

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Утверждаю

Директор
МАУДО «Спортивная школа»
С.А.Трефилов
" 30 " 2024 г.



Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(содержательная направленность - «хоккей»)

*Программа разработана в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической
культуре и спорте в РФ»*

Срок реализации программы 10 лет.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель по хоккею:
Шумайлов А.В.

г. Подачи, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является документом определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения хоккей МАУДО «Спортивная школа» города Покачи.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007 г. Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ».

Хоккей с шайбой оформился как спортивная игра в Канаде, но его "прародителями" были игры с мячом и клюшками на льду, популярные в Голландии в XVI-XVII веках. Хоккей на льду, сходный с современным хоккеем с мячом, был одной из любимых игр голландцев. Об этом свидетельствуют многочисленные гравюры и картины голландских художников того времени.

Постепенно интерес к хоккею на льду в Европе снизился, и лишь во 2-ой трети XIX в. хоккей снова завоевал гражданство. И хотя современный хоккей с шайбой "родился" в Канаде, "виновны" в этом оказались англичане. Из Голландии ледовый хоккей попал в Англию, а оттуда в Канаду. Уже в 70-е года XIX в. хоккей с шайбой включали в программу всех зимних спортивных праздников в Канаде. Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета в Монреале. Роль ворот стали выполнять два камня на льду, с помощью которых были определены размеры пространства, в которое можно забивать шайбу.

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и "карцером", и "клеткой", и "лобным местом". Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения. Стойко держали пионеры хоккея и удары от партийных идеологов, называвших новую игру и примитивной, и вредной для здоровья, и даже чуждой по духу советским людям.

Спорт очень важен в нашей жизни. Во-первых, он тренирует наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Вот в частности, работоспособность сердца, главного «виновника» нашей жизнеспособности, напрямую зависит от силы и развитости мышц. Сердце - это тоже мышца, которую можно и нужно тренировать.

Во-вторых, физкультура и спорт в нашей жизни полезна людям как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности обмена веществ, и, в конечном итоге, к развитию болезней. Им физкультура и спорт в нашей жизни помогут всегда быть в тонусе. Вторые часто задействуют в своей работе только определенные группы мышц. Им физкультура и спорт в нашей жизни помогут сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела.

Современный хоккей характерен высоким уровнем спортивного мастерства, который складывается из физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся. В настоящее время силы команд, как правило, настолько равны, что предсказать результат матча невозможно. Поэтому особую важность приобретает планирование, содержание подобранных средств и качество проведения тренировочных занятий.

Настоящая программа по хоккею для Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» г. Покачи составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе методических рекомендаций по организации спортивной подготовки Российской Федерации (Приказ №325 от 24.10.12 г.), в соответствии с Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При составлении настоящей программы использовались нормативно-правовые документы, определяющие функционирование спортивных школ, основополагающие принципы и положения

теории и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебно-тренировочный план и план-схема годичного цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в учебно-тренировочные задания. А также учебно-тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

Для освоения программы обучающиеся хоккейного отделения Спортивной школы распределяются по следующим учебно-тренировочным этапам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- Предварительный этап;
- Основной этап.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса обучения хоккеистов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Основными формами учебно- тренировочного процесса в Спортивной школы хоккейное отделение, являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельные занятия учащихся (по заданию тренера в течение отпуска тренера на период 58 календарных дней), медико-восстановительные мероприятия.

Готовые планы-графики распределения часов по этапам подготовки составлены на 42 недели, объем часов выражен в академических (1 академический час равен 40 минутам).

Соотношение времени отводимого на отдельные виду подготовки, не является догмой и может несколько меняется в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики хоккея могут влиять на сроки ледовой подготовки.

Прием в секцию по хоккею с шайбой проводится с 25 августа по 01 октября.

Настоящая программа изменена в нормативной части (годовой план, планы-графики групп по этапам) и является модернизированной. Включает в себя пояснительную записку, наполняемость групп, режимы их работы, контрольные нормативы, краткие сведения о разделах программы. Рабочая программа рассчитана на 42 недели, и 9 недель самостоятельной работы учащихся во время отпуска тренера-преподавателя.

Основной методический материал берется из примерной программы, которая содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки.

