



Московская
академия
хоккея

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ ГРУПП
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ГБУ ДО «МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ
ХОККЕЯ»**



Департамент
спорта
города Москвы



МОСКОВСКИЙ
СПОРТ

Содержание

1. Цели и задачи	4
2. Теоретическая часть	6
2.2 Методические основы спортивной подготовки	6
2.2.1 Влияние физических нагрузок на развитие организма юных спортсменов	6
2.2.2 Общепедагогические принципы обучения.....	11
2.2.3 Средства тренировки.....	12
2.2.4 Методы тренировки.....	20
2.2.5 Формы организации и построения тренировки.....	22
2.3 Основы теории обучения двигательным действиям	27
2.4 Планирование учебно-тренировочного процесса	31
2.5 Контроль подготовленности	33
3. Практическая часть	38
3.1 Подготовка спортсменов 5-6 лет	38
3.1.1 Планирование и объем нагрузки	38
3.1.2 Средства, методы, формы организации тренировки.....	39
3.1.3 Контроль подготовленности	43
3.2 Подготовка спортсменов 6-7 лет	45
3.2.1 Планирование и объем нагрузки	45
3.2.2 Средства, методы, формы организации тренировки.....	46
3.2.3 Контроль подготовленности	50
3.3 Подготовка спортсменов 7-8 лет	51
3.3.1 Планирование и объем нагрузки	52
3.3.2 Средства, методы, формы организации тренировки.....	53

3.3.3 Контроль подготовленности	54
Список использованных источников	57

МАХ-01.02.2024

1. Цели и задачи

Одним из основных компонентов в системе подготовки спортсмена является механизм целеполагания [16]. Согласно Уставу ГБУ ДО «Московская академия хоккея» (далее Учреждение) целью деятельности Учреждения является: «...образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта» [27, с. 6]. Как можно отметить, цель деятельности Учреждения подразумевает решение трех основных направлений педагогической деятельности:

1. Оздоровительное (укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию различных мышечных групп, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей различных систем организма и общей работоспособности, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды, привитие гигиенических навыков, воспитание физических качеств, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата);

2. Образовательное (формирование и совершенствование основных двигательных умений и навыков игры в хоккей, формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта);

3. Воспитательное (формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных,

интеллектуальных, эмоциональных, морально-волевых качеств, социально-коммуникативных способностей).

Решение такого рода задач требует комплексного подхода к организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении. С этой целью в Учреждении на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного Приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 № 997, разработана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [9]. Программа спортивной подготовки регламентирует тренировочную и соревновательную деятельность, начиная с этапа начальной подготовки и вплоть до этапа высшего спортивного мастерства. Однако структура многолетней спортивной подготовки хоккеистов, предполагает наличие оздоровительного этапа, в связи с чем возникает актуальная проблема регламентации учебно-тренировочного процесса в группах спортсменов 5-8 лет.

Цель методического руководства – решение комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для дальнейшего зачисления в группы этапа начальной подготовки Учреждения.

Достижение указанной цели предполагает решение следующих **задач**:

- обучение базовым двигательным действиям (бег, лазанье, прыжки и т. д.);
- гармоничное и всестороннее развитие организма;
- обучение основам техники игры в хоккей (техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой);
- формирование умений и навыков групповой и индивидуальной тактики;
- развитие навыков социализации в коллективе и трудовой этики.

2. Теоретическая часть

2.2 Методические основы спортивной подготовки

2.2.1 Влияние физических нагрузок на развитие организма юных спортсменов

Вопрос влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена является одним из основных в теории и методике физического воспитания [12]. Существует ряд работ, доказывающих положительное влияние физической активности на психическое здоровье [35], когнитивные способности [30], сердечно-сосудистую и дыхательную системы [32], формирование двигательных навыков [29], опорно-двигательный аппарат [33].

Масса и рост тела. Процесс развития организма человека сопровождается изменениями в показателях роста и массы тела. Так, наиболее интенсивно рост увеличивается в первые два года жизни, а также в период накануне и во время полового созревания организма [26]. Интенсивность изменения длины и массы тела у мальчиков и девочек происходит неодинаково: в возрасте 8-ми лет девочки начинают опережать мальчиков по интенсивности прироста длины тела, а пик прироста у девочек наблюдается в 12 лет, тогда как у мальчиков в 14 лет, схожая ситуация происходит и с массой тела [26].

