



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**ООО «Федерация хоккея на траве России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



Москва – 2022

**УДК 796.355.093.582**

**ББК 75.579.1**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 97 с.

Авторы-составители:

Шишков Игорь Юрьевич - Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. № 350, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 07 мая 2018 № 51004 (далее – ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей на траве» на этапе начальной подготовки (далее – этап НП).

## Оглавление

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1	Характеристика вида спорта «хоккей на траве» и его отличительные особенности .....	7
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	10
2.1	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) .....	10
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 1 к ФССП).....	10
2.3	Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	13
2.4	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) .....	13
2.5	Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 3 к ФССП).....	14
2.6	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 4 к ФССП) .....	16
2.7	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 5 к ФССП).....	17
2.8	Годовой план спортивной подготовки .....	18
2.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	20
2.10	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	22
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность .....	22
3.2	Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	23
3.2.1.	Младший школьный возраст (7–9 лет) .....	23
3.2.2.	Подростковый возраст (11–14 лет).....	26
3.3.	Характеристика психических качеств и особенности двигательных навыков в хоккее на траве .....	29
3.4.	Планирование и содержание занятий в группах НП.....	31
3.4.1.	Физическая подготовка .....	32
3.4.4.	Тактическая подготовка .....	38
3.4.5.	Теоретическая подготовка .....	42
3.4.6.	Психологическая подготовка.....	45
3.5	Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки .....	46
3.5.1	Структура тренировочного занятия.....	46

3.5.2	Средства и методы тренировки .....	52
3.5.3	Планы-конспекты тренировочных занятий .....	58
3.5.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	60
3.6	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	61
3.7	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения. ....	62
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	66
4.1.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	66
4.2.	Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП .....	67
4.3.	Методика тестирования общей физической подготовленности .....	71
4.4.	Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности. ....	73
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	76
6.	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	79
6.1.	Основная литература.....	79
6.2.	Дополнительная литература .....	80
6.3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	82
7.	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b> .....	84
8	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	86
8.1	Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП .....	86
8.2	Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей .....	87

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «хоккей на траве» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями ФССП, а также на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «хоккей на траве». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других организациях, реализующих программы спортивной подготовки по хоккею на траве с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «хоккей на траве».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве;
- выявление и развитие задатков и способностей детей;
- приобретение большого числа двигательных способностей;
- привитие дисциплины, организованности, навыков гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапе НП становления игрока в хоккей на траве.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки игроков в хоккее на траве;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения квалификации тренерского состава, привлечения новых специалистов из числа бывших спортсменов;
- рост популярности занятий спортом и хоккеем на траве, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в хоккее на траве. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся специальных двигательных умений и навыков,

содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1 Характеристика вида спорта «хоккей на траве» и его отличительные особенности**

Хоккей на траве – игровой командный вид спорта.

В хоккей на траве играли более 4-х тысяч лет назад до н.э. в Египте. В Греции сохранились рисунки, сделанные 500 лет назад до н.э.

Хоккей на траве в современное время впервые появился в общеобразовательных школах Англии в начале XIX века. Первый хоккейный клуб появился в Лондоне в 1849 году.

В программу Олимпийских игр «хоккей на траве» был включен в 1908 году. В 1924 году была образована Международная федерация хоккея FIH (FEDERATION

INTERNATIONAL DE HOCKEY SUR GAZON), в неё вошли представители 7 стран – Австрии, Бельгии, Чехословакии, Франции, Венгрии, Испании и Швейцарии.

С 1928 по 1956 гг. золотые олимпийские медали в хоккее на траве выигрывали только спортсмены из Индии. Кроме того, они выиграли и золото Олимпиад 1964 и 1980 гг.

В начале 1970-х гг. для проведения международных матчей по хоккею на траве стали использовать поля с искусственным покрытием.

В 1980 г. на Олимпиаде в Москве дебютировал женский хоккей на траве.

В настоящее время в хоккее на траве играют более чем в 132 странах мира на всех пяти континентах.

Хоккей на траве – командный игровой вид спорта (по одиннадцать человек от каждой команды), в который играют две команды, используя клюшку и мяч.

Занятия хоккеем на траве способствуют развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма, укрепляют мышцы нижних конечностей, мышцы спины, а также мышцы верхних конечностей, связанные прежде всего с выполнением специальных технических приемов, таких как удар, заброс и дриблинг.

Современные правила игры постоянно находятся в процессе совершенствования, чтобы повысить зрелищность игры, достичь высокого уровня скоростных передвижений на площадке. С этой целью увеличилось число замен с 2 до 6, сократились игровые отрезки с двух таймов по 35 минут до 4 таймов по 15 минут.

Для того, чтобы проводить целиком игру, необходимо иметь хорошую специальную подготовленность.

Хоккей на траве как игровой вид спорта позволяет юному спортсмену обрести командные навыки, социальное взаимодействие, самодисциплинироваться и стать более ответственным.

Существует зимняя разновидность хоккея на траве – хоккей на траве в закрытых помещениях. Это индорхоккей, который считается дисциплиной олимпийского вида спорта хоккея на траве, и отличается не только покрытием, но и меньшим размером площадки, количеством игроков в каждой команде, облегченностью клюшки.



Цель игры - забить (броском или ударом) клюшкой мяч в ворота соперника. Касаться мяча руками или ногами, любой частью тела игрокам, кроме вратаря, запрещено. Мяча можно касаться только плоской стороной клюшки, за касание закругленной стороной назначается штрафной удар.

Многих начинающих игроков пугает то, что в хоккее на траве можно играть только одной стороной клюшки. Такое требование к технике игры часто удивляет тех, кто впервые узнает о нем. Сегодня никто не возмущается тем, что в футбол нельзя играть руками, в волейбол ногами, а баскетбольные правила запрещают игрокам бегать с мячом по площадке. Молодые игроки, как только осваивают основы техники игры, быстро забывают пускать в ход круглую сторону клюшки, не испытывая при этом никаких неудобств.

Практически во всём мире в хоккей на траве играют на искусственном покрытии. Стадион и игровое поле, на котором проводятся матчи по хоккею на траве, должны соответствовать определённым требованиям. Игровое поле с искусственным покрытием длиной 91,40 м, шириной 55 м с чёткой разметкой и зоной безопасности (не менее 2 м за боковыми линиями, не менее 3 м за лицевыми линиями), две пары хоккейных ворот установленных размеров.

## **2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Хоккей на траве – игра со сложной техникой, она не свойственна людям от природы. Умение обращаться с клюшкой, виртуозно работать руками, быстро передвигаться – это то, что необходимо будущему хоккеисту. Этим, собственно, и можно объяснить изначальную сложность всего будущего процесса подготовки юного спортсмена.