Настоящая программа адаптирована к работе в условиях Крайнего Севера и к условиям работы детско-юношеской спортивной школы в г. Покачи. Основное изменение – изменение количества часов в плане обосновано спецификой работы в условиях Крайнего севера, связано с выездом детей в летний период и более длинным по продолжительности отпуском тренера-преподавателя.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающая программа по хоккею Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» г. Покачи, отделение хоккея, разработана согласно нормативно-правовых основ, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с основополагающими принципами спортивной подготовки юных хоккеистов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Этапы общеразвивающей подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Предварительный этап	3	6	12 - 14
Основной этап	10	9	12 - 14

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительные группы (предварительный этап)		
	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет
Общая физическая	49%	48%	48%
Специально-физическая	10%	9%	9%
Техническая	26%	26%	26%
Тактическая	6%	6%	6%
Игровая	4%	4%	4%
Теоретическая	3%	5%	5%
Контрольные испытания	2%	2%	2%

Вид подготовки	Основной этап									
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая	20%	16%	16%	16%	13%	13%	13%	10%	10%	10%
Специально-физическая	10%	13%	13%	16%	16%	18%	18%	20%	20%	20%
Теоретическая	20%	18%	18%	15%	15%	13%	13%	10%	10%	10%
Техническая	18%	19%	19%	17%	16%	16%	14%	14%	14%	14%
Тактическая	15%	16%	16%	16%	17%	17%	18%	18%	18%	18%
Игровая	15%	16%	16%	17%	20%	20%	20%	24%	24%	24%
Контрольные испытания	2%	2%	2%	3%	3%	3%	4%	4%	4%	4%

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МАУ «СШ», ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Предварительный этап. На предварительный этап зачисляются мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), с пятилетнего возраста, желающие заниматься спортом.

На предварительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на улучшение физического развития, укрепления здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 6-8 лет.

Основной этап. На основной этап зачисляются (или переводятся с предварительного этапа) мальчики, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющее письменное разрешение врача-педиатра), с 9 лет.

На основном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов. Период обучения 10 лет. Возраст занимающихся 9-18 лет.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетняя спортивная подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих педагогических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объемов средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное усовершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание период полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост									+	+	+	+	+	
Мышечная масса									+	+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+							
Координационные способ.						+	+	+	+					
Равновесие			+	+			+	+	+	+	+			

Эффективность подготовки, успешность выступлений в значительной степени зависят от целенаправленной и планомерной работы с резервом, начиная с детского и подросткового возраста. Основы физических качеств более прочно закладываются именно в этом возрасте, затем закрепляются и поддерживаются на высоком уровне на всем протяжении многолетних тренировок и спортивных выступлений.

По мнению физиологов, чем раньше атлет начинает заниматься спортом, тем выше уровень его технической подготовленности и физической работоспособности, тем больше возможности достичь высоких спортивных результатов, став взрослым.

Чем моложе обучающийся, тем больше внимания уделяется их общей физической подготовке, которая обеспечивает гармоничное развитие растущего организма. Физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, воспитание основных двигательных качеств - улучшение координационных способностей, ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для достижения спортивного мастерства.

Вместе с тем физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих техническое и тактическое мастерство хоккеистов и, кроме того, в подвижных и учебно-тренировочных играх.

Особое внимание в подготовке юных хоккеистов должно быть обращено на воспитание качества быстроты. Следует учитывать тот факт, что скорость простых движений, максимальная частота движений, скорость двигательной реакции в большей степени возрастает с 7-12 лет.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжений опорно - связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с настуживанием; волевых и эмоциональных напряжений, предъявляющих чрезмерно высокие требования к еще не окрепшей нервной системе детей.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы и после их напряжения, и не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

Большие мастера, как правило, отличаются от новичка именно эффективным чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц, участвующих в выполнении технического приема. Это позволяет увеличить период кратковременного напряжения работающих мышц, обеспечивает высокую экономичность в работе.

Освоив навыки произвольного расслабления мышц в начальном этапе обучения специализации, юный хоккеист имеет хорошие перспективы в достижении высоких результатов на этапе спортивного совершенствования.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

На занятиях необходимо постоянно наблюдать за сохранением правильной осанки. Для этого следует выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке и т.п.). Следует избегать упражнений с резкими односторонними толчками (силовые приемы на большой скорости, на встречном движении), ассиметричным подниманием тяжестей, натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп (переноска больших тяжестей, упражнения с весом партнера, катание на коньках с отягощениями).

