

## «Как тренер по хоккею может эффективно работать с детьми в спортивной школе: опыт и советы»

*Малышкин Валерий Иванович,  
тренер-преподаватель СШ «Лидер» г. Нерюнгри*

Хоккей — это не просто спорт, это целая философия, которая учит детей дисциплине, командной работе и настойчивости. Как тренер-преподаватель в спортивной школе «Лидер» г. Нерюнгри, я вижу свою задачу не только в том, чтобы научить ребят техническим и тактическим аспектам игры, но и в том, чтобы воспитать в них важные жизненные качества.

### **Индивидуальный подход**

Каждый ребёнок уникален, и это особенно заметно в спорте. Кто-то быстро схватывает технику, но испытывает трудности с тактикой, а кто-то, наоборот, легко понимает стратегию игры, но медленнее осваивает технические элементы. Моя задача как тренера — найти подход к каждому ученику, учитывая его индивидуальные особенности и способности.

Я стараюсь адаптировать тренировочный процесс под каждого ребёнка, предлагая индивидуальные задания и упражнения. Это помогает ученикам чувствовать себя комфортно и уверенно, а также способствует их более быстрому прогрессу.

Для индивидуального подхода в хоккее можно использовать следующие упражнения:

***Выпад назад на скользящей доске.*** Помогает увеличить силу для развития скорости катания с помощью собственной массы тела. В начальных стадиях упражнение выполняют без веса, впоследствии можно добавить утяжелители.

***Болгарский присед.*** Позволяет проработать несколько групп мышц, отвечающих за толчок при катании на коньках. Дополнительно удаётся проработать мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы корпуса.

***Выпады в бок.*** Упражнение направлено на проработку ягодиц и внутренней части бедра, которые отвечают за скорость катания в хоккее.

***Выпрыгивания из приседа.*** Это классическое хоккейное плиометрическое упражнение, в ходе выполнения которого происходит мощный прыжок вверх из приседа. Создаётся взрывная нагрузка, что развивает силу мышц и увеличивает их объём.

***Приседание «пистолетик» на одной ноге.*** Упражнение полезно для развития силы ног. Сначала можно использовать подставку (стул, скамейку,

куб). Движения делают быстро, резко, выполняют 3–4 подхода по 6–8 повторений.

**Отжимание с хлопками.** Хоккеист ложится на пол и начинает делать отжимания. Во время отжимания нужно резко оттолкнуться от пола и хлопнуть в ладоши.

**Подтягивание с утяжелением.** Хоккеист подтягивается на перекладине, но делает это с грузом. Груз можно повесить на спину (рюкзак) или положить на стобы ног (тяжёлую палку, баклажку с водой).

**Прыжки на скакалке.** Хоккеист должен прыгать как можно выше и при этом подгибать колени.

**Складывание.** Хоккеист ложится на спину и вытягивают руки вверх, ноги на ширине таза. Суть упражнения — дотянуться левой рукой до правой стопы, а правой рукой до левой. При этом нельзя отрывать поясницу от пола — она должна в течение всего упражнения касаться пола.

### **Развитие командного духа**

Хоккей — это командный вид спорта, и успех в нём зависит от слаженной работы всей команды. Поэтому одной из моих главных задач является развитие у детей чувства принадлежности к команде, умения работать вместе и поддерживать друг друга.

На тренировках мы уделяем большое внимание упражнениям на



развитие командного духа. Мы проводим различные игры и задания, которые требуют от детей сотрудничества и взаимопомощи. Это помогает им лучше понять друг друга и научиться эффективно взаимодействовать на льду.

Некоторые упражнения для развития командного духа в хоккее:

**«5 на 5».** В защите участвует вся пятёрка, другое звено постоянно атакует. Задача пятёрки, у которой находится шайба, — выйти из своей зоны и поразить ворота противника. Это мини-матч, в котором защитники действуют в своей зоне, нападающие — на половине соперника.

**«Тройка».** Принимают участие защитник и два нападающих, один из которых атакует. Изначально шайба находится у защитника, он должен или обвести форварда «соперника», или отдать точный пас своему партнёру.

**Упражнение Off The Wall — Neutral Zone Exchange.** Помогает защитнику в формировании навыка приёма передачи паса, перегруппировки, коммуникации, взаимодействия и других качеств. Игроки делятся на две группы и располагаются вдоль длинного борта на полборта в зоне защиты.

**Работа спиной вперёд.** При выполнении бега спиной вперёд игрок, не владеющий шайбой, должен постоянно сканировать площадку на предмет форчекеров противника и давления на носителя шайбы.

**Поддержка партнёров.** Можно отрабатывать поддержку под давлением и без давления со стороны соперника.

**Переходы из обороны в атаку.**

Для развития командного духа также важны слаженность игроков, взаимопонимание и сочетание индивидуального профессионализма с коллективными действиями.

## **Воспитание характера**

Хоккей с шайбой — это спорт, который требует от игроков не только физических, но и моральных качеств. На тренировках я стараюсь воспитывать в детях настойчивость, целеустремлённость и умение преодолевать трудности.



Мы проводим специальные упражнения и задания, которые помогают детям развивать силу воли и характер. Например, мы можем проводить тренировки на выносливость, где дети должны преодолеть определённое расстояние или выполнить определённое

количество упражнений. Это помогает им научиться преодолевать себя и достигать поставленных целей.

Некоторые упражнения, которые помогают воспитывать характер хоккеистов:

**Упражнения с применением силовых единоборств на ограниченном пространстве.** Хоккеист, владеющий шайбой, концентрирует внимание на движениях игроков соперника, чтобы избежать вступления в силовое единоборство.

**Игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.** Например, игра по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы. Такие упражнения развивают способности распределения и переключения внимания.

**Самоприказы.** Спортсменам важно выработать органическую связь между внутренней речью и действием, чтобы систематически преодолевать препятствия и трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Формирование образов.** Умение мысленно представить образ для подражания, войти в сильную роль помогает обрести собственный стиль поведения и не только регулировать своё состояние, но, если нужно, оказывать психологическое давление на соперника.

**Целенаправленное представление ситуаций.** В спорте широко применяется идеомоторная тренировка — планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение элементов спортивной деятельности.

Для воспитания волевых качеств хоккеистов также используют метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований

## **Заключение**

Работа тренером-преподавателем с детьми в спортивной школе — это не просто профессия, это призвание. Я считаю, что моя задача — не только научить детей играть в хоккей, но и помочь им стать лучше как личности. Я верю, что хоккей может стать для них не просто хобби, но и способом развития важных жизненных качеств, которые пригодятся им в будущем.



## **Литература**

1. Колосков В. И., Климин В. П. «Подготовка хоккеистов: техника, тактика». — М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Никонов Ю. В. «Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие». — Минск: Асар, 2008.
3. Черенков Д. Р. «Специальная физическая подготовка хоккеиста». — М.: 2000.
4. Михалкин Г. П. «Хоккей для начинающих». — М.: 2001.