

DOI 10.26105/SSPU.2022.79.4.006

УДК 796.91:37.037.1

ББК 75.579

К.А. ТОЛКАНОВ

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КАК
СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ КОНТИНГЕНТА
ХОККЕИСТОВ**

K.A. TOLKANOV

**PEDAGOGICAL TECHNOLOGY BASED ON
THE PRINCIPLES OF HEALTH SAVING AS A
WAY TO PRESERVE THE CONTINGENT OF
HOCKEY PLAYERS**

В статье описана предлагаемая автором педагогическая технология сохранения контингента юных хоккеистов групп начальной подготовки на основе здоровьесбережения. Актуальностью данной работы можно считать противоречие между естественным стремлением тренера к развитию юных спортсменов и необходимостью достижения победы любой ценой. Необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, только при особом внимании тренера к всестороннему контролю и развитию подопечных возможно добиться оптимальных спортивных результатов и спортивного долголетия.

Цель статьи — разработать педагогическую технологию сохранения контингента юных хоккеистов групп начальной подготовки на основе здоровьесбережения.

В исследовании принимают участие хоккеисты из спортивных хоккейных школ города Сургута и Ханты-Мансийска в количестве 64 человек. Разработана педагогическая технология, направленная на качественное сохранение контингента юных хоккеистов на основе здоровьесбережения. Данная технология внедряется нами в тренировочный процесс спортивной школы «Олимпиец» в период 2020–2023 годов, реализуется в три этапа и является новой формой работы для подобных учреждений. Обеспечение сохранности контингента хоккеистов групп начальной подготовки возможно при внедрении в тренировочный процесс педагогической технологии на основе принципов здоровьесбережения, которая подразумевает под собой системный подход ко всем аспектам подготовки юных спортсменов.

The article describes the pedagogical technology proposed by the author to preserve the contingent of young hockey players of initial training groups on the basis of health conservation.

The relevance of this work can be considered a contradiction between the coach's natural desire for the development of young athletes and the need to achieve victory at any cost. It is necessary to take into account the biological age of the athlete, only with special attention of the coach to the comprehensive control and development of the wards it is possible to achieve optimal sports results and sports longevity. The purpose of the article is to develop a pedagogical technology for preserving the contingent of young hockey players of initial training groups on the basis of health saving.

The study involved hockey players from sports hockey schools of Surgut and Khanty-Mansiysk in the number of 64 people. A pedagogical technology has been developed aimed at the qualitative preservation of the contingent of young hockey players on the basis of health saving. This technology is being introduced by us into the training process of the Olympian sports school in the period 2020–2023, implemented in three stages and is a new form of work for such institutions.

Ensuring the safety of the contingent of hockey players of the initial training groups is possible with the introduction of pedagogical technology into the training process based on the principles of health conservation, which implies a systematic approach to all aspects of the training of young athletes.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: юные хоккеисты, педагогическая технология, здоровьесбережение, начальная спортивная подготовка

KEY WORDS: young hockey players, pedagogical technology, health saving, initial sports training

ВВЕДЕНИЕ. Современная спортивная подготовка — это многогранный процесс, который вынуждает специалистов в сфере спорта учитывать все детали развития организма спортсмена. Чаще всего это обусловлено работой занимающихся на пределе человеческих возможностей. Уже в юном возрасте к спортсменам на начальных этапах развития предъявляются жесткие требования. Как правило, это является следствием форсирования спортивной подготовки с целью выполнения определенных задач, поставленных перед тренерами руководством спортивных школ. Как показали многочисленные наблюдения и исследования, большинство специалистов [3,4,6], работающих с юными спортсменами, форсируют подготовку в детско-юношеском возрасте, не давая возможности полностью проявить двигательные, функциональные и координационные способности в оптимально целесообразной возрастной зоне для конкретного вида спорта [3,6].

Таким образом, актуальностью данной работы можно считать противоречие между естественным стремлением тренера к развитию юных спортсменов и необходимостью достижения победы любой ценой. Необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, только при особом внимании тренера ко всестороннему контролю и развитию подопечных возможно добиться оптимальных спортивных результатов и спортивного долголетия.

ЦЕЛЬ исследования статьи: разработать педагогическую технологию сохранения контингента юных хоккеистов групп начальной подготовки на основе принципов здоровьесбережения.

Считается, что самый благоприятный возраст для хоккеиста — 27–29 лет. Средний возраст хоккеистов на Олимпийских играх последних лет приведен в таблице 1.

Таблица 1. Средний возраст хоккеистов шести сильнейших команд, участвующих в Олимпийских зимних играх, $M \pm m$

Характеристики	Амплуа спортсмена	Олимпийские Игры 2006, 2010, 2014 и 2018 г.г.
Возраст, лет	Вратари	29,0±1,0
	Нападающие	29,4±0,4
	Защитники	29,3±0,5

По данным Концепции подготовки спортивного резерва от 17 октября 2018 года № 2245-р, численность лиц, занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки, составляет 1 504 616 это почти половина (46%) от всех занимающихся спортом на разных этапах спортивной подготовки.

