

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

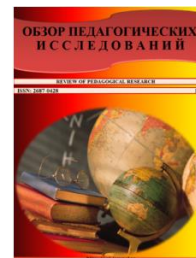
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 4 / 2025, Vol. 7, Iss. 4 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.966



Методические основы применения спортивных и подвижных игр в тренировочном процессе юных хоккеистов 5-7 лет

¹ Дегтярев А.В., ¹ Каменев О.Р., ¹ Алешин И.Н.,

¹ Уральский государственный университет физической культуры

Аннотация: в статье рассмотрена проблема подготовки юных хоккеистов в аспекте тренировочного процесса. В настоящее время дети сильно ограничены в физическом развитии с 3-6 лет, так как в основном находятся в помещении и практически не играют на улице, в школьном возрасте много пользуются телефонами и компьютерами, что отрицательно сказывается на физические и умственные способности. И когда детей приводят в спортивную школу, часто не зависимо от вида спорта в тренировочном процессе преобладает основной объем занятий специальная подготовка. В современной системе подготовки, в том числе и в хоккее наблюдается ранняя специализация в больших объемах уже детей 5-7 летнего возраста, что приводит в дальнейшем к большим проблемам в подготовке спортсменов высокого класса. К примеру, юные хоккеисты, пройдя хороший уровень специальной подготовки и владея хорошими технико-тактическими навыками, могут прекрасно выступать на различных соревнованиях, но затем начинаются различные проблемы. Обычно это выражается в заметном снижении прогресса во время и после полового созревания, так как при такой подготовке недостаточная база общей функциональной подготовки. Дано описание методики применения спортивных и подвижных игр в процессе функциональной подготовки. Представлен план трехнедельного цикла летних тренировочных сборов и месячного цикла тренировок юных хоккеистов в соревновательном и переходном этапе в группах начальной подготовки.

Ключевые слова: спортивные, подвижные игры, процесс функциональной подготовки, план трехнедельного цикла летних тренировочных сборов

Для цитирования: Дегтярев А.В., Каменев О.Р., Алешин И.Н. Методические основы применения спортивных и подвижных игр в тренировочном процессе юных хоккеистов 5-7 лет // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 4. С. 221 – 227.

Поступила в редакцию: 19 марта 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 21 мая 2025 г.;
Принята к публикации: 6 июня 2025 г.

Methodological foundations of the use of sports and outdoor games in the training process of 5-7 year old young hockey players

¹ Degtyarev A.V., ¹ Kamenev O.R., ¹ Aleshin I.N.,

¹ Ural State University of Physical Culture

Abstract: the article considers the problem of training young hockey players in the aspect of the training process. Currently, children have severe physical disabilities from the age of 3-6, as they are mostly indoors and practically do not play outside, and they use phones and computers a lot at school age, which negatively affects physical and mental abilities. And when children are brought to a sports school, often, regardless of the type of sport, special training prevails in the training process. In the modern training system, including in hockey, there is an ear-

ly specialization in large numbers of children already 5-7 years old, which later leads to major problems in the training of high-class athletes. For example, young hockey players, having passed a good level of special training and possessing good technical and tactical skills, can perform well in various competitions, but then various problems begin. This usually results in a marked decrease in progress during and after puberty, as such training provides an insufficient base for general functional training. A description of the methods of using sports and outdoor games in the process of functional training is given. The plan of a three-week cycle of summer training camps and a monthly cycle of training for young hockey players in the competitive and transitional stages in the initial training groups is presented.

Keywords: sports, outdoor games, the process of functional training, the plan of a three-week cycle of summer training camps

For citation: Degtyarev A.V., Kamenev O.R., Aleshin I.N. *Methodological foundations of the use of sports and outdoor games in the training process of 5-7 year old young hockey players. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (4). P. 221 – 227.*

The article was submitted: March 19, 2025;
Approved after reviewing: May 21, 2025;
Accepted for publication: June 6, 2025.