Опорно-двигательный аппарат. Структурный каркас тела человека составляют кости. На протяжении первых 20 лет жизни костная ткань преобразуется, проходя процесс оссификации, в результате которого хрящи превращаются в кости [26]. Таким образом логичным является вопрос: «Как на процесс оссификации и рост костей влияют физические нагрузки?». Вопреки мнению о том, что физические нагрузки негативно влияют на костную ткань, Д. Уилмор и Д. Костилл в своем труде «Физиология спорта» характеризуют эффект физических нагрузок на развитие костей следующим образом: «Физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием – необходимое условие для нормального роста костей. Физические нагрузки

главным образом влияют на ширину, плотность и прочность кости, практически не оказывая никакого воздействия на ее длину» [26, с. 371]. Оценивая влияние физической подготовки на рост и композицию тела в процессе его развития, те же авторы приходят к выводу: «Регулярные занятия мышечной деятельностью не оказывают заметного влияния на рост человека, однако влияют на его вес и состав тела. Регулярные физические нагрузки, как правило, приводят к снижению общего содержания жира в организме; увеличению чистой и общей массы тела» [26, с. 385].

Касательно мышечной ткани, данные ученых свидетельствуют о том, что пик наращивания мышечной массы приходится на период полового созревания (12-16 лет у мальчиков) [26]. Тем не менее, с 7-ми летнего возраста наблюдается умеренный прирост мышечной массы наряду с увеличением силовых способностей [26].

Сердечно-сосудистая система. Одним из наиболее характерных показателей для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС) [26]. В связи с тем, что размеры сердца и общий объем крови у ребенка значительно меньше, чем у взрослого человека, при выполнении работы субмаксимальной и максимальной интенсивности у детей наблюдается более высокая частота сердечных сокращений (190 уд/мин при субмаксимальной и 210 уд/мин при максимальной работе) [26]. Такая физиологическая особенность ограничивает анаэробные возможности ребенка в связи с менее эффективным транспортом кислорода в организме [26]. Размер сердца оказывает влияние и на воспитание аэробных способностей ребенка: «Уровень аэробных возможностей (МПК)... у детей значительно ниже, чем у взрослых при одинаковой степени подготовленности» [26, с. 379].

Пластичность головного мозга. Развитие нервной системы и, прежде всего, структур головного мозга обуславливает эффективность формирования специальных двигательных навыков в раннем возрасте. На передний план в данном процессе выходит термин «пластичность головного мозга», который

можно описать как «...структурные и функциональные изменения нейрональных сетей головного мозга в процессе физиологического развития, обучения в ответ на повреждения» [2, с. 25].

В результате освоения нового навыка в отдельных областях головного мозга возрастает объем серого вещества [2]. Однако, как утверждают ученые, данная особенность изменения структур головного мозга в определенной степени наиболее эффективно поддается воздействию в более юном возрасте [37]. Также отмечается, что чем больше «пластичности» проявлял мозг на всех этапах жизни, тем больше «пластичности» он сохраняет по мере старения [37].

Влияние физиологических факторов на воспитание физических способностей. Переходя к практической сфере, необходимо подчеркнуть, что адекватные физические нагрузки благотворно влияют на организм обучающихся. Тем не менее, направленность нагрузок должна учитывать физиологические особенности развития организма.

Ниже представлена таблица наиболее высокоэффективных периодов развития физических способностей обучающихся в возрасте 5-8 лет (Таблица 1).

Таблица 1 – Благоприятные периоды развития физических способностей обучающихся 5-8 лет (переработано по: Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы, 2018)

Физическая способность	Возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Гибкость	+	+	+	+
Базовые двигательные навыки	+	+	+	+
Координация, равновесие	+	+	+	+
Быстрота			+	+

Основываясь на данных в таблице, можно сделать вывод о том, что в возрасте 5-6 лет основное внимание в учебно-тренировочном процессе должно уделяться воспитанию гибкости, а также различным проявлениям ловкости, а с 7-8 летнего возраста также добавлять в упражнения на воспитание быстроты. Тем не менее, воспитание силовых способностей также может входить в задачи учебно-тренировочного процесса. В уже упомянутом труде Д. Уиломора и Д. Костилла можно встретить рекомендации по программе по силовой подготовке детей 7 лет и младше: «Ознакомить детей с основными упражнениями с незначительными (или без) отягощениями; обучить технике выполнения упражнений; постепенно переходить от гимнастических упражнений к выполнению упражнений с партнером и небольшими отягощениями; поддерживать небольшой объем» [26, с. 384]. Такие рекомендации подчеркивают важность обучения технике выполнения упражнений и постепенному увеличению нагрузки с поддержанием небольшого ее объема.

Дозировка нагрузки. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в материале «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» рекомендует 60 минут ежедневной активности для групп населения от 5 до 17 лет [5]. При этом уточняются формы данной активности: «...физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района» [5, с. 7].

Белорусский специалист Ю.В. Никонов в учебном пособии «Подготовка юных хоккеистов» приводит следующие характеристики учебно-тренировочных нагрузок спортсменов 7-8 лет [17]:

- 300 часов – практических занятий;
- 52 недели учебно-тренировочного процесса;
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2 академических часов.