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные соревнования проводятся в форме фестивалей, турниров, не ставящих перед собой достижения спортивных результатов.

### **2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «хоккей на траве»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	9	15

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 12 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем на траве, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

На этапе НП должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования

функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-игроков к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

### 2.3 Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах и приведен в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

### 2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-

оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, составляет от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

### **2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 3 к ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки  
на этапе НП по виду спорта «хоккей на траве» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-27	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	20-22	25-29
Техническая подготовка (%)	40-42	38-42
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	12-14	16-20
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	0,5-1	1-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	2-6

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки  
на этапе НП по виду спорта «хоккей на траве» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	85	27	89	19
Специальная физическая подготовка	66	21	118	25
Техническая подготовка	125	40	177	38
Теоретическая подготовка	12	4	28	6
Тактическая подготовка	12	4	28	6
Психологическая подготовка	12	4	28	6

Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

## **2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 4 к ФССП)**

Требования к участию в соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие пола и возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей на траве»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей на траве»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.



Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта  
«хоккей на траве»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2-3	3-6
Отборочные	-	2-3
Основные	-	-
Игры	3-10	9-18

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

**2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «хоккей на траве» (приложение 5 к ФССП)**

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта  
«хоккей на траве»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
<b>1. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

## 2.8 Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы Подготовки	Всего	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	85	7	7	8	8	6	6	7	7	6	8	8	7
Специальная физическая подготовка	66	5	6	6	6	4	4	5	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	125	12	12	11	10	9	9	10	10	10	11	10	11
Теоретическая подготовка	12	3	3	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего	312	29	30	30	28	21	22	24	25	24	27	26	26

Таблица 8

## Годовой план спортивной подготовки второго и третьего года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Все го (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	89	10	10	9	8	5	5	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	118	10	10	11	11	9	7	9	9	9	11	11	11
Техническая подготовка	177	15	16	16	14	12	13	14	15	14	16	16	16
Теоретическая подготовка	28	9	7	7	2	1	1	1	0	0	0	0	0
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
Психологическая подготовка	28	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Всего (ч)	468	49	48	48	38	31	30	36	36	36	39	39	38

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

## 2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для организации спортивной подготовки по хоккею на траве: маленькие ворота (1х1м, клюшка и мяч облегченный, гимнастические палки, конусы, резиновые мячи диаметром 10-15 см. круглые пластиковые диски диаметром 12-15 см.

Главная задача в первый год обучения детей – завлечь, развлечь и заинтересовать. Все обучающие упражнения должны быть направлены на развитие координационных способностей, ловкости, гибкости и быстроты. Очень внимательно следует отнестись к контролю двигательной активности детей.

Не допускать переутомления, делать большие паузы между упражнениями, поддерживать эмоциональный фон занятия. Во время игры научить детей видеть и использовать треугольники. Вместо ворот можно использовать фишки. В каждой команде ученик играет на разных местах. Во время игры используется различный инвентарь.

Таблица 9

### Рекомендуемые технические приёмы на первом году обучения

(рекомендации голландской федерацией хоккея):

	<b>Технический элемент</b>	<b>Способ выполнения</b>	<b>Используемый инвентарь</b>
1	Правильный хват	На месте	Гимнастическая палка, облегченная клюшка
2	Правильная стойка	На месте	Облегченная клюшка
3	Толчок мяча	Без поднятия мяча (кольца)	Гимнастическая палка, кольцо
4	Приём мяча	На месте и в движении	Гимнастическая палка, облегченная клюшка, кольцо, резиновый мяч
5	Гладкое ведение	На месте и в движении	Гимнастическая палка, палка с набалдашником, кольцо, резиновый мяч

6	ИГРЫ на внимание 3 x 3	Игры с инвентарём и без	Гимнастическая палка, палка с набалдашником, кольцо, резиновый мяч
---	---------------------------	-------------------------	--

Экипировка, выдаваемая каждому игроку: клюшка для игры, облегченный мяч для игры, обувь для хоккея на траве, гетры, форма игровая (футболка и шорты), щитки на голень.

## **2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для занимающихся хоккеем на траве на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня, приведенного в разделе 8 настоящей Программы.

### **3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

На всех этапах многолетней тренировки идёт непрерывный процесс обучения сложной технике хоккея на траве и ее совершенствования. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия технических приемов, обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приёмы, способы, разновидности, эффективное и надёжное их использование. В своей работе тренер должен опираться на закономерности становления спортивного мастерства. Учитывать возраст начала занятий подопечных, начало специализации, возрастные границы наиболее быстроразвивающихся физических качеств и становление двигательных навыков.

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма. В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку».

Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного хоккеиста должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании

выносливости – двигательного качества, необходимого хоккеистам различных специализаций.

На этапе НП уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных хоккеистов.

Существенная роль на этапе НП должна отводиться средствам общефизической подготовки, хотя к окончанию этапа их объем уменьшается.

Одной из основных задач является овладение базовыми элементами техники хоккея на траве. Необходимо стремиться сразу обучать юных хоккеистов рациональным основам техники, расширять запас двигательных умений и навыков.

Соревновательная деятельность на этапе НП носит вспомогательный характер. Она представлена в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в организации, осуществляющей спортивную подготовку. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых основным предметом соревновательной деятельности является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом на этапе НП является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу.

## **3.2 Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.**

### **3.2.1. Младший школьный возраст (7–9 лет)**

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел – кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12–13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень

велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение сложной техники хоккея на траве в этом возрасте целесообразно вести методом расчлененного обучения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растёт в период от 7 до 12 лет.

В возрасте 9–10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной, улучшается и нейропластичность. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закреплённые в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7–10 лет происходят изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях (особенно неправильном положении в основной стойке), сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием



мускулатуры, поэтому очень важно детям 7–10 лет давать упражнения, способствующие укреплению мышц спины, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений. При занятиях хоккеем большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей ещё не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27 % веса тела, в возрасте 12 лет – 29,4 %. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее – малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданиями тренера на точность и частоту движений. Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма ребёнка 7–10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10–11 лет. Сердце у юного спортсмена 7–10 лет маленькое. Пульс в покое равен 80–95 уд/мин, при нагрузке достигает 140–170 уд/мин. Отмечая способность 9–12-летних хоккеистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объёма крови происходит у детей и подростков в основном за счёт учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объёма. В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности

дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная ёмкость лёгких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создаёт возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. Сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20–22 в минуту.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7–10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют тщательного педагогического контроля при занятиях хоккеем на траве.

### **3.2.2. Подростковый возраст (11–14 лет)**

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развёртывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желёз внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т. д.). К 13–14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13–14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания

мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. В возрасте 11–13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам ещё неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12–13-летнего возраста.