Выносливость воспитывается применением упражнений, общая физическая нагрузка которых несколько больше той, какую уже привык переносить юный хоккеист.

Общий объем нагрузки, включающий двигательную работу повышенной интенсивности, должен определяться с учетом возрастного развития ребенка и уровня его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточным для восстановления сил паузами отдыха.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости у юных спортсменов наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировок, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и

равномерный метод тренировок, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе (пользуется эпизодически).

Для развития выносливости у юных хоккеистов широко применяются игры с краткими повторениями действий и непрерывным движением связанным со значительными затратами сил и энергии. Однако следует учитывать, что общее число повторных действий должно быть невелико, и они должны чередоваться с короткими перерывами для отдыха.

В подготовке юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

Дети 8-9 лет еще недостаточно совершенно владеют всеми видами естественных движений (бег, прыжки, метания), поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми паузами отдыха.

При обучении технике двигательных действий юных хоккеистов широко используются индивидуальная, групповая, поточная и игровая формы организации работы. Очень важно, чтобы занятия проходили на хорошем эмоциональном фоне.

На этапе первоначального освоения технических элементов наглядность в обучении играет первостепенную роль. Непосредственный показ может производиться тренером или лучшим учеником. Используются различные фотографии, иллюстрации, киноролики и т.д.

От приемов наглядного обучения переходят к словесным объяснениям.

Дети легко разучивают и запоминают новые движения. Важно добиться того, чтобы ребята понимали, почему нужно выполнять движения так, а не иначе.

Оценку качества движений лучше давать в процессе занятий. С первых занятий желательно приучать ребят сравнивать, сопоставлять свои движения с «образцом», с движениями товарищей. Необходимо называть лучших, с обоснованием своего выбора. Большое внимание следует уделять повторному выполнению движений. В каждое новое повторение вносят коррективы, выделяются отдельно элементы движения.

Упражнения вначале выполняются на «лучшее качество», а в дальнейшем на быстроту выполнения.

Бег на коньках – не естественный вид движений, и организм человека, особенно ребенка, не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. В связи с этим формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать специальную техническую подготовку следует с выполнения не сложных по координации подводящих упражнений. Если тренер пренебрегает этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у юных хоккеистов появляется ряд серьезных ошибок в техническом исполнении сложных элементов.

Следует отметить, что обучение затрудняется, когда происходит срыв, связанный с чувством страха, застенчивостью, боязнью упасть, причинить себе боль и т.д.. Вместе с тем, и непосильные требования ведут к снижению интереса у занимающихся, вызывают большой отсев из групп, значительно ослабляют внимание и дисциплину.

Начинать обучение технике передвижения на коньках на льду надо с изучения скольжения на двух ногах, не отрывая коньков от льда. Оно осуществляется за счет перемещения центра тяжести тела вперед в положении основная стойка хоккеиста. Чтобы продолжать скольжение, хоккеист осуществляет попеременный перенос тяжести с одной ноги на другую и несколько вперед. Изучение скольжения можно выполнять с дополнительной опорой, с помощью партнера и т.д. В дальнейшем во время скольжения можно выполнять приседания и попеременные приседания на каждой ноге.

При обучении скольжению на двух ногах после толчка одной ногой необходимо обратить внимание на правильное выполнение отталкивания (в сторону- назад). Изучение этого элемента можно проводить с упором руками о борт или толкая впереди стоящего партнера. В начале обучения у детей наблюдается неправильная посадка. Начинать обучение технике бега на коньках широким скользящим шагом нужно со скольжения в высокой посадке. Дети смогут быстро освоиться со льдом, приобрести уверенность в своих действиях, развить чувство самостраховки. Движение на коньках выполняется при большом мышечном напряжении, отчего мышцы утомляются и появляется стремление поднять туловище выше. Это следует

считать нормальным явлением в начале обучения. По этой причине юные хоккеисты не могут в начале обучения перемещаться 10-15 метров с помощью одних толчков. Они обязательно 2-3 раза переходят на двойную опору, при этом выпрямляя ноги и опуская голову.

В начале обучения катанию на коньках руки у детей работают для сохранения равновесия (они разводят их в стороны при скольжении, опускают в низ в переходной фазе). Дети используют руки так же при падении, для того чтобы подняться, остановиться у борта и т.д., поэтому на этом этапе обучения клюшку давать ребенку не рекомендуется (2-3 месяца).