Практические руководства Федерации хоккея России для спортсменов от 5 до 8 лет рекомендуют следующие учебно-тренировочные нагрузки в зависимости от возраста [20-22]:

5 лет и младше.

- 2 учебно-тренировочных занятия на льду и 2 учебно-тренировочных занятия вне льда в неделю;
- продолжительность занятий вне льда – 55-60 минут; на льду – 60-75 минут;
- 104 часа занятий вне льда и 80 часов занятий на льду (52 недели).

6 лет и младше.

- 2-3 учебно-тренировочных занятия на льду и 2 учебно-тренировочных занятия вне льда в неделю;
- продолжительность занятий вне льда – 40-60 минут; на льду – 60-75 минут;
- 104 часа занятий вне льда и 101 час занятий на льду (52 недели).

7 лет и младше.

- 2-3 учебно-тренировочных занятия на льду и 2-3 учебно-тренировочных занятия вне льда в неделю;
- продолжительность занятий вне льда – 40-60 минут; на льду – 60-75 минут;
- 108 часов занятий вне льда и 111 часов занятий на льду (52 недели).

8 лет и младше.

- 3-4 учебно-тренировочных занятия на льду и 3 учебно-тренировочных занятия вне льда в неделю;
- продолжительность занятий вне льда – 30-60 минут; на льду – 60-75 минут;
- 15-120 часов занятий вне льда и 111-128 часов занятий на льду (42 недели).

2.2.2 Общепедагогические принципы обучения

Подготовку спортсменов возможно охарактеризовать как педагогический процесс воспитательной направленности, в котором тренер в роли педагога организует деятельность спортсмена для достижения запланированных целей. В связи с этим, процесс такого рода функционирует согласно общепринятым дидактическим закономерностям или общепедагогическим принципам обучения [11, 12].

Принцип сознательности и активности формирование у спортсменов осмысленного отношения к тренировочной деятельности [12]. При этом роль тренера при реализации данного принципа на практике носит определяющий характер: доходчивые объяснения, позитивный психоэмоциональный фон занятий, пример отношения к делу – все это способствует увеличению интереса ребенка к занятиям. Постепенно спортсмены приходят к самоанализу выполнения упражнений, самоконтролю и улучшению дисциплины на занятиях.

Принцип наглядности имеет особое значение в процессе изучения двигательных действий [12]. При этом наилучший эффект будет иметь сочетание непосредственного показа (демонстрации) упражнений тренером, так и опосредованный показ различных обучающих видеороликов.

Принцип доступности и индивидуализации. Под доступностью подразумевается организация тренировочного процесса таким образом, чтобы спортсмен выполнял посильные для него в текущем состоянии нагрузки, а также постепенный подход к изучению техники двигательных действий, который находит отражение во фразах: от простого к сложному; от известного к неизвестному; от освоенного у новому [4, 12]. Индивидуализация предусматривает учет индивидуальных различий спортсменов внутри контингента. Безусловно, в условиях большой группы реализация данного принципа проявляется несколько иначе: возможно распределение спортсменов на различные группы (колонны) в зависимости от их уровня подготовленности при организации тренировочного занятия. Большое значение реализация этого

принципа имеет в первый год занятий: тренерам необходимо постоянно уделять некоторый объем внимания каждому юному спортсмену, знать их по именам, постараться выстроить доверительные отношения с ними.

Принцип систематичности. Процесс обучения технике двигательных действий или воспитания физических качеств не носит одномоментный характер, а постепенно разворачивается во времени посредством реализации кумулятивного (накопительного) эффекта. В связи с этим организация тренировочного процесса должна носить непрерывный, систематичный, преемственный характер.

2.2.3 Средства тренировки

Основным средством в теории и методике спортивной тренировки являются – физические упражнения [12].

Физические упражнения в спортивной тренировке принято классифицировать в зависимости от их содержания на три группы [12]:

1. Общеподготовительные упражнения;
2. Специально-подготовительные упражнения;
3. Соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения. К данной группе относятся упражнения, выполняемые вне льда с целью всестороннего развития организма. К данной группе упражнений можно отнести:

1. Общеразвивающие упражнения (наклоны, различные прыжки, выпады и т.д.);
2. Различные способы передвижения (ходьба, бег, лазанье, ходьба на лыжах, плавание и т.д.);
3. Упражнения для профилактики нарушений ОДА (ходьба на носках, пятках, поднимание предметов стопами, «лодочка» на спине/животе и т.д.);
4. Подвижные и спортивные игры.