У подростков 13–14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретённые в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства «взрослости». При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4–5 кг, роста – 4–6 см, окружности грудной клетки – 2–5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. К 14–15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4 % веса тела, в 15 лет – 33,6 %. Увеличивается абсолютная и

относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног. У подростков 11–14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190–200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11–12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13–15 годам – 117/73 мм рт. ст. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8–10 мин. Таким образом, в возрасте 11–14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что даёт возможность постепенно переходить к углублённой спортивной тренировке. У подростков в связи с особенностями эндокринной деятельности отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость и вследствие этого – резкая, кажущаяся немотивированной смена настроений и поведения подростка. Все это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у девочек начинается с 11–12, а у мальчиков несколько позже, с 12–13 лет, и заканчивается у девочек в среднем к 15, а у мальчиков к 16–17 годам. В эти годы девочки обгоняют в физическом развитии мальчиков: в 11–15 лет они и по росту, и по весовым показателям превосходят мальчиков, хотя в предыдущем возрасте преимущество в этом отношении было у мальчиков. Но, начиная с 15 лет, мальчики вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Половое созревание вносит резкие изменения в жизнедеятельность организма. Половые железы являются железами смешанного типа, выполняя двоякую функцию, относящуюся и к внутренней, и к

внешней секреции: в созревшем состоянии они вырабатывают половые клетки, выделяют внутрь организма половые гормоны, оказывающие очень сильное и разнообразное влияние на деятельность внутренних органов. Обе эти функции половых желёз активизируются неодновременно: эндокринная деятельность намного опережает выработку половых клеток. В результате, задолго до половой зрелости у подростков появляются вторичные половые признаки и происходит изменение общих форм тела грудных желёз, интенсивное отложение жира в подкожной клетчатке, быстрый рост тазовых костей у девочек, ломка голоса и появление растительности на лице у мальчиков и т. д. Одновременно у подростков появляются половые влечения, возникает интерес к сексуальным вопросам и т.п. При этом, поскольку половые влечения и возбуждения наступают ранее полового созревания, резко нарушается внутреннее равновесие организма, что получает своё отражение и в поведении подростка.

### **3.3. Характеристика психических качеств и особенности двигательных навыков в хоккее на траве**

В хоккее на траве спортсмены используют так называемый «правый хват», который свойственен леворуким людям. Поскольку в человеческой популяции левшей не более 15 %, то, начав заниматься этим видом спорта, большинству правшей приходится переучивать свой мозг, автоматически развивая правое полушарие. Чем раньше начинается процесс обучения технике хоккея на траве, тем легче, быстрее и качественнее проходит адаптация к учебно-тренировочному процессу. Доказано, что правое полушарие мозга отвечает за творческие способности, успехи в изучении языков, управление вниманием, эмоциональный, творческий и другие виды интеллекта, о важности развития которых сейчас заявляют учёные. Регулярные занятия хоккеем на траве приводят к качественным изменениям в развитии психических качеств.

Профессиональный интерес представляет управление концентрацией внимания, которое относится к числу параметров психической деятельности, труднее всего поддающихся тренировке. Механизмы соревновательной деятельности в хоккее

на траве предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты творческой деятельности выражаются в конкретных технико-тактических действиях, избираемых хоккеистом с учётом всех условий конкретной ситуации. Посредством этих действий и решаются стоящие перед ним тактические задачи, в основе которых лежат: восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку хоккеистов в сложных условиях игровых ситуаций; мышление, память, представления и творческое воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации; быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

По разнообразию двигательных навыков хоккей на траве является одним из наиболее сложных видов спорта. При этом почти все действия хоккеисту приходится совершать в условиях противоборства с игроками команды соперника. Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков хоккеистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные технические приёмы, регулирует свои движения и мышечные усилия в зависимости от расстояния между собой и другими игроками (как своей команды, так и команды соперника), при этом контролируя клюшкой мяч с целью войти в радиус соперника.

В хоккее на траве, в соответствии с правилами игры, разрешено играть только одной стороной клюшки. Эта уникальная особенность правил олимпийского вида спорта обязывает спортсмена постоянно поворачивать левую кисть, держащую клюшку в верхней ее части, для того чтобы только плоской частью ее крюка контролировать мяч при ведении, обводке и передаче. Все это требует выработки зрительно-моторной координации, особенно периферического зрения, точных и дифференцированных пространственных движений. Большое значение для хоккеистов при выполнении технических приёмов имеет также дифференцировка мышечно-двигательных ощущений «чувство клюшки и мяча», которые имеют специализированный характер и специфичны только для хоккея на траве.

Немаловажны и ощущения равновесия, так как во время выполнения ведений, обводок, единоборств и ударов хоккеисты часто оказываются в неустойчивом положении, и, находясь в таком положении, должны не только сохранять равновесие, но и выполнять сложные технические приёмы.

### **3.4. Планирование и содержание занятий в группах НП**

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основная форма организации занятий с юными хоккеистами групповая, – урок с чётко выраженными частями. Метод проведения тренировки — игровой. Методы обучения – показ и рассказ. Показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения, так как спортсмены-учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Используются различные, понятные детям, образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с продолжительными паузами отдыха. В учебно-тренировочные занятия следует обязательно включать эстафеты, подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам.

Первостепенным является соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок и объёма соревновательной практики. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Направленность тренировочного процесса необходимо определять с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

На этом этапе у юных хоккеистов закладываются основы технической подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что

препятствует успешному обучению элементам техники хоккея на траве. Тренерам-преподавателям следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

### **3.4.1. Физическая подготовка**

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных хоккеистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для хоккеистов. В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (футбол, лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие). Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП могут выполняться не только с мячом и клюшкой – ведение на максимальной скорости (быстрота, скоростная выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу, броски, отбор и перехват мяча (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причём из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе подготовки объем упражнений по СФП составляет 25–30 %. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50–60 %. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70–80 %. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки



возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства юных хоккеистов. Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных хоккеистов. На этапе НП физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью. В процессе многолетней подготовки летних хоккеистов на ее начальном этапе (7–10 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75 % времени. По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП ещё более увеличивается. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные хоккеисты одной возрастной группы по уровню подготовленности и развитию физических качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой хоккеистов разного игрового амплуа.