Согласно данным Программы развития хоккея в Российской Федерации на 2018–2022 годы, в нашей стране сегодня занимается хоккеем 98884 человек, из них в группах начальной спортивной подготовки — 33780 человека, на следующем тренировочном этапе — 30573, а вот уже на этапе совершенствования спортивного мастерства в хоккее остается всего лишь 1565 человек, то есть всего 4,6% от тех, кто начал заниматься хоккеем. Безусловно, причины оставить спорт у всех совершенно разные, но одним из наиболее распространенных

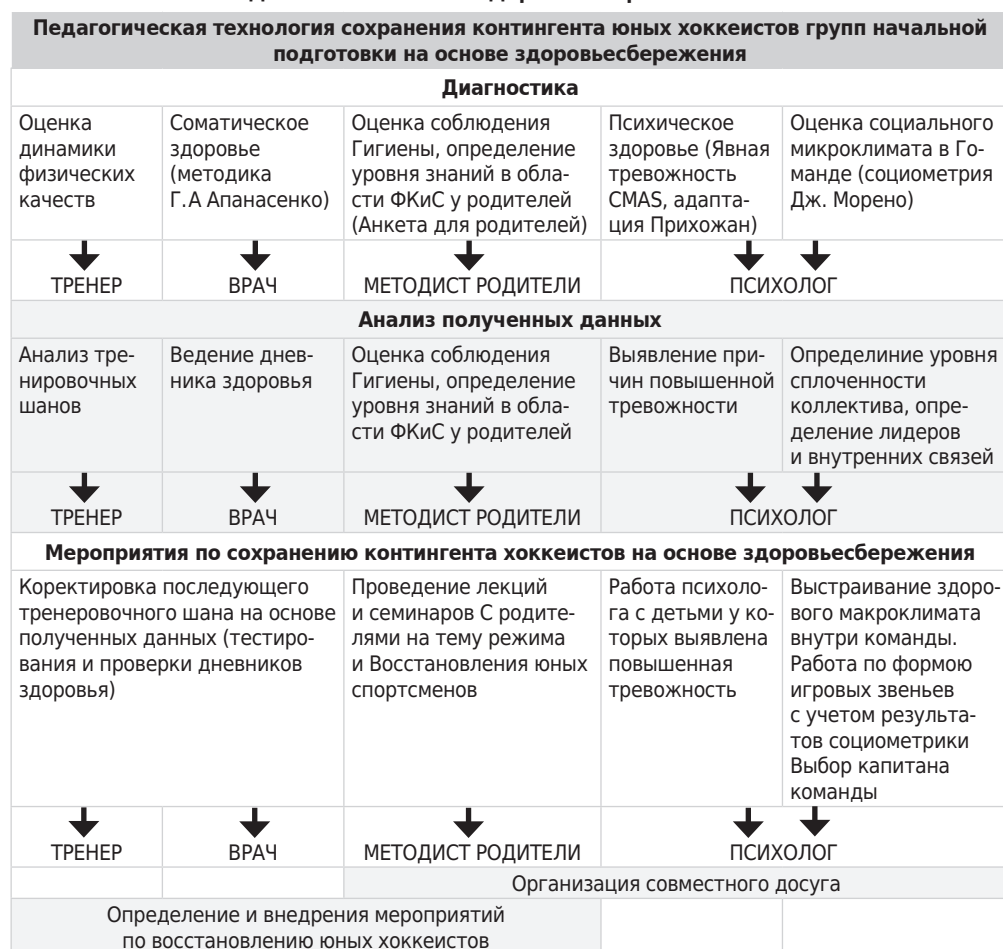
мотивов завершения карьеры в молодом возрасте на этапе перехода во взрослый хоккей являются проблемы со здоровьем, не позволяющие выдерживать высокие нагрузки [1].

На основании вышеуказанных данных важно и необходимо внедрять современный научный комплексный подход, направленный на сохранение и развитие здоровья спортсмена уже на этапах начальной подготовки. Мы считаем, что именно педагогические технологии на основе принципов здоровьесбережения благоприятно повлияют не только на здоровье занимающихся и их спортивное долголетие, но и на спортивные результаты в целом [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены из спортивных хоккейных школ города Сургута и Ханты-Мансийска. Общая численность испытуемых составила 64 человека, из них 32 человека — занимающиеся в группах начальной подготовки хоккеисты 2012 г.р. хоккейной школы «Олимпиец» г. Сургут и такое же количество хоккеистов группы начальной подготовки 2012 г.р. хоккейной школы «Югра» г. Ханты-Мансийск. Средний стаж занимающихся — 3–4 года.

Как мы знаем, здоровье подразделяется на 3 составляющих: соматическое психологическое и социальное [5]. В разработанной нами педагогической технологии мы уделяем внимание каждому из этих направлений.