Введение

После сложных девяностых и нулевых годов, когда в стране был хаос и детский спорт выживал, как и образование, медицина, но эти времена прошли и детский спорт вышел на новый качественный уровень. С новыми методами и средствами были, как положительные моменты, так и отрицательные, одно из которых мы и рассмотрим. Государство и организации стали выделять хорошие деньги на спорт, как профессиональный, так и на детский, в данной статье мы рассмотрим детский хоккей. Многие руководители спортивных школ и клубов стали требовать результаты уже на турнирах с 7 летнего возраста и плюс к этому родители видят в своих детях будущих звезд НХЛ и КХЛ. Родители начинают вкладывать свои деньги в подготовку детей (подкатки, различные сборы и т. п.) и юные хоккеисты уже с 4-5 лет тренируются на льду от четырех до шести раз в неделю, порой по два раза в день. Но современные дети сильно ограничены в физическом развитии с 3-6 лет, так как в основном находятся в помещении и практически не играют на улице, в школьном возрасте много пользуются телефонами и компьютерами. И когда детей приводят в спортивную школу, часто не зависимо от вида спорта, то основной объем занятий занимает специальная подготовка. А это не приводит к разносторонней подготовки, что провоцирует различные травмы и способствует снижению спортивных достижений после 15-20 лет. Очень часто руководители спортивных организаций и школ необоснованно требуют от тренерского состава добиваться положительных результатов (первые и призовые места) на различных турнирах. Но бывают различные обстоятельства (неудачный набор, травмы и болезни ведущих игроков, слабей уровень спортивной школы и т. д.). И под давлением подобных обстоятельств детские тренеры начинают форсировать тренировоч-

ный процесс, увеличивая значительно объем специальной технической и физической подготовки. Ввиду этого не соблюдается методический принцип по физической подготовке на разных возрастных стадиях сенситивных периодов развития юных хоккеистов. Во время тренировочных занятий в зале чаще всего используют специальные упражнения в виде бросков, ведения шайб. В лучшем случае уделяют немного времени спортивным играм, где дети после непродолжительного ознакомления тактики и техники проводят двухсторонние игры вне льда. Все это недостаточно для всестороннего развития юных хоккеистов. И такая тенденция широко распространена, что отрицательно сказывается уже во взрослом возрасте, в командах мастеров. У хоккеистов после 20-25 лет идет небольшой прирост в мастерстве, либо они останавливаются в развитии. Поэтому их вытесняют более молодые игроки, ввиду того, что тренер из двух игроков одинакового уровня оставит более молодого, так как у него еще есть шанс прогрессировать. Вследствие чего необходимо в детском возрасте создавать за счет спортивных и подвижных игр большой объем двигательной памяти для дальнейшего более стабильного прогресса в молодежном и взрослом хоккее.

Применение спортивных и подвижных игр в хоккее данной методики, дает широкий аспект приобретения технико-тактических игровых навыков не только в различных играх, но и в хоккее позволит выйти на высокий уровень подготовленности юных хоккеистов во взрослом хоккее. Соответственно это способствует повышению уровня технико-тактических и физических способностей в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: Изучить и применить методы и средства в учебно-тренировочном процессе с использованием спортивных и подвижных игр юных хоккеистов 5-7 лет.

Материалы и методы исследований

В исследовании использовалась методика тренировочного процесса с включением спортивных и подвижных игр в структуру годового тренировочного цикла юных хоккеистов в возрасте 5–7 лет. Методика была реализована на базе спортивной школы «Мечел» г. Челябинска и основана на чередовании спортивных игр (футбол, гандбол, баскетбол, пионербол) с акцентом на развитие технических навыков (ведение, передача, броски, обманные движения) в недельных мезоциклах, а также интеграции этих навыков в хоккейную подготовку как на льду, так и в зале. В рамках тренировочного процесса соблюдалась периодизация с учетом сенситивных периодов развития детей и чередованием нагрузок, что обеспечивало создание двигательной базы, необходимой для дальнейшего технико-тактического роста. Методика подкреплена теоретическими положениями авторов (Столяров В.И., Гаркво Л., Михно Л.В.) и предполагает комплексное развитие физических и игровых качеств, направленное на повышение эффективности подготовки и профилактики травматизма, а также снижение риска раннего выгорания в спорте.

Результаты и обсуждения

Предлагаемая методика подготовки в тренировочном цикле с использованием спортивных и подвижных игр является системным подходом и это дает логическое подтверждение применению данной методики. Что отражается в различных литературных источниках у таких авторов как Столяров В.И., Гаркво Л., Михно, Л. В..