### **3.4.2. Динамика развития физических качеств**

**Выносливость.** Общая выносливость у юных хоккеистов с возрастом увеличивается. Причём это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный рост ее величины на этапе НП (возрастает от 7 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20–21 году. Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12–15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18–19 годам и ее уровень

составляет 90–95 % соответствующего уровня взрослых хоккеистов. Скоростные возможности. Скорость бега у юных хоккеистов значительно увеличивается с 8-летнего возраста и, по существу, к 17–18 годам достигает уровня взрослых хоккеистов. За период подготовки (от 7 до 18 лет) скоростные возможности юных хоккеистов повышаются в среднем на 20–25 %. Изменение скорости бега с возрастом происходит неравномерно. Этап НП не отличается выраженным ростом скоростных способностей. Прирост скорости бега на этом этапе не превышает 3–4 %. Наибольший прирост ее величины заметен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 7 %. Это говорит о том, что этап специализации является предпочтительным с точки зрения воспитания скоростных возможностей юных хоккеистов. На период от 15 до 18 лет приходится около 5 % прироста этого физического качества. Факт стабилизации скорости бега у 17–18-летних хоккеистов на уровне взрослых квалифицированных спортсменов говорит о том, что в дальнейшем значительного естественного прироста скорости не предвидится и можно лишь совершенствовать ее в процессе круглогодичной тренировки.

**Скоростно-силовые качества.** В период от 7 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7–8 %. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста. Этап спортивной специализации характеризуется ускоренными темпами роста рассматриваемого качества. Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10–11 до 13–14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков в 14–16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании. Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19–20 годам. Анализ динамики развития физических качеств у юных хоккеистов разного возраста показывает следующее:

- с возрастом, начиная с этапа НП, все физические качества имеют тенденцию к росту;

- на этапе наибольшего естественного роста (сенситивная зона) оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;

- стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых хоккеистов происходит в разных возрастных группах:

- скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16–17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества – к 18–19 годам, общая выносливость и сила – к 20–22 годам. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега – 11–13 лет, скоростно-силовых качеств – 13–15 лет, общей выносливости – 12–16 лет, силы – 15–18 лет.

Начиная с 18 лет, результаты тестов на силу, выносливость, скоростно-силовые показатели юношей значительно преобладают над результатами у девушек. Резко увеличиваются различия у 18-летних игроков по скоростному показателю бега на дистанции 30 м. В 12 лет между девочками и мальчиками разница незначительная в показателях скоростной выносливости («Челночный бег 100 м») и ловкости. Существенно увеличивающаяся разница в 15 лет сохраняется и в 18-летнем возрасте. Комплексные исследования уровня и динамики физических качеств у девушек 12–14, 15–17 лет показали, что процесс их формирования находится в прямой зависимости от различных вариантов их биологического развития. В пределах исследуемого возрастного онтогенеза наблюдается чередование различных по интенсивности приростов скоростных, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей, гибкости и выносливости у девушек различных вариантов биологической зрелости. Проведённая оценка уровня и изменения показателей физических качеств выявила, что испытуемые, относящиеся к ускоренному варианту развития, имеют достоверно лучшие результаты ( $p \geq 0,05$ ) по сравнению с испытуемыми нормального и замедленного вариантов биологического развития.

### **3.4.3. Техническая подготовка.**

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения сложной технике хоккея на траве и ее совершенствования. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия технических приёмов; обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приёмы, способы, разновидности; эффективное и надёжное использование технических приёмов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки в хоккее на траве относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, тестовые и двусторонние игры) совершенствуется вся совокупность технических приёмов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствовать отдельные элементы техники. Быстрому и правильному освоению изучаемого технического приёма способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки хоккеистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы: практические, словесные, наглядные. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности хоккеистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приёмов и других факторов. Поскольку техника хоккея на траве представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом и клюшкой при передвижении, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому

следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих хоккеистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к хоккею на траве. Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приёмов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные хоккеисты знакомятся с приёмами техники ведения мяча, дриблинга и с основными способами выполнения передач и ударов по мячу с удобной (правой) и неудобной (левой) стороны, остановками мяча с удобной (правой) и неудобной (левой) стороны, обманным движениям и обводкой. В зависимости от уровня предварительной подготовки юных хоккеистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Безусловно, прогресс в технической подготовке немислим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием. Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные хоккеисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми познакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению более сложных технических приемов.

Вратари изучают основные приемы техники: основную стойку, выбор позиции, перемещения, игру-отбивание ногами (внутренней стороной стопы и двумя ногами одновременно сомкнутыми щитками), отбивание щитком, отбивание мяча в выпаде и шпагате, выбивание мяча передней частью стопы (носком), отражение летящих мячей, игра вратаря в скольжении, отбивание мяча в падении. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры. По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в ударах по мячу разными способами, ведении мяча разными

способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча. Вратари совершенствуются в отбивании и переводах мяча без падения, в падении и в прыжке. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за хоккеистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Юные хоккеисты выполняют технические приемы владения клюшкой и мячом далеко не всегда стандартно: одни – за счёт быстроты рук, другие – за счёт ловкости, третьи – за счёт силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники.

Современный хоккей на траве предъявляет повышенные требования к скорости выполнения всех технических приёмов, и особенно передач мяча, выполнению технических приёмов с динамичностью усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка даёт больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

#### **3.4.4. Тактическая подготовка**

Тактическая деятельность хоккеистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение хоккеистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных)

недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий хоккеистов в игре. Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т. п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации. Во-вторых, это высокая степень надёжности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях. И, наконец, в-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Известно, что тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных хоккеистов. В связи с этим целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки – не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств – в детском возрасте (8–11 лет). Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом

его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса. В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота (сложность) упражнения или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально. Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям: а) совершенствование технических элементов; б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации. При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Создание условий с первых дней тренировки при постепенном переходе от простого к сложному позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена. Данный этап



тактической подготовки юных хоккеистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11–14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель – изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выходят упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра. В развитии тактической грамотности хоккеистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов. Выработка тактической подготовленности, начиная с первых занятий, не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другим, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов. Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях: а) индивидуальная тактическая подготовка; б) групповая и командная тактическая подготовка. На основе индивидуальной тактической подготовки создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовки отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. В процессе обучения и тренировки тактической подготовки совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приёма нападения к техническому приёму защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по

себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки с взрослыми хоккеистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике. Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (используя современные аналитические программы) всю игру, вовлекая в это дело занимающихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов. Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного повседневного и творческого труда.