При включении в тренировочный процесс общеподготовительных упражнений важно помнить два ключевых условия их применения:

– упражнения должны оказывать всестороннее воздействие на организм спортсмена;

– структура двигательного действия не должна способствовать отрицательному переносу двигательного навыка по отношению к избранному виду спорта. Пример: спортсмен в ходе переходного периода занимался бегом на роликовых коньках, после чего в тренировках на льду выполняет остановку (торможение) на пятке, отрывая носок конька.

Специально-подготовительные упражнения. Известный теоретик В.Н. Платонов определяет данную группу упражнений следующим образом: «...круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма» [18, с. 288]. Исходя из данного определения к данной группе упражнений можно отнести двигательные действия в условиях льда, а также различные подводящие и имитационные упражнения вне льда. Схожую классификацию специально-подготовительных упражнений по данному принципу можно встретить у Л.П. Матвеева, который подразделяет [12]:

1. Подводящие специально-подготовительные упражнения. Основная задача – освоение техники двигательных действий;
2. Развивающие специально-подготовительные упражнения. Основная задача – воспитание специфических физических качеств.

Наиболее актуальными для групп спортсменов 5-8 лет являются подводящие специально-подготовительные упражнения. Так, все специально-подготовительные упражнения можно разделить на две группы по целевой направленности: совершенствование техники бега на коньках и совершенствование техники владения клюшкой. Состав тренировочных средств, направленных на формирование и совершенствование навыков техники бега на коньках, состоит из нескольких групп приемов (Рисунок 1).

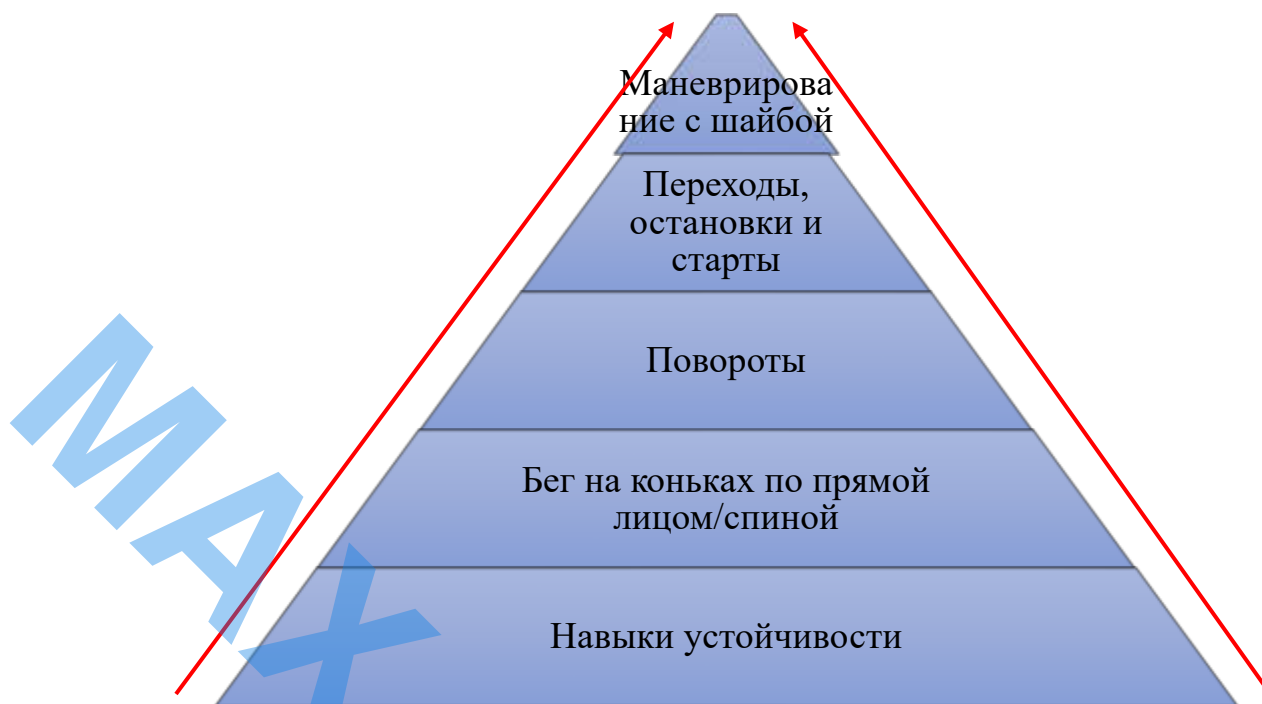


Рисунок 1. Пирамида освоения навыков техники бега на коньках

Как можно увидеть на рисунке, освоение техники катания предполагает поступательный процесс перехода фокуса с тренировки одной группы навыков на другую. С помощью такого подхода можно добиться положительного эффекта переноса двигательного навыка, тем самым, значительно ускоряя процесс обучения новым техническим приемам.