Как уже говорилось, начальный процесс обучения характерен несовершенством посадки хоккеиста, преобладанием двухопорного скольжения при передвижении. При правильном обучении соотношение между двух-и одноопорным скольжением изменяется в сторону одноопорного.

Важно научить детей во время скольжения своевременно переключаться с одного движения на другое. Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду. Детей знакомят с различными движениями постепенно, опираясь на ранее освоенные. От занятия к занятию возрастает и трудность новых заданий. Одним из ведущих элементов техники катания на коньках является группировка, умение принять наиболее целесообразную для скольжения позу с достаточно сильно согнутыми руками и наклоненным вперед корпусом.

Трудным для детей являются приемы торможения. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «фонарики». После разбега нужно объехать 3-4 препятствия. Дети при этом поочередно соединяют и разводят носки коньков во время скольжения на двух ногах.

Очень важно создать такие условия на занятиях, чтобы обучение каждого ребенка шло в тесной связи с обучением всех детей.

Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыками катания на коньках. Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы хоккеист перемещался по полю с наименьшими усилиями.

На начальном этапе, обучая технике броска шайбы, целесообразно запрещать поднимать шайбу или мяч от земли, пола и ограничивать расстояние перемещения шайбы до 2 м. Для начала нужно добиться закрепления правильного навыка движения, а затем акцентировать внимание занимающихся на быстроте и силе выполнения. Навык броска шайбы закрепляется длительное время. Ибо даже хорошо усвоенное движение может забыться или же сильно перестроиться с изменением условий выполнения. Поэтому, при закреплении навыка необходимо постоянно следить за правильностью выполнения этого движения.

На этапе первоначального обучения юных хоккеистов 8-9-лет тактическая подготовка занимает небольшое место. Она включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактики игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью являются одним из важных элементов в работе с начинающими спортсменами.

Задачей начального отбора является комплектование отделений хоккея наиболее способными детьми. С этой целью необходимо провести комплекс организационных и педагогических мероприятий. Начинать отбор следует с агитации и пропаганды. С помощью средств массовой информации, личного контакта тренера с учителями общеобразовательных школ проводится оповещение о сроках, месте и правилах набора детей в Спортивную школу. Действенным средством привлечения детей в Спортивную школу являются показательные выступления хоккеистов с приглашением в качестве зрителей младших школьников.

Для выявления двигательно активных детей необходимо пользоваться следующими методами:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдение за играми детей во внеклассное время;
- наблюдения на уроке физической культуры.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинская экспертиза, которая позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физического

развития кандидатов. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов.

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей физической, специальной и тактической подготовленности юных хоккеистов контрольные испытания следует проводить не менее 4- раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Программу тестирования в период ледовой подготовки рекомендуется расширить за счет выполнения контрольных испытаний на технику владения коньками и клюшкой. Целесообразно оценивать освоение юными хоккеистами технических элементов, предусмотренных программой обучения.

Следует заметить, что успешное выполнение контрольных испытаний еще не дает основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем на последующих возрастных этапах.

Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

Перевод в группы начальной подготовки 2 года обучения следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

Вместе с тем дети с явно выраженными способностями, ранее не занимающиеся хоккеем, могут быть зачислены в школу в порядке исключения.

Для перевода необходимо:

1. Правильно выполнить изученные технические приемы (по заданию тренера).
2. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
3. Знать программный теоретический материал.
4. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
- 5.

Тематический план тренировочных занятий и программный материал для групп начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Теоретические занятия (Группа начальной подготовки):

1. Физическая культура – неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура – одно из средств укрепления здоровья, физического развития, подготовки к учебе, труду и защите Родины.
- Физическая культура – часть общей культуры общества, средство укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности организма.
- Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом.

2. Гигиена, закаливание и спортивный режим:

- Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, сауна, купание).
- Как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваниях.
- Содержание режима дня школьника-спортсмена.

- Меры личной и общественной профилактики. Предупреждение заболеваний.
- Вред курения, употребление спиртных напитков и наркотиков.
- Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.
- Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по хоккею с шайбой.

3. Краткий обзор истории развития хоккея с шайбой:

- Зарождение хоккея с шайбой в Канаде.
- Первые хоккейные клубы в России. 1946 год – год рождения хоккея с шайбой в нашей стране.
- Зарождение хоккея с шайбой в г. Покачи.
- 1948 год – первый приезд в Россию чемпионов Мира 1947 года и серебряных призеров V зимних Олимпийских игр в Сан-Морице – сборной команды Чехословакии по хоккею с шайбой. Хоккей с шайбой получает в нашей стране всенародное признание и популярность.
- Перспективы развития хоккея с шайбой в г. Покачи.
- Воспитанники «Спортивной школы».