В настоящее время детский спорт начал развиваться интенсивно, строятся хоккейные академии, выделяются дополнительные деньги на различные соревнования, медицинский контроль стал гораздо строже, ширится сеть частных школ. Тем не менее, наблюдаются определенные нарушения в системе подготовки юных хоккеистов, особенно отрицательное значение, имеет - это ранняя специализация и ее большой объем тренировочной нагрузки. Но современные реалии, где руководители спортивных школ и родители вынуждают тренеров форсировать подготовку, что приводит в будущем к многочисленным травмам и «пресыщению» хоккея. Нами предложена система подго-

товки с применением спортивных и подвижных игр во время годового тренировочного цикла.

Для лучшего закрепления технических навыков различных спортивных и подвижных игр рационально использовать в недельные мезоциклы по видам спорта. Ввиду того, что в подготовительном периоде необходимо создать функциональную базу подготовки, а потом ее поддерживать в соревновательном периоде, то также и надо проводить тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм, применяя недельный цикл по обучению техники спортивных и подвижных игр. К примеру, в первую неделю месяца обучать техническим навыкам (ведение, передачи, удары, броски и т. д.) ручной мяч. Вторую – баскетбол, третью – футбол, четвертую – пионербол. Но при этом тренировочные занятия должны быть с конкретными задачами: первый день – ведение; второй – передачи; третий – удары, броски; четвертый – обманные движения или силовые единоборства. Подобная система была применена на четырех возрастах в спортивной школе «Мечел» г. Челябинска. Применяя предложенную методику с использованием спортивных и подвижных игр, позволит получить всесторонний навык будущего прогресса в технико-тактической подготовленности юных хоккеистов в молодежном и взрослом возрасте.

Эти рекомендации представляют систему подготовки юных хоккеистов и совсем не обязательно все копировать, необходимо что-то самим дорабатывать и пробовать различные варианты, так как спортивные школы имеют разные материально-технические базы и условия для проведения тренировок. Данная методика позволяет закрепить технические навыки в спортивных играх более основательно, так как если на одном тренировочном занятии отрабатывать 2-3 технических элементов, количество повторов одного технического элемента будет ниже в 2-3 раза. Вследствие чего времени на отработку этого элемента необходимо тратить в 2-3 раза больше, а мышечная память у игроков среднего уровня будет работать хуже, поэтому и технические ошибки будут преследовать игрока постоянно, особенно на соревнованиях. На основе этой методики строится месячный план тренировочного процесса уже в соревновательном этапе (табл. 1).

Таблица 1

Примерный план месячного цикла тренировок юных хоккеистов в соревновательном и переходном этапе в группах начальной подготовки.

Table 1

Approximate plan of the monthly training cycle for young hockey players in the competitive and transitional stages in initial training groups.

Дни недели	Зал-	Лед
Понедельник	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники ведения мяча (футбол)	Обучение техники ведения шайбы (с элементами подвижных игр)
Вторник	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники передачи мяча (футбол)	
Среда	-Развитие гибкости - Обучение техники удара по мячу (футбол)	Обучение техники броска шайбы (с элементами подвижных игр)
Четверг	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники обманным движениям (футбол)	
Пятница	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники ведения мяча (футбол)	Обучение техники катания (с элементами подвижных игр)
Суббота	Бассейн после игры	Товарищеская или официальная игра
Воскресенье	Выходной	
Понедельник	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники ведения мяча (гандбол)	Обучение техники ведения шайбы (с элементами подвижных игр)
Вторник	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники передачи мяча (гандбол)	
Среда	-Развитие ловкости - Обучение техники удара по мячу (гандбол)	Обучение техники броска шайбы (с элементами подвижных игр)
Четверг	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники обманным движениям (гандбол)	
Пятница	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники ведения мяча (гандбол)	Обучение техники катания (с элементами подвижных игр)
Суббота	Бассейн после игры	Товарищеская или официальная игра
Воскресенье	Выходной	
Понедельник	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники ведения мяча (пионербол)	Обучение техники ведения шайбы (с элементами подвижных игр)
Вторник	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники передачи мяча (пионербол)	
Среда	-Развитие ловкости - Обучение техники удара по мячу (пионербол)	Обучение техники броска шайбы (с элементами подвижных игр)
Четверг	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники обманным движениям (пионербол)	
Пятница	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники ведения мяча (пионербол)	Обучение техники катания (с элементами подвижных игр)
Суббота	Бассейн после игры	Товарищеская или официальная игра
Воскресенье	Выходной	
Понедельник	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники подачи мяча (пионербол)	Обучение техники ведения шайбы (с элементами подвижных игр)
Вторник	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники передачи мяча (пионербол)	
Среда	-Развитие координации - Обучение техники броска мяча (пионербол)	Обучение техники броска шайбы (с элементами подвижных игр)
Четверг	-Развитие скоростных качеств (эстафеты) -Обучение техники обманным движениям (пионербол)	
Пятница	-Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты) - Обучение техники приема мяча (пионербол)	Обучение техники катания (с элементами подвижных игр)
Суббота	Бассейн после игры	Товарищеская или официальная игра
Воскресенье	Выходной	