Навыки устойчивости. Фундамент пирамиды навыков техники катания. В первые два года обучения именно формированию умения балансировать и удерживать равновесие на коньках уделяется первостепенное внимание. Начинают формирование навыков устойчивости с упражнений на месте и с продвижением без клюшки (1-ый год), а затем усложняют упражнения вплоть до выполнения с контролем шайбы (3-ый год).

Отдельно необходимо выделить группу подводящих упражнений, направленных на обучение технике бега на коньках, выполняемых в полной экипировке на резиновом покрытии вне льда.

Бег на коньках по прямой лицом/спиной вперед. В контексте данного блока движений важно научить посадке (стойке хоккеиста), приложению усилия при толчке, переносу веса тела и правильным движениям рук.

Повороты. После освоения первичных приемов техники бега по прямой можно переходить к поворотам. Акцент необходимо делать на посадке (стойке хоккеиста), наклоне ребер (граней) коньков, а также положении корпуса при выполнении виражей и поворотов.

Переходы, остановки и старты. Крайне важный для успешного маневрирования в ходе игры блок приемов техники передвижения на коньках. На первом этапе осваивается техника выполнения остановок (торможения) и стартов, а затем приступают к перестроениям (переходам).

Маневрирование с шайбой. Заключительная ступень пирамиды техники катания. Все изученные приемы усложняются контролем шайбы. Возможно комбинирование не только приемов техники бега на коньках, но и способа ведения шайбы, что может дополнительно усложнить освоенное действие.

Несмотря на то, что акцент в зависимости от года обучения делается на разных блоках приемов техники катания, все они в разном соотношении присутствуют в тренировочном процессе на протяжении всего этапа.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой идентично бегу на коньках распределены на несколько блоков (Рисунок 2). Данные группы тренировочных средств предполагают постепенное освоение элементов по мере совершенствования технической подготовленности.



Рисунок 2. Пирамида освоения навыков техники владения клюшкой и шайбой

Контроль шайбы на месте. Обучение технике владения клюшкой и шайбой начинают с выполнения упражнений на месте. В состав средств данного блока входят различные вариации контроля шайбы на месте (ведение по «восьмерке», ведение слева/справа/перед собой, прием «клюшка-конек-клюшка» и т.д.).

Контроль шайбы в движении. Приемы техники владения клюшкой в движении разделяются на несколько групп, в частности:

- ведение шайбы в движении лицом вперед (ведение одной рукой неудобной стороной крюка, ведение двумя руками толчками шайбы перед собой, ведение шайбы в движении с перекладыванием шайбы из стороны в сторону и т.д.);
- ведение шайбы в движении спиной вперед (ведение одной рукой неудобной стороной крюка, ведение двумя руками, ведение в движении спиной вперед с перекладыванием шайбы из стороны в сторону и т.д.);

Обводка и финты. Важно обучить юных спортсменов чаще вступать в обводку соперников и, как можно контролировать шайбу в игре. Поэтому

после овладения базовыми приемами техники владения клюшкой с продвижением, можно переходить к обучению таких технических элементов, как: обводка и финты.

Тренеру необходимо обеспечить качественный показ приемов с объяснением основных опорных точек. Эффективным средством будет демонстрация применения обводки или финта в различных игровых ситуациях.

Броски и передачи шайбы. Обучение броску шайбы начинают с освоения передач. Такой подход обусловлен схожей фазовой структурой этих двигательных действий. Заключительной ступенью является обучение выполнению удара шайбы («щелчка») (Рисунок 3).