4. Установка на предстоящую игру и разбор проведенной игры:

- Установка командных и индивидуальных действий в предстоящей игре.
- Разбор индивидуальных ошибок игроков.
- Разбор командных ошибок.
- Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

5. Морально-волевая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания, чувства коллективизма и гуманизма, требовательности к себе и т.д.

Решение указанных задач осуществляется непрерывно, в течение всего тренировочного процесса: на тренировках и соревнованиях; в повседневной воспитательной работе тренера со спортсменами; с помощью проведения собраний, установочных бесед, разбора игр.

Практические занятия (Группа начальной подготовки):

1. Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование общей координации движений и техники бега на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, технике бросков. На первом этапе преимущественно осуществляется процесс обучения основам структуры движений в беге на коньках, технике ведения шайбы, технике бросков, умению выполнять широкий круг разнообразных общефизических и специальных упражнений, т.е. необходимо расширять объем простых двигательных навыков и умений.

Техническая подготовка должна осуществляться на всех тренировочных занятиях на льду и при выполнении специальных упражнений на «земле», в т.ч. и с применением специальных тренажерных устройств.

На льду: обучение скольжению на двух коньках, на одном коньке. Изучение отталкивания всей внутренней гранью конька в сторону назад, скользящим вперед коньком. Изучение посадки хоккеиста: туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, голову держать поднятой, руки двигаются по ширине плеч. Обучение катанию спиной вперед, переходу к катанию спиной вперед. Обучение торможению при движении лицом вперед и при движении спиной вперед. Обучение ведению шайбы. Обучение передачи шайбы. Обучение броскам по воротам. Применение изученных навыков в двухсторонней игре. Подготовка к участию в соревнованиях.

Организационно-методические указания

Теоретические занятия и беседы проводятся с демонстрацией наглядных пособий, учебных видео фильмов. Практические занятия проводятся с учетом возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма. Большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке юных хоккеистов.

При проведении тренировочных занятий основным является игровой метод как в подготовительном, так и соревновательном периодах.

На занятиях необходимо следить за правильной осанкой и давать больше упражнений для развития мышц стопы, брюшного пресса, спины. Ознакомить начинающих юных хоккеистов с доступными упражнениями из других видов спорта.

В возрасте 6-8 лет осуществляется развитие быстроты, ловкости, гибкости, общее физическое развитие. Цель физического воспитания сводится к разностороннему гармоническому развитию силы всех мышц тела юных хоккеистов без значительного объема специальной силовой подготовки. Используемые общеразвивающие силовые упражнения должны быть динамичными, без существенных статических напряжений. Основное отягощение – собственный вес тела.

Основные средства силовой подготовки: общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки, лазание, подвижные и спортивные игры, метания, ходьба и бег по песку, снегу, опилкам, по мягкой лесной почве, катание на коньках и роликовых коньках, выполнение подводящих и специальных упражнений без дополнительных отягощений.

Основные средства развития быстроты в летней период: подвижные и спортивные игры, прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты. Все упражнения выполняются повторным методом. Время выполнения до 10 секунд, отдых до полного восстановления.

В большом объеме в процессе тренировочных занятий и утренней гимнастики используются упражнения на развитие гибкости и расслабление.

В работе с детьми 6-8 лет необходимо использовать малый ледовый корт.

Целью первого этапа является формирование правильных представлений о технике бега на коньках, ведение шайбы, технике бросков; создание потенциальных возможностей для дальнейшего совершенствования.

При проведении тренировочных занятий следует помнить, что наиболее эффективно усвоение двигательного навыка происходит до наступления полового созревания. Именно в этот период необходимо разнообразить биомеханическую структуру многих движений.

С начинающими юными хоккеистами рекомендуется проводить 20-30-минутные занятия по общефизической подготовке перед выходом на лед, включающие легкоатлетический бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты. Один-два раза в неделю проводить специальные занятия по общефизической подготовке продолжительностью 1-1,5 часа.