Задача тренера развить у ребенка его способности, то есть сильные стороны, а это возможно только тогда, когда юный хоккеист получает максимально всестороннюю подготовку. Ведь на начальном этапе обучения ребенок устает от однообразия специальных технических и физических упражнений, поэтому рационально пользоваться широким спектром упражнений из спортивных и подвижных игр. Проведение летних тренировочных сборов дают мощный толчок в развитии детей, «отдых, развлечения и всевозможные хобби дают им возможность восстановить свои физические и душевные силы, заняться интересным делом. Все это помогает развить новые навыки, раскрыть потенциал своей личности» [1, с. 8].

Но проводя по такой схеме месячный тренировочный цикл, необходимы товарищеские игры по этим спортивным играм, как с ровесниками, так и со старшими и младшими возрастами. Это позволяет решать различные задачи: технического, тактического и психологического плана. Соответственно такая методика подготовки позволит полноценно и всесторонне обучить юных хоккеистов, что позволит конкурировать в дальнейшем во взрослом хоккее. Ребенок, приходя в спортивную школу не должен получать только специальную подготовку, а в период с 5 до 12 лет в большей степени общую подготовку, в том числе и различные спортивные, подвижные игры. Через подобную подготовку юные хоккеисты получают всесторонние технические, физические и психологические навыки, которые будут ему необходимы во взрослой жизни. Даже большая часть выпускников из сильнейших спортивных школ страны, заканчивая играть в молодежных командах, не попадают во взрослые команды, начинают работать или служить в армии. И обязанность тренера подготовить этих ребят к простой жизни, что бы они быстрее адаптировались в самостоятельной жизни, где могли применить физические и психологические навыки выживания в стрессовых ситуациях, быть готовыми к любым трудностям вплоть до самопожертвования, защищая свою страну. Сейчас идет специальная военная операция, где немало ребят бывших хоккеистов участвуют в боевых действиях и им легче выжить, чем парням, не занимающим спортом, полученные навыки будут способствовать этому.

В завершении можно сказать словами Дэна Мильштейна: «На пути к успешной карьере многие сдадутся. 97 процентов мечтателей согласятся на рутинную жизнь. И только три процента из тех, кто погнался за своей мечтой, придут к успеху» [2, с. 19]. Родители и дети мечтают о большом хоккее,

но притворить эту мечту позволит грамотный тренер, который даст развиваться таланту со временем, а не загубит его перегрузками большим объемом специальной подготовкой.

Используя данный метод подготовки на начальном этапе обучения, который был апробирован и отработан на юных хоккеистах 5-7 лет (на четырех наборах). Он показал, что применение спортивных и подвижных игр должен занимать по объему подготовке больше, чем специальная технико-тактическая подготовка для перспективы развития хоккеистов в старшем возрасте.

Выводы

1. Преобладание специальной подготовки на начальном этапе обучения приводит к быстрому спортивному результату, но в последствие начинает тормозить в развитие совершенствования технико-тактической подготовки, особенно во взрослом хоккее.

2. Юный хоккеист, тренируя в большем объеме специальные технические и физические качества, не может быть в последствие игроком «хорошего» уровня, так как приобретенные технические и физические навыки не смогут дальше прогрессировать, не имея большого объема функциональной подготовки в виде спортивных и подвижных игр на этапах спортивной подготовки. Хоккеист должен быть «игровиком» и без технико-тактических навыков спортивных и подвижных игр он не будет полноценным добротным хоккеистом.