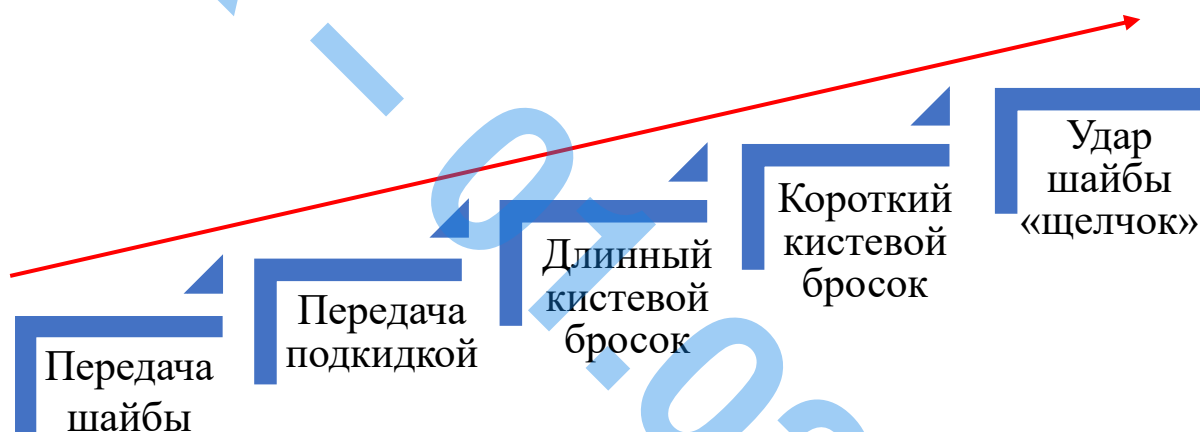


Рисунок 3. Схема обучения броскам и передачам шайбы

Начинают обучение передачам и броскам шайбы на месте, а затем в движении. В первые три года обучения достаточно освоения первых трех ступеней.

Отметим, что на 1-ом и 2-ом году обучения рекомендуется использовать уменьшенные и облегченные шайбы, а также кольца для игры в рингетт (Рисунок 4) [20-22].



Рисунок 4. Пример игры с кольцом

Как показывает одно из зарубежных исследований, использование облегченных шайб спортсменами начального уровня подготовленности позволяет быстрее и с меньшим количеством потерь выполнять двигательные задания, а также точнее бросать по воротам [40]. В связи с этим, не стоит начинать обучение технике владения клюшкой с шайбой стандартного веса, так как у обучающихся еще недостаточно развиты мышцы рук и из-за этого может сформироваться неправильный двигательный навык, поэтому лучше использовать «синие» или шайбы, уменьшенные по диаметру. Выполнение приемов с кольцом поможет освоить правильное положение рук на клюшке, облегчит выполнение обводки соперника и технику отбора с помощью подбивания клюшки, а также будет способствовать формированию навыка «поднятой головы» при передвижении по площадке.

Для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой можно применять упражнения на дриблинг вне льда. Для этого используются различные мячи схожие по весу со стандартной шайбой.

Соревновательные упражнения. Данную группу упражнений определяют как: «... выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований» [12, с. 287]. В соответствии с определением к данной группе упражнений можно отнести упражнения индивидуальной и групповой тактики, а также двусторонние игры.

К навыкам индивидуальной тактики можно отнести следующие [24]:

При игре в обороне:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- отбор шайбы с помощью выбивания, подбивания клюшки соперника, перехвата;
- персональная опека;
- действия при игровой ситуации 1 против 1;
- действия при игровой ситуации 1 против 2.

При игре в нападении:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, передача шайбы;
- действия при игровой ситуации 1 против 1;
- бросок из-под игрока;
- бросок после отскока шайбы;
- подправление шайбы.

К навыкам групповой тактики можно отнести следующие [24]:

При игре в обороне:

- позиционная оборона в зоне защиты;
- страховка.

При игре в нападении:

- тактическая комбинация «стенка»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «скрещивание»;
- действия при игровой ситуации 2 против вратаря;
- действия при игровой ситуации 3 против вратаря;
- действия при игровой ситуации 2 против 1.

Все указанные группы упражнений применяются в течение тренировочного процесса в группах 5-8 лет, тем не менее их соотношение меняется в соответствии с повышением уровня мастерства спортсменов: увеличивается доля специально-подготовительных и соревновательных упражнений, снижается доля общеподготовительных.

2.2.4 Методы тренировки

В теории и методике спортивной тренировки принято выделять две группы методов: специфические (в основе применения лежат физические упражнения) и общепедагогические (неспецифические, характерные для любой педагогической деятельности) [18].

К группе неспецифических или общепедагогических методов относятся методы обеспечения наглядности, а также словесный метод. Основными инструментами метода обеспечения наглядности является показ или демонстрация. При этом это может быть как опосредованный показ (на экране телевизора, планшета) так и непосредственный показ (демонстрация двигательного действия тренером). К группе словесных методов относятся речевые приемы: рассказ, объяснение, обсуждение и т.д. Необходимо отметить, что группа общепедагогических методов играет одну из определяющих ролей в процессе обучения техническим приемам [4].

Среди специфических методов тренировки стоит выделить группу методов строго-регламентированного упражнения. Среди них одной из групп методов являются те, основной задачей которых является обучение технике движений [4, 12]:

Метод расчленено-конструктивного упражнения. Двигательное действие делится на несколько частей и отрабатывается каждая из них. К примеру, упражнение «бег на коньках широким скользящим шагом» можно разделить на несколько подводящих упражнений: «основную стойку хоккеиста», «отталкивание», «возврат толчковой ноги». Именно расчленено-конструктивный метод является одним из основных в ходе обучения техническим приемам в хоккее.