### **3.4.5. Теоретическая подготовка**

Требования в современном хоккее, как и в спорте вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями и творческим потенциалом. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на

тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки. Теоретическая подготовка хоккеистов – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея на траве и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика хоккея на траве предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных хоккеистов. Важно не просто вооружить хоккеистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. К проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны хоккеистов. Срок обучения юных хоккеистов в организации, осуществляющей спортивную подготовку, составляет 9–10 лет. Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных хоккеистов (от 9 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это даёт тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования. Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла тренировки. Планировать теоретическую подготовку нужно так,

чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях. Теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим хоккеистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Беседа – форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (9–10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы занимающихся, а также при изучении сложных вопросов. Лекции читают занимающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах. В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных хоккеистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Хоккеистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике хоккея на траве и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путём самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все хоккеисты группы, команды. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20–30 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.) при наличии макета игрового поля, проектора и устойчивого сигнала Wi-Fi. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого

порядка, чтобы все занимающиеся группы, команды провели мониторинг интернета по вопросам теории и методики хоккея на траве с последующим общим их обсуждением. В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных хоккеистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

### **3.4.6. Психологическая подготовка**

Современный хоккей на траве – стремительная, мощная, напряжённая игра, требующая не только огромных физических усилий и выносливости, но и незаурядной выдержки, стойкости, спокойствия, и уверенности в своих силах. Противостояние команд – это и борьба интеллектов и характеров, потому и победа чаще приходит к тем, кто демонстрирует сильную волю и умение управлять собой в самых разных ситуациях. Поэтому психологическая подготовка крайне важна. Она направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения хоккеистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости хоккеистов. Основные психические качества, необходимые хоккеисту, формируются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств. Специальные приёмы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой

организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды; 3) игровое и внеигровое лидерство. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический микроклимат.

В число приоритетных направлений психологической подготовки входят воспитание морально-волевых качеств, развитие инициативы и творчества и совершенствование специализированных восприятий: наблюдательности и внимательности, мышления и воображения. Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются. Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки хоккеиста к нему.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать (Г.Д. Горбунов, 2012). Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух – эти качества в значительной степени определяют действия хоккеиста в игре.

### **3.5 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки**

#### **3.5.1 Структура тренировочного занятия**

Хоккей на траве относится к сложно координационным игровым видам спорта, в которых обучение является крайне важным процессом. Одна из задач процесса обучения и тренировки – формирование специфических двигательных умений и навыков. На первой стадии обучения сообщаются сведения о значении, сущности двигательной задачи и путях ее решения. Формирование соответствующих знаний на основе рассказа об изучаемом действии, показа и сопровождающего комментария не только концентрирует внимание учеников на программе действия, но и усиливает мотивацию к овладению техническим приёмом. Необходимая информация и

полученные знания предполагают формирование представлений об изучаемом действии. Кроме создания зрительного и логического образов, основанных на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с ощущениями, возникающими при практических попытках исполнить технический приём, решить поставленные задачи. На основе полноценных представлений появляются двигательные умения. Это ещё та степень владения двигательным действием, которая характеризуется повышенной концентрацией внимания на структуре движения, нестабильностью результата, неустойчивостью к сбивающим факторам, недостаточной прочностью усвоения. В процессе многократного повторения и необходимой коррекции структуры двигательного действия оно уточняется и прочно запоминается, координационные и другие механизмы движения постепенно автоматизируются. Двигательное умение превращается в навык. Двигательный навык – это такая степень владения действием, техническим приёмом, когда управление им осуществляется автоматизировано. Двигательное действие отличается слитностью движения, которая проявляется в легкости, взаимосвязанной координации и устойчивой ритмичности. Оно характеризуется стабильностью результата и устойчивостью к сбивающим факторам (устоление, эмоциональные сдвиги, активное противодействие соперника, длительный перерыв в тренировке, неблагоприятные внешние условия, повышенное требование к скорости, усилиям и некоторые другие). Формирование сложных двигательных навыков проходит успешнее, если используется двигательный опыт и учитывается так называемый положительный перенос ранее приобретённых навыков.

Успешность обучения обуславливается также физической, координационной и психической готовностью занимающихся к освоению конкретного действия. Следует помнить и о так называемом отрицательном навыке. Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Наиболее часто отрицательный перенос навыков проявляется в тех случаях, когда в структуре двигательных действий имеется сходство в начальной фазе и в финале, но существенные различия проявляются в их главных промежуточных фазах. Например,

удар по мячу сверху. Подготовительная (подход) и заключительная (проводка) фазы выполняются правильно, а положение рук и движение плечевого пояса требуют особого внимания и правильной последовательности движений.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приёму или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углублённое разучивание, закрепление и совершенствование. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учётом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

**Первоначальное обучение.** Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приёма или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объём его не велик, рассказ должен быть чётким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2–3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощённых условиях.

При обучении технике и тактике хоккея на траве преимущественно используют



метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые сложнокоординационные упражнения быстро вызывают у начинающих хоккеистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: 2–3 серии по 8–12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия. Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового технического приема продолжается в течение 3–5 последующих уроков. Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения. Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение. Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

**Углублённое разучивание.** Цель обучения на этапе – детализированное

закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углублённого освоения приёма или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, чёткому и свободному выполнению изучаемых движений. Успешному решению задач обучения помогает уточнённое и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т. д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70 %. Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий. На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10–12 мин, после чего вводят 3,5–5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углублённое разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В

занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

**Закрепление и совершенствование.** Основные задачи этого этапа – дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях. На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью различных методических приемов: изменение обстановки, в которой действует хоккеист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на засыпном поле или на поле с поливом, на мини-площадках); изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля); изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.). Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства хоккеиста и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Использование «сопряженного метода» дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия как на структуру движений, так и на физические качества.

### 3.5.2 Средства и методы тренировки

Основным средством подготовки хоккеистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Содержание упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки. Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки хоккеистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей хоккея на траве и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке хоккеистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в хоккей на траве и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по хоккею на траве. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-хоккею. Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (ведения, удары, броски, остановки, передачи всеми способами, взаимодействия в парах, тройках и т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты» на удержание мяча, стандартные

ситуации и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные. Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные. Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки хоккеиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха, и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Методы обучения и тренировки Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией хоккеистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами. Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение

которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие. Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники хоккея на траве, его тактики или технико-тактических действий. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения

упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок. Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. При этом как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов хоккея на траве. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствие их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в

порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определённую мышечную группу, на определённое физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки. Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможности более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у хоккеистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью хоккеистов.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их



комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе НП представлен в таблице 10.

Таблица 10

### Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике ведения и передачи мяча.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике ведения и передачи мяча	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения,	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

### 3.5.3 Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблице 11 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 11

#### Примерный план-конспект тренировочного занятия по хоккею на траве для ГНП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: клюшки, мяч, фишки, конусы

Тема занятия: ведение мяча

Цель занятия: начальное разучивание техники ведения мяча.

Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ведения мяча.