Рис. 1. Педагогическая технология сохранения контингента юных хоккеистов групп начальной подготовки на основе здоровьесбережения



На рисунке 1 представлена предлагаемая нами педагогическая технология, направленная на качественное сохранение контингента юных хоккеистов на основе принципов здоровьесбережения, к основным из которых мы относим:

- безвредность — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью;
- непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии;
- соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка;
- комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагога, психолога и врачей.

Данная педагогическая технология внедряется нами в тренировочный процесс спортивной школы «Олимпиец» в период 2020–2023 годов и реализуется в три этапа:

1 этап диагностический — исследование всех показателей и причин, так или иначе влияющих на здоровье юных хоккеистов;

2 этап аналитический — на основании данных полученных на первом этапе проводится анализ показателей влияющих на здоровье спортсменов;

3 этап практический — происходит непосредственное внедрение здоровьесберегающих мероприятий.

Важно учитывать, что, помимо основных акторов реализации технологии — тренера и спортсменов, в процессе её реализации должны быть задействованы врач, психолог, методист и родители.

При этом роль каждого участника, включенного в данную систему, состоит в непосредственной работе с родителями по организации восстановительных процедур и контролю гигиенических факторов; педагогическом контроле тренировочного процесса; оценке и контролю психофизиологического состояния спортсменов.

Только такой комплексный подход позволит, на наш взгляд, решить одновременно противоположные задачи, стоящие перед тренерским составом спортивных школ — развивать показатели физической подготовленности и здоровья юных хоккеистов и достигать успехов в спортивных соревнованиях.

Таким образом, должна быть достигнута главная цель внедряемой технологии — сохранение контингента юных хоккеистов для продления их спортивного долголетия, минимизации травм и болезней.

ВЫВОДЫ. Обеспечение сохранности контингента хоккеистов групп начальной подготовки возможно при внедрении в тренировочный процесс педагогической технологии на основе принципов здоровьесбережения, которая подразумевает под собой системный подход ко всем аспектам подготовки юных спортсменов.

Значимость внедрения такой технологии заключается в необходимости качественного повышении уровня работы тренеров по хоккею в детско-юношеских спортивных школах в направлении сохранения здоровья юных хоккеистов и формирования базы для их спортивного долголетия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки / М.С. Шубин, Н.Г. Шубина, Ф.В. Григорьев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 53–55.
2. Опыт использования средств олимпийского образования в формировании ценностей здорового образа жизни у учащихся 8-х классов на занятиях по физической культуре / Ф.Н. Солдатенков,

- Р.В. Абрамов, А.В. Фурсов, В.В. Шабанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 314–319.
3. Подходы к повышению эффективности технической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в футболе / П.В. Великанов, Л.В. Филонов, К.Н. Канат'ев // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 160–165.
 4. Самсонова А.В. Возраст и физическое развитие хоккеистов — участников Олимпийских игр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2014. № 9. С. 131–135
 5. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения: принят в г. Нью-Йорке 22 июля 1946 г.
 6. Хатамов Л.С. Спортивная подготовка баскетболистов групп начальной подготовки на основе индивидуализации нагрузок // Матрица научного познания. 2021. № 11–2. С. 347–351.

REFERENCES

1. *Dinamika pokazatelej skorostno-silovoj podgotovlennosti sportsmenov v godichnom cikle trenirovki na etape nachal'noj podgotovki* [Dynamics of indicators of speed and strength fitness of athletes in the annual cycle of training at the stage of initial training] / M.S. SHubin, N.G. SHubina, F.V. Grigor'ev // Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. 2021. № 1. S. 53–55. (In Russian).
2. *Opyt ispol'zovaniya sredstv olimpijskogo obrazovaniya v formirovanii cennostej zdorovogo obraza zhizni u uchashchihsya 8-h klassov na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture* [Experience of using the means of Olympic education in the formation of values of a healthy lifestyle among 8th grade students in physical education classes] / F.F.N. Soldatenkov, R.V. Abramov, A.V. Fursov, V.V. SHabanova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2018. № 11 (165). S. 314–319 (In Russian).
3. *Podhody k povysheniyu effektivnosti tekhnicheskoy podgotovki sportsmenov na etape nachal'noj podgotovki v futbole* [Approaches to improving the effectiveness of technical training of athletes at the stage of initial training in football] / P.V. Velikanov, L.V. Filonov, K.N. Kanat'ev // V sbornike: Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury. Materialy XVIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2019. S. 160–165 (In Russian).
4. Samsonova A.V. *Vozrast i fizicheskoe razvitie hokkeistov — uchastnikov Olimpijskih igr* [Age and physical development of hockey players participating in the Olympic Games] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2014. № 9. S. 131–135 (In Russian).
5. Charter (Constitution) of the World Health Organization: adopted in New York City on July 22, 1946.
6. Khatamov L.S. *Sportivnaya podgotovka basketbolistov grupp nachal'noj podgotovki na osnove individualizacii nagruzok* [Sports training of basketball players of groups of initial training on the basis of individualization of loads] // Matrica nauchnogo poznaniya. 2021. № 11–2. S. 347–351 (In Russian).