Метод слитно-конструктивного упражнения. Двигательное действие выполняется целиком, то есть без деления на части. Этот метод применяется реже, но его обязательно необходимо включать в тренировку при формировании двигательных навыков. Например, после отработки отдельных частей приема «бег на коньках широким скользящим шагом», нужно соединить все части воедино и воспроизвести движение целиком. Такой подход поможет тренеру оперативно оценить прогресс в технике выполнения приема, а занимающимся понять важность и место каждой отработанной части двигательного действия.

Среди группы методов, целью которых является воспитание двигательных качеств, необходимо выделить группу повторных и вариативных методов.

Суть *повторного метода* заключается в выполнении одного и того же упражнения с заданными интервалами отдыха либо без них. В зависимости от прерывистости (дискретности) при выполнении упражнения разделяют повторно-непрерывный метод (одно и то же упражнение выполняется без интервалов отдыха) и повторно-интервальный (одно и то же упражнение с заданными интервалами отдыха) [12, 18].

При *вариативном методе* обучающиеся выполняют разные упражнения без отдыха – вариативно-непрерывный метод, с интервалами отдыха между упражнениями – вариативно-интервальный метод [12, 18].

Соревновательный метод. Данный метод определяется как: «...специально организованную соревновательную деятельность, которая в

данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса» [18, с. 292]. К специфическим особенностям данного метода можно отнести [18]:

- унификация состава действия;
- высокие требования к технико-тактической подготовленности;
- максимальная отдача;
- порядок выполнения действий и правила.

Высокие требования к технико-тактической подготовленности усложняют применение данного метода в тренировочном процессе в группах 5-8 лет, в связи с чем соревновательный метод актуален только в контексте двусторонних и товарищеских игр.

Игровой метод. Метод предусматривает выполнение двигательных действий в игровой форме с правилами и сопутствующим сюжетом. Пользу игрового метода отмечают в отечественных и зарубежных программах подготовки [15, 27, 31, 36, 39]. К преимуществам данного метода относят, прежде всего, высокий психоэмоциональный фон занятий, вовлеченность юных спортсменов в процессах, возможность посредством игр воспитывать навыки оперативного мышления [15, 27, 31, 36, 39]. Тем не менее, тренерам необходимо помнить о том, что к специфическим признакам игрового метода относят отсутствие строгой регламентации состава действий и плохо дозированную нагрузку, что может привести к формированию неправильных навыков [12].

2.2.5 Формы организации и построения тренировки

Как известно, в зависимости от содержания, уровня подготовленности занимающихся, условий проведения занятия, а также от ряда других факторов, в теории и методике физического воспитания выделяют несколько форм занятий [12]:

- урочные формы. В их числе: собственно-урочные и занятия урочного типа;

– формы неурочного типа, которые подразделяются на: крупные и малые формы.

Процесс обучения и дальнейшего совершенствования техники двигательных действий требует целенаправленных, дозированных и структурированных тренировочных воздействий под контролем тренера, в связи с этим для спортивной подготовки характерны формы занятий урочного типа [12].

При проведении такого рода учебно-тренировочных занятий в спортивных школах по хоккею тренеру необходимо выбрать ту или иную форму построения тренировки, которая позволит ему наиболее эффективно использовать внешние условия для решения цели и задач занятия. Выбор формы построения занятия зависит от следующих параметров:

- количество тренеров на площадке;
- контингент занимающихся (численность, подготовленность);
- внешние условия (наличие инвентаря и оборудования, объем доступного места на площадке).

Одним из наиболее популярных и наиболее известных форм построения занятий является поточный способ. Суть данного способа охарактеризовал еще в 1966 году А.В. Тарасов: «При поточном методе урок организован так, что тренировочные упражнения выполняются хоккеистами как бы в постоянно движущемся потоке» [25, с. 6]. Если ранее под поточным построением упражнения подразумевался круговой поток (Рисунок 5), то в настоящее время можно выделить множество вариаций данной формы организации занятия, в том числе горизонтальный и вертикальный поток (Рисунок 6, 7).