2. Закреплять упражнения по освоению контакта с мячом.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	3 мин	
	2. Сообщение цели, задач занятия. 3. Разминка:	7 мин	

	-легкий бег; - ОРУ, - беговые упражнения. 4. Подвижная игра «Светофор».	5 мин	
Основная часть, 25 мин.			
Закреплять упражнения по ведению мяча	5. Упражнение «Китайская стена»	5-7 мин	У всех игроков – клюшки и мячи, у водящего только клюшка. Игроки начинают одновременно ведение мяча, стараясь завести мяч за линию, обозначенную стойками. Водящий старается отобрать мяч. Игрок, у которого отобрали мяч, также становится водящим. Постепенно количество водящих увеличивается, а игроков с мячами – уменьшается. Побеждает игрок, оставшийся с мячом последним.
	6. Упражнение «Эстафета»	5-7 мин	Вся группа разбивается на тройки, участвующие в эстафете «Челнок» с ведением мяча.
	7. Упражнение «По квадрату»	5-7 мин	Выполняется в парах. Игрок «1» с мячом, игрок «2» без мяча. Игроки стартуют одновременно. «1» ведет мяч, двигаясь по внутреннему квадрату, «2» по внешнему. Побеждает игрок, первым прибежавший к финишу.
	8. Игра «Мини-хоккей 2х2»	8-10 мин	На площадке устанавливается четверо ворот (используются стойки двух цветов). Каждая пара защищает ворота своего цвета и атакует ворота пары соперника
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	9. Легкий бег	2 мин	
	10. Упражнение на гибкость и расслабление	3 мин	

### **3.5.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей

ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование навыков игры в хоккей на траве, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах НП – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

### **3.6 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах и на поле для хоккеистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в спортивный зал или на поле к началу занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Выход игроков, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала (с поля) до конца занятий допускается по разрешению тренера.

3. Тренер обеспечивает своевременный выход хоккеистов, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала (с поля) в раздевалки. Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие хоккеистов, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на поле) без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части или по всей игровой площади спортивного зала (поля).

3. Тренер на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на поле) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, игроков, проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

### **3.7 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

#### **Научно-методическое обеспечение на этапе НП.**

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизацию и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

### **Психологическое сопровождение на этапе НП.**

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.



Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью формирования групп НП учреждение использует систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, для достижения в будущем высоких спортивных результатов.

Система нормативов охватывает весь период многолетней подготовки в учреждении. Состав нормативов и зачетных требований изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Выполнение зачетных требований является важнейшим этапом для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки. Основным критерием уровня оценки занимающихся на этапе НП является регулярность посещения занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

##### **4.1. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей на траве», организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

**4.2. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП**

Таблица 12

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовленности (девушки)**

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.4	6.2	6.1	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
Бег 60 м с низкого старта (сек)	-	-	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.7	8.5	8.3
Челночный бег 180м.	-	-	-	-	51.4	48.4	46.4	45.3	44.4	43.2	42.2	41.2
9-13 лет- челночный бег 30 м. (сек)	-	-	8.7	8.5	8.3	8.1	8.0					
9-13 лет (бег 6 мин.) (м)	-	-	1090	1150	1240	1280	1250	1240	1210	1140	1140	1200
Прыжок в длину с	130	142	150	160	170	180	188	195	200	205	207	210

места (м)												
Отжимание от пола (кол-во)	-	-	18	20	22	24	26	28	32	36	40	44

Таблица 13

## Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовленности (юноши)

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
Бег 60 м с низкого старта (сек)	-	-	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.0	8.8	8.6	8.5	8.4
Челночный бег 180м.	-	-	52.2	48.7	46.8	44.7	42.6	40.8	39.9	39.2	38.5	37.0
9-13 лет- челночный бег 30 м. (сек)	-	-	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5					
Тест Купера бег 12 мин.	-	-	-	-	-	-	2600	2700	2800	2900	3000	3050
9-13 лет	-	-	1250	1300	1350	1400	1450					

(бег 6 мин.) (м)												
5-кратный прыжок с места	-	-	7.30	7.70	8.20	9.30	10.00	10.80	11.30	11.70	12.20	12.60
9-13 лет прыжок в длину с места (м)	132	145	152	160	170	182	190	210	230	240	-	-
Подтягивание (кол-во раз)	-	-	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы специальной физической и технической подготовленности (юноши)

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
«ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» (сек)	-	-	19.0	17.0	15.0	13.4	12.8	11.9	10.4	9.5	8.8	8.0
«ведение, передача мяча в цель»	-	-	-	-	48.8	46.6	44.2	42.0	40.6	39.4	38.6	38.0

(сек)												
Бросок мяча на дальность и точность	-	-	10.0	12.5	15	17	19	22	25	28	32	36>
«дриблинг»  (к-во раз)	30	34	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56>

Таблица 15

**Контрольно-переводные нормативы специальной физической и технической подготовленности (девушки)**

тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
«ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам»  (сек)	-	-	20.0	17.4	15.4	13.8	13.3	12.6	11.1	10.2	9.5	8.4
«ведение, передача мяча в цель»  (сек)	-	-	-	-	53.0	51.2	49.5	48.1	46.5	45.1	43.9	41.7
Бросок мяча на	-	-	8	10	12	14	16	18	21	24	28	32>

дальность и точность												
«дриблин г»  (к-во раз)	28	30	32	34	36	38	40	42	45	48	51	54>

### 4.3. Методика тестирования общей физической подготовленности

Соревновательная деятельность в хоккее на траве требует высокой физической подготовленности, компонентами которой являются стартовая и дистанционная скорость, скоростная и общая выносливость, а также скоростно-силовые качества.

**Стартовая скорость** определяется продолжительностью выполнения бега 30 м с высокого старта;

**Дистанционная скорость** определяется продолжительностью выполнения бега 60 м.

Оба норматива выполняются двумя попытками с интервалом отдыха не менее 3 минут.

**Скоростная выносливость** в комплексе с ловкостью оценивается с помощью челночного бега. Хоккеист пробегает дистанцию 180 м плюс расстояние на поворотах. Для проведения челночного бега ставятся три стойки на расстоянии 15 м друг от друга (рис. 1). Хоккеист (ка) начинает бег от стойки 1, пробегает 15 м, оббегает стойку 2 и возвращается к первой стойке, оббегает первую стойку, пробегает 30 м, оббегает стойку 3, возвращается назад, оббегает стойку 1, и в такой последовательности повторяет бег еще раз без перерыва. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

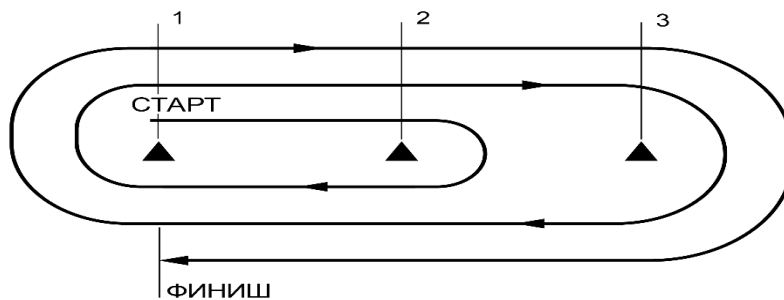


Рис. 1. Схема выполнения теста «Челночный бег»

Для хоккеистов младшего возраста (9-13 лет) для оценки скоростной выносливости используется челночный бег 3 x 10 м, также с оббеганием стоек, расположенных на расстоянии 5 м друг от друга. От стойки 1 спортсмен по сигналу начинает бег к стойке 2, оббегает ее, возвращается к стойке 1, оббегает ее, и так последовательно 3 раза. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

Для оценки **общей выносливости** (аэробных возможностей) используется бег 3000м или 12 (6) минутный бег по легкоатлетической дорожке стадиона (тест Купера). В первом случае оценивается время пробегания дистанции, во втором расстояние.