3. При большом объеме специальной подготовки юный хоккеист быстро достигает хорошего уровня обучения этим навыкам, но при этом у него накапливается как физическая, так и психологическая усталость от хоккея. Вследствие чего уже в юном возрасте хоккей надоедает и многие «перспективные» хоккеисты заканчивают играть, либо не выходят даже на средний уровень своих возможностей.

4. Многие спортивные школы высокого уровня работают на спортивный результат (выиграть любые соревнования или турниры), а это вынуждает тренеров форсировать как техническую, так и физическую подготовку. Это приводит к частым травмам, различным заболеваниям и даже смертельным случаям. Во главу тренировочного процесса должна, поставлена главная задача – подготовка индивидуально сильных игроков для сборной России и команды мастеров.

5. В настоящее время в России много спортивных школ по хоккею и выпускники этих школ, обученные в основном специальным навыкам и заикленные на хоккее, хуже вливаются в общественную жизнь. А некоторые даже не могут себя

найти в жизни, не попав в команду мастеров или в молодежную команду. Разносторонняя подготовка даст больше возможностей применить себя в общественной жизни страны.

Список источников

1. Григорьев О.А., Стеблецов Е.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учеб. пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 261 с
2. Мильштейн Д. Правило №1 – никогда не быть № 2 / Спорт изнутри. Москва: Эксмо, 2024. 368 с.
3. Матюхина Ю.А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день. М.: Академия развития, 2018. 320 с.
4. Напалков К.С. Применение национальной программы подготовки в тренировке юных спортсменов в массовом хоккее // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 39 – 41.
5. Пешехонов Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок. М.: Спорт, 2023. 140 с.
6. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола): монография. М.: Спорт, 2023. 188 с.
7. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей": в 4 ступенях. Ступень В. М.: Человек, 2020. 383 с.
8. Яковлева В.Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учеб. пособие для вузов. Санкт-Петербург: Лань, 2023. 128 с.
9. Родина А.В., Губа В.П., Булыкина Л.В. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учеб. пособие. М.: Советский Спорт, 2023. 288 с.
10. Конеева Е.В.. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для вузов, 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2021. 322 с.

References

1. Grigoriev O.A., Stebletsov E.A. Organization of physical education and health work in a children's health camp: a textbook for universities. Moscow: Yurait, 2020. 261 p.
2. Mil'shtein D. Rule No. 1 – never be No. 2. Sport from the inside. Moscow: Eksmo, 2024. 368 p.
3. Matyukhina Yu.A. 365 best outdoor games for children 6-9 years old for every day. Moscow: Development Academy, 2018. 320 p.
4. Napalkov K.S. Application of the national training program in training young athletes in mass hockey. Physical education: upbringing, education, training. 2019. No. 3. P. 39 – 41.
5. Peshekhonov D.M. Outdoor games for football training. Moscow: Sport, 2023. 140 p.
6. Rodin A.V., Guba V.P. Individual tactical training in sports games (using basketball and volleyball as an example): monograph. Moscow: Sport, 2023. 188 p.
7. Practical guide for coaches. IIHF program "Learning to play hockey": in 4 stages. Step B. Moscow: Che-lovek, 2020. 383 p.
8. Yakovleva V.N. New physical education and sports types of motor activity using outdoor and sports games as an example: a teaching aid for universities. Saint Petersburg: Lan, 2023. 128 p.
9. Rodina A.V., Guba V.P., Bulykina L.V. Theory and methods of teaching basic types of sports games in the system of physical education: textbook. manual. Moscow: Sovetsky Sport, 2023. 288 p.
10. Koneeva E.V. Sports games: rules, tactics, technique: textbook. manual for universities, 2nd ed., revised. and additional. Moscow: Yurait, 2021. 322 p.

Информация об авторах

Дегтярев А.В., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, директор Высшей школы тренеров по хоккею, 454080, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1, goalkiper-29@mail.ru

Каменев О.Р., старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, 454080, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1, goalkiper-29@mail.ru

Алешин И.Н., кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета Летних видов спорта, Мастер спорта СССР, Уральский государственный университет физической культуры, 454080, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

© Дегтярев А.В., Каменев О.Р., Алешин И.Н., 2025