Тематический план тренировочных занятий и программный материал для тренировочных групп

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники хоккея с шайбой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по хоккею с шайбой.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Теоретические занятия (тренировочная группа):

1. Физическая культура и спорт в России:

- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепление здоровья человека.
- Основные задачи, формы и содержание физического воспитания в школе и семье.
- Значение спортивных соревнований различного ранга.
- Общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Краткий обзор состояния и развития хоккея с шайбой:

- Характеристика хоккея с шайбой.
- Значение и место хоккея в системе физического воспитания.
- Выдающиеся советские и российские хоккеисты.

3. Спортсмены – защитники родины в период Великой Отечественной войны:

- Мужество и стойкость спортсменов-воинов в годы Великой Отечественной войны.

4. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Закаливание. Режим и питание спортсмена:

- Режим дня тренирующегося хоккеиста при одноразовых и двухразовых занятиях в день, в различные периоды тренировки.
- Питание и питьевой режим во время тренировочных занятий и соревнований.
- Витамины и их значение в питании спортсмена.
- Значение утренней зарядки и закаливания для юного спортсмена.

5. Единая всероссийская классификация:

- Основные сведения о ЕВСК.
- Психологический настрой на предстоящую игру. Краткая характеристика игры соперника. Состав команды на игру.
- Разбор индивидуальных ошибок игроков.
- Разбор командных ошибок.
- Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

Организационно-методические указания

Силовая подготовка постепенно усложняется: к общеразвивающим упражнениям, выполняемым с преодолением собственного веса, добавляются упражнения с преодолением сопротивления партнера или его веса, упражнения с эспандерами, резиновым бинтом, пружиной, прыжки с гантелями, метание камней или набивных мячей.

Прыжковые упражнения выполняются на опилочной дорожке с дополнительным отягощением (1-3 кг). Можно включать в тренировочные занятия упражнения с небольшими отягощениями (5-20 кг), выполняя их методом повторных или динамических усилий. Нецелесообразно применять упражнения с максимальными и большими отягощениями, что приводит к чрезмерному натуживанию.

Все упражнения на развитие силы мышц и скоростно-силовых качеств выполняются повторным методом. Время выполнения от 10 до 15 сек. Отдых до полного восстановления.

В условиях спортивного лагеря целесообразно использовать кроссовый бег по пересеченной местности – до 90 минут, ЧЧС до 150 уд/мин, с чередованием общеразвивающими упражнениями. Использовать подвижные и спортивные игры на спортивных площадках и на воде. Выполняется большой объем работы общеразвивающего характера с параллельным ростом работы специальной направленности.

В большом объеме используются упражнения на расслабление и гибкость.

Идет постоянное увеличение объема специально-технической ледовой подготовки. Стабильно повышаются объемы тренировочных нагрузок, развиваются такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, заинтересованность в тренировочном процессе, происходит углубление в специализации.

Технико-тактическая подготовка

Идет дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно повышается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность быстро выбирать необходимые действия.

Тренировка становится для хоккеистов активным средством сознательного совершенствования технической и тактической подготовленности. Хоккеист приучается самостоятельно применять в процессе игры технические приемы и тактические варианты.

В процессе технико-тактической подготовки применяются:

- подготовительные упражнения;
- игровые упражнения;
- подготовительные и направленные игры.

Подготовительные упражнения направлены на овладение основной техникой. Эти специальные упражнения включаются в тренировку в форме организованной отработки определенных стабильных способов перемещения с шайбой, передач, бросков и т.д.

Игровые упражнения – упражнения, способствующие развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Это встречающиеся в практике игровые ситуации, которые позволяют совершенствовать технику и одновременно учат правильно ориентироваться при выборе наиболее эффективных действий. Используя такие упражнения, создаем различные сложные игровые ситуации. Хоккеисты осваивают и укрепляют специальные игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей с шайбой. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь, развивается способность целенаправленного выбора. Задачи, которые ставятся в такой игре, должны отвечать задачам предыдущей тренировки и общему уровню подготовленности отдельных игроков и всей команды.

Педагогический и врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе; бег на 1000 м.

Комплекс контрольных упражнений **по специальной физической и технико-тактической подготовленности**: бег на коньках лицом вперед 36 м; бег на коньках спиной вперед 36 м; челночный бег 12 x 18 м; слаломный бег без шайбы; слаломный бег с шайбой.

Педагогический контроль включает также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл. 8).