Оценка **скоростно-силовых качеств** определяется по результатам 5-кратного прыжка с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком с двух ног с последующим приземлением на одну. Затем выполняются еще 4 прыжка с одной ноги последовательно с приземлением на две ноги. Зачитывается лучший результат из трех попыток. Игроки 9-13 лет выполняют прыжок в длину с места.

Для оценки **силовых возможностей** используется подтягивание в висе (у юношей) и отжимание от пола (у девочек). Оценивается количество подтягиваний (отжиманий).



Педагогическое тестирование общей физической подготовленности юных хоккеистов проводится в течение 2 дней. В первый день: бег 30 и 60 м, челночный бег 180 м (3x10м); во второй день: 5 кратный прыжок с места (прыжок в длину с места), подтягивание и бег 3000м или 12 (6) минутный бег.

#### 4.4. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности.

Тесты для оценки специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов объединяются в одну группу, потому что практически невозможно определить долю специальных физических качеств и специальных технических навыков при выполнении всего упражнения.

Исходя из специфики игры в хоккей на траве, для оценки специальной физической и технической подготовленности хоккеистов используют следующие тесты:

1 Тест «ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» оценка **скоростной техники** (рис. 2.). Условия выполнения теста: хоккеист начинает ведение мяча, который находится в центре поля в 45,7м от линии ворот, ведет мяч до первой стойки, которая расположена в 21 метре от старта (используя не менее 5 касаний мяча) затем обводит 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.), входит в круг удара и выполняет удар по воротам. Результат оценивается длительностью выполнения всего упражнения от начала ведения до пересечения линии ворот мячом.

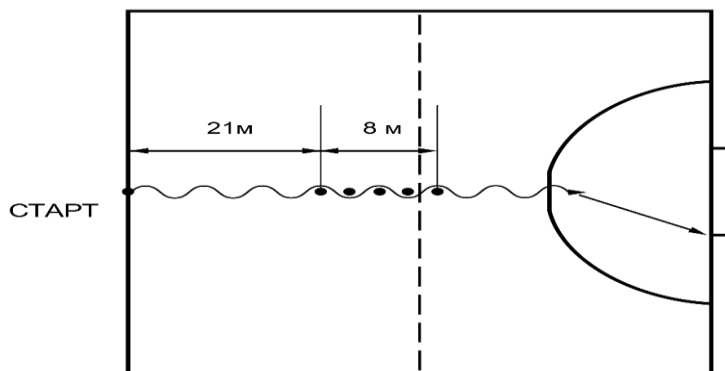


Рис.2. Схема выполнения теста «Ведение мяча, обводка, удар».

2 Тест «ведение, передача мяча в цель». Тест для оценки **скорости техники** во взаимодействии с со **специальной выносливостью**. Схема теста представлена на рис. 3. Условия выполнения: на линии ставятся 5 мячей. От линии с мячами в 15 метрах обозначается квадрат 2х2м. Параллельно левой, правой и передней стороне квадрата, а также по диагонали от левого и правого углов в 15 метрах ставятся ворота 1х1м. Тестируемый начинает ведение мяча (используя не менее трех касаний мяча), вводит его в квадрат и выполняет направленную передачу в первые ворота, расположенные слева. Затем возвращается на старт, выполняет аналогичные действия со следующим мячом, выполняет передачу (бросок) в ворота, расположенные от угла квадрата по диагонали и так далее. Результат оценивается по длительности выполнения теста от начала ведения до пересечения последним мячом линии ворот. Дополнительный показатель технической подготовленности – количество попаданий мяча в ворота.

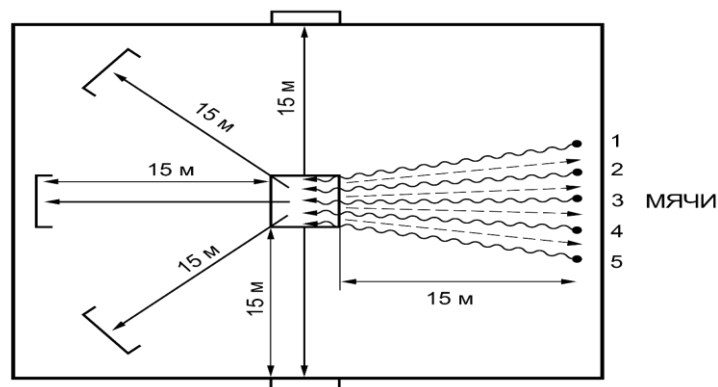


Рис. 3. Схема теста «ведение, передача мяча в цель»

3 **Бросок мяча на дальность**. Броски мяча на дальность выполняются в коридор шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор шириной 5 м. Выполняется 3 попытки. Засчитывается лучшая.

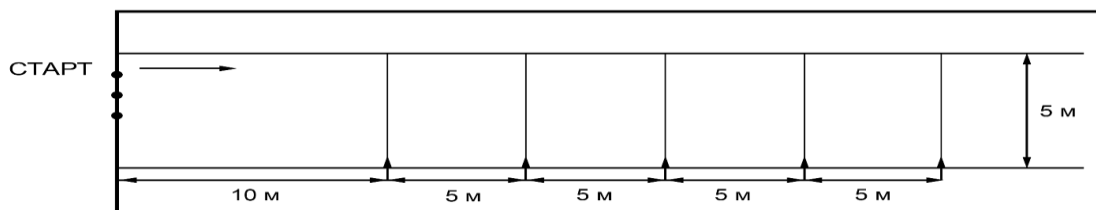


Рис. 4. Схема теста броска мяча на дальность и точность

4 **Дриблинг.** На поле (полу) рисуются две параллельные линии длиной 20-30 см. на расстоянии 30 см одна от другой. Хоккеист располагается перед линиями. Выполняются переключивания мяча справа-налево и обратно вправо. Остановив мяч слева, крюк клюшки разворачивается в перпендикулярное положение к полу. Подсчитывается количество переключиваний при остановке мяча справа. Ширина движения мяча должна быть в районе вертикальных линий (30 см.). Выход мяча за линии ошибкой не считается. В течении 15 сек. фиксируется количество переключиваний.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 16).

