,05-0,01$). Изучение корреляционных связей ($r > 0,7$) между показателями специальной дви-

гательной подготовленности выявило наличие 21 высокой связи из 28 возможных, что составляет 75%. Это свидетельствует о наличии согласования между осваиваемыми элементами скольжения на льду и требует совершенствования профилирующих упражнений в сочетании как с базовыми упражнениями, так и между собой.

Вывод. Реализация в течение двух месяцев занятий с юными хоккеистами методики совершенствования техники скольжения на коньках, основанной на формировании новой ориентировочной основы действий с новыми опорными точками, позволяет более 70% занимающихся качественно осваивать двигательный навык скольжения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методики физического воспитания : учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. ; под ред. Б.А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с. : ил.
2. Твист П. Хоккей : теория и практика : пер. с англ. / с предисл. Павла Буре. М. : Астрель : АСТ, 2009. 288 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
4. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : в 2 ч. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. Ч. 1. 102 с.
5. Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта : Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 412-ФЗ от 19.01.2018 // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_147404/cfd289891c554b9f1393d72026769d4d5f574ffc/ (дата обращения: 21.05.2019 г).
6. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2009. 101 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 11 ноября 2019 г.

Improving the Skate Sliding Technique in Young Hockey Players

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2020, 454, 198–202.

DOI: 10.17223/15617793/454/23

Margarita P. Mukhina, Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk, Russian Federation). E-mail: margarit-mukhin@yandex.ru

Sergey A. Khudozhitkov, Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk, Russian Federation). E-mail: mr-chegman@yandex.ru

Keywords: ice hockey; sliding technique; wrong motor skills; initial training.

The article is devoted to the consideration of regularities in the formation of motor skills that help assess both the quality of mastery of motor action in young hockey players and the possibility of variation of training conditions. The current problem in training young hockey players is the contradiction between the need to master complex technical actions of the initial training stage, which determine efficiency in the team sport, and the low quality of mastering the basic element—skating. The aim of the study is to develop a methodology for improving the basic elements of skate sliding in 7- to 9-year-old boys playing ice hockey. The methods of the study are: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, modeling. The pedagogical experiment was conducted for two months (October and November) in 2018 on the basis of the Samotlor Sports School of Olympic Reserve in Nizhnevartovsk. The methodology was implemented at training sessions (twice or thrice a week) according to the plan of the ice hockey coaching teacher. 24 young hockey players aged 7 to 9 attending the group of initial training for 2 to 2.5 years took part in the study. The group trained by the working program of sports training “Hockey” (2016), which was developed on the basis of the program of sports training for children’s and youth sports schools and specialized children’s and youth schools of the Olympic reserve in ice hockey. This methodology ensures the optimal construction of the system of training sessions, the selection of warm-up and preparatory exercises, the determination of their place in the structure of the training session, sequence, combination and alternation in the structure of the cycle of different sessions, excluding the interference of the previous motor skill technique and, as a result, the automation of the incorrect motor skill. One of the most common mistakes in training young hockey players is forcing the mastering of elements that reflect the specificity of this sport when a high-quality skate sliding skill has not been formed. The consequences of the malformed motor sliding skill will show in the following years of training, especially in adolescence during another physiological leap in the development of functions and systems. Thus, the implementation of the methodology of skate sliding, based on the formation of a new target basis of actions with new support points, at training sessions with young hockey players for two months helps more than 70% of the participants to qualitatively master the motor skill of skate sliding.

REFERENCES

1. Ashmarin, B.A. (ed.) (1990) *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow: Prosveshchenie.
2. Twist, P. (2009) *Khokkey: teoriya i praktika* [The Physiology of Ice Hockey]. Translated from English. Moscow: Astrel’: AST.
3. Bogen, M.M. (1985) *Obuchenie dvigatel'nykh deystviyam* [Training in Motor Actions]. Moscow: Fizkul'tura i sport.
4. Kravchuk, A.I. (1998) *Fizicheskoe vospitanie detey rannego i doshkol'nogo vozrasta (nauchno-metodicheskie i organizatsionnye osnovy garmonichnogo doshkol'nogo kompleksnogo fizicheskogo vospitaniya): v 2 ch.* [Physical Education of Children of Early and Preschool Age (Scientific, Methodological and Organizational Foundations of Harmonious Preschool Comprehensive Physical Education): In 2 Parts]. Pt. 1. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University.
5. Consultant Plus. (2018) *On the Approval of the Federal Standards for Sports Training in Sports: Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 412-FZ of 19 January 2018.* [Online] Available from: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_147404/cfd289891c554b9f1393d72026769d4d5f574ffc/. (Accessed: 21.05.2019). (In Russian).
6. Savin, V.P., Udilov, G.G. & Korolev, Yu.V. (2009) *Khokkey: programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva* [Hockey: A Sports Training Program for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Moscow: Sovetskiy sport.

Received: 11 November 2019