Тестирование по ОФП и СФП учащихся хоккейной школы осуществляется два раза в год: в начале и конце года.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство **воспитательных воздействий**, направленных на формирование личности в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этом этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим

средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров и вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем проявить спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические мероприятия по использованию средств восстановления.

Восстановление происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных дней и дней отдыха;

К гигиеническим средствам следует отнести : душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Педагогические средства восстановления- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности состоянию организма спортсмена: необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные двигательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня, сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация проходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

В начале восстановительных мероприятий надо применять средства общего глобального воздействия, а затем- локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделения и др.)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) - 11 - 12 лет.

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость – *время 1-го 10-метрового отрезка* и дистанционная - *время 3-го 10-метрового отрезка*.

2. Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего,

9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

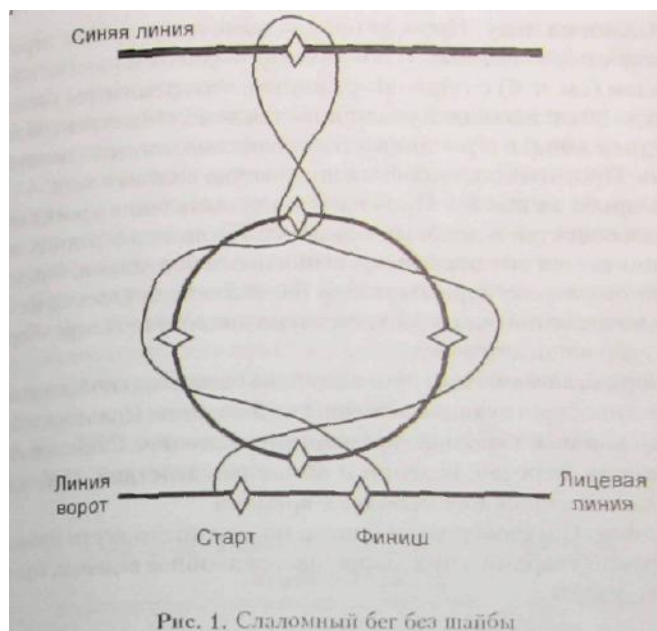


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается

осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

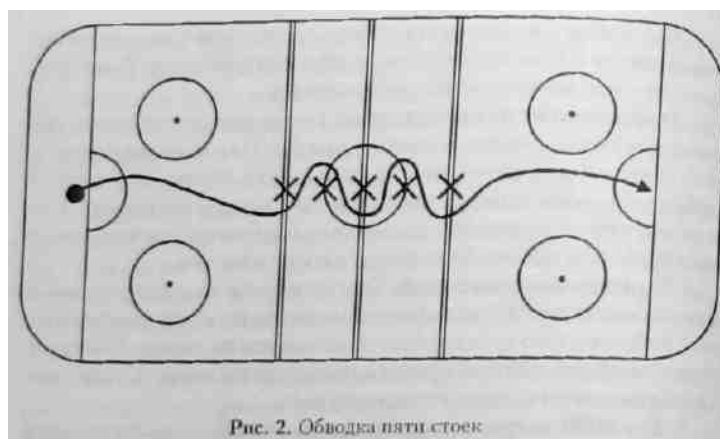
Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Челночный бег 5x54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.



4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков,

6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ,
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ЭТАПОВ**

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы					
	предварительной подготовки			начальной подготовки		
	Годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
По общей физической						
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59	4,32	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	139,1	147,8	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23	31	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16	7,56	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9 м	12,92	12,13	11,25	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	17,16	17,01	16,88	16,69	16,61
По специальной физической и технической						
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,36	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78	6,33	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,93	16,68	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37	12,99	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	15,73	14,98	14,42	14,19	14,03

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колужанов, В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
12. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды
17. спорта. - М., 1998.
18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002
21. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. М.: 1992. -41 с.
22. Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия. В 2-х томах. М.: «Терра-Спорт», 2006 .
23. Быстров В.«Основы обучения тренировки юных хоккеистов». М.: Изд-во Терра-Спорт, 2000г.
24. Павлов С. Секреты подготовки хоккеистов. М.: ФиС, 2008
25. Савин В. – Теория и методика хоккея. Учебник, М.: «Академия», 2003.
26. Твист П. Хоккей: теория и практика, М: «АСТ/А», 2005.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.historysport-ru.ru/>
2. <http://hockeyarchives.ru/>
3. <http://fhr.ru/main/> - Федерация хоккея России
4. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ
5. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