Таблица 16

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота с сеткой для хоккея на траве	комплект	4
2	Ворота с сеткой малые тренировочные	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	
5	Жилет с отягощением	штук	
6	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
7	Клюшка для игры в хоккей на траве в закрытых помещениях	штук	20
8	Макет поля для хоккея на траве с	комплект	1

		магнитными фишками		
9		Мат гимнастический	штук	10
0	1	Мяч баскетбольный	штук	5
1	1	Мяч волейбольный	штук	5
2	1	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
3	1	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
4	1	Мяч футбольный	штук	5
5	1	Стойки (конусы) для обводки	штук	24
6	1	Табло счета (электронное)	штук	1
7	1	Тумба разновысотная для развития прыгучести	комплект	3
8	1	Гимнастические палки	штук	20
9	1	Резиновые или каучуковые кольца диаметром 10-15 см.	штук	20

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивную подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Основная литература

1 Федотова Е.В., Удилов Г.Г. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 164 с.

2 Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.

3 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

4 Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.

5 Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.

6 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.

7 Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.

8 Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.

9 Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.

10. Никитушкин В.Г., Губа. В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Издательство «Астрель», 2002.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.

13. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Рад. школа, 1988.

14. Подготовка вратаря в хоккее на траве / Под общ. ред. Е.В. Федотовой. - М.: Спорт и культура, 2002.

15. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. - М., 1999.
16. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка / ФХТР. - М., 2000.
17. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. - М.: ФХТР, 2000.
18. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. - М.: ФХТР, 2001.
19. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
20. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. - М.: Спортивная книга, 2004.
21. Федотова Е.В. Хоккей на траве. - М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).
22. Шишков И.Ю. Хоккей на траве: С чего начать и как стать чемпионом. Методическое пособие // И.Ю. Шишков, В.Э. Клачков, А.Л. Екименко, Национальный Олимпийский Комитет Беларуси, Белорусская федерация хоккея на траве. - Минск, 2019. – 64 с.
23. Шишков И.Ю. Учебно-методическое пособие / Белорусский государственный университет физической культуры. - Минск, 2021. – 318 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

- 1Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
- 2Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
- 3Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
- 4Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.



- 5Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
- 6Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
- 7Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
- 8Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
- 9Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
- 10 Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
- 11 Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
- 12 Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
- 13 Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
- 14 Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
- 15 Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
- 16 Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
- 17 Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
- 18 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
- 19 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.

- 20 Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
- 21 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
- 22 Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
- 23 Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
- 24 Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
- 25 Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
- 26 Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
- 27 Шишков И.Ю. Индорхоккей. Краткое методическое пособие: [перевод с испанского]. – Москва: Спорт и Культура, 2002. – 56 с.
28. Шишков И.Ю. Моделирование процесса подготовки хоккеисток высокой квалификации к краткосрочному турниру. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта. - Минск, 2020. - Ч. 2. - С. 289-298.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1 Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2 Официальный интернет-сайт Федерации хоккея на траве России (ФХТР) [электронный ресурс] [Федерация хоккея на траве России \(fhtr.ru\)](http://fhtr.ru) (дата обращения: 17.11.2021).

3 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4 Официальный интернет-сайт международной федерации хоккея на траве <http://www.fih.ch/en/home> (дата обращения: 17.11.2021).

5 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7 Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

8 Единая Всероссийская спортивная классификация: Хоккей на траве [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

## 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки игроков в хоккей на траве. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы игрок в хоккей на траве приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в хоккее на траве (Таблица 17).

Таблица 17

### Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на траве

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
<b>1-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал, искусственное покрытие (уровень образовательной организации)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по игровой подготовке		

3	Контрольные соревнования (1 игра)		декабрь-февраль
5	Соревнования по игровой подготовке (8 игр)		март-май
6	Контрольные соревнования (2 игры)		июнь-август
<b>2-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал, искусственное покрытие (уровень образовательной организации)	октябрь-декабрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования по физической подготовке.		
4	Отборочные соревнования (2 игры)		март-май
5	Соревнования по технической подготовке.		
6	Соревнования по игровой подготовке (12 игр)		
7	Контрольные соревнования (4 игры)		

<b>3-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал, искусственное покрытие (уровень образовательной организации)	октябрь-декабрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования по физической подготовке.		
4	Отборочные соревнования (2 игры)		март-май
5	Соревнования по технической подготовке.		
6	Соревнования по игровой подготовке (12 игр)		
7	Контрольные соревнования (4 игры)		

## **8 ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **8.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП**

В группах НП предусматривается естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление юных спортсменов. Однако, в работе с группой НП стоит снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть урока в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

На этапе НП восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха.

Также, важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание.

В таблице 18 приведены педагогические, медико-биологические и психологические методы восстановления.

Таблица 18

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>● оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>● вариативность нагрузки;</li> <li>● рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● рациональный режим дня;</li> <li>● средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>● положительный психологический климат в группе;</li> <li>● умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>● специальные упражнения для расслабления;</li> <li>● выбор места тренировочного занятия;</li> <li>● рациональная разминка перед тренировкой</li> <li>● рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>● полноценный отдых и сон;</li> <li>● соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>● состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● баня;</li> <li>● гидропроцедуры;</li> <li>● и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>● сбалансированность по составу;</li> <li>● соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>● соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● психологический климат в команде;</li> <li>● взаимопонимание с тренером;</li> <li>● хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>● положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>● интересный и разнообразный досуг;</li> <li>● комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.</li> </ul>

## 8.2 Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 19-25 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

## Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей						
Мальчики							
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов		
9							
10							
11				Зона интенсивного роста силы		Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)
12							
13							
14	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека					
15							
16	Настоящая силовая подготовка						
17							
Девочки							
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног			
9							
10							
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук					
12							
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте					
14		Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
15							
16							
17							



## Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
13		
14		
15		
16		
17		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14		Объёмы нагрузок большие		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15						
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10						
11						
10			Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%				
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

## Продолжение таблицы 22

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%			Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки	
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений	
16						
17						

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются	
16					

			лучше с 14 лет	
17				

## Продолжение таблицы 23

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15%. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена	Стабилизация с незначительным снижением		
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы, в мере характеризует способность спортсмена к ориентации в организме: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением			
17				



## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
<b>Мальчики</b>				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация	Увеличение подвижности плечевого сустава	
12				
13				
14	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.		
15				
16				
17	Снижение темпов развития гибкости			
<b>Девочки</b>				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13				
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			