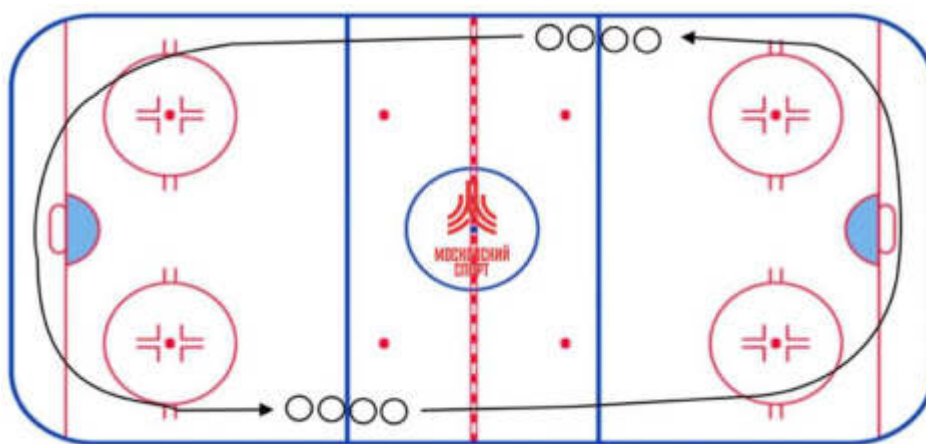


Рисунок 5. Схема выполнения упражнений в круговом потоке

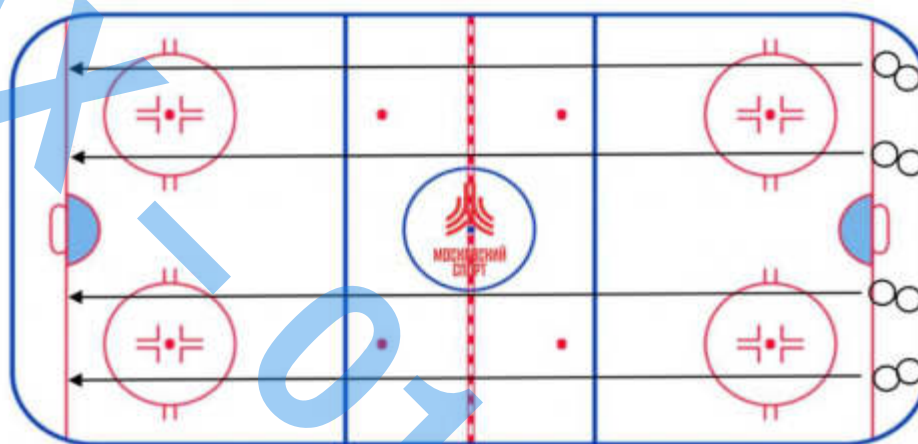


Рисунок 6. Схема выполнения упражнений в горизонтальном потоке

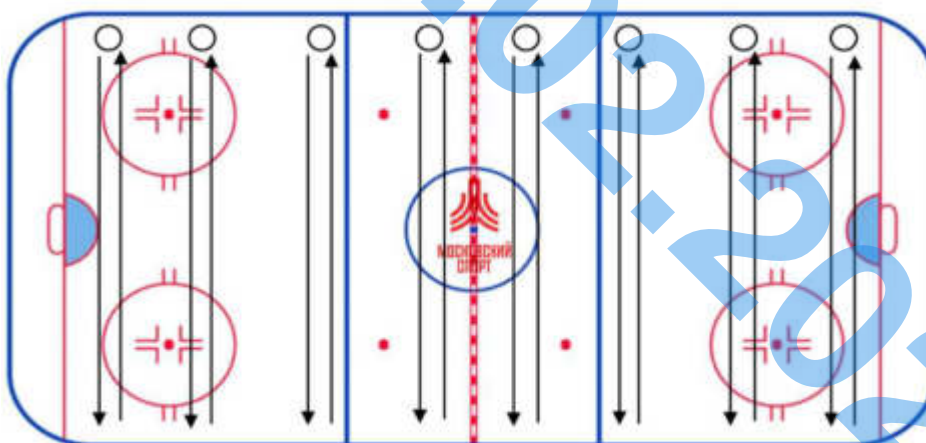


Рисунок 7. Схема выполнения упражнений в вертикальном потоке

К преимуществам данного способа можно отнести возможность организовать занятие для 30 и более спортсменов с поддержанием высокой моторной плотности. При этом количество тренеров на площадке может быть минимальным – 1 педагог, а представленные варианты «потока» позволяют

организовать занятие на половине площадки в случае, если у группы нет возможности заниматься во всю длину или ширину ледового поля. Несмотря на это, в некоторых исследованиях можно встретить и критику данного способа организации занятия. Так, В.Н. Агулов и М.А. Рубин видят минус данной формы организации в ее универсализме и применении одних и тех же средств тренировки как на уровне спортсменов высшего спортивного мастерства, так и в детско-юношеских спортивных школах [1]. Тем не менее, авторы не приводят каких-либо экспериментальных данных, свидетельствующих о неэффективности поточного способа по сравнению с другими, а данная точка зрения скорее относится к рассмотрению состава тренировочных средств на различных этапах спортивной подготовки.

Круговая форма построения занятий широко представлена в национальных программах подготовки хоккеистов в России и за рубежом («station based») [15, 18, 20-22, 28, 38, 42]. Суть данного способа организации занятия заключается в том, что группа разделяется на несколько подгрупп, которые выполняют упражнения в своей выделенной зоне. По свистку тренера происходит переход спортсменов из одной зоны в другую (Рисунок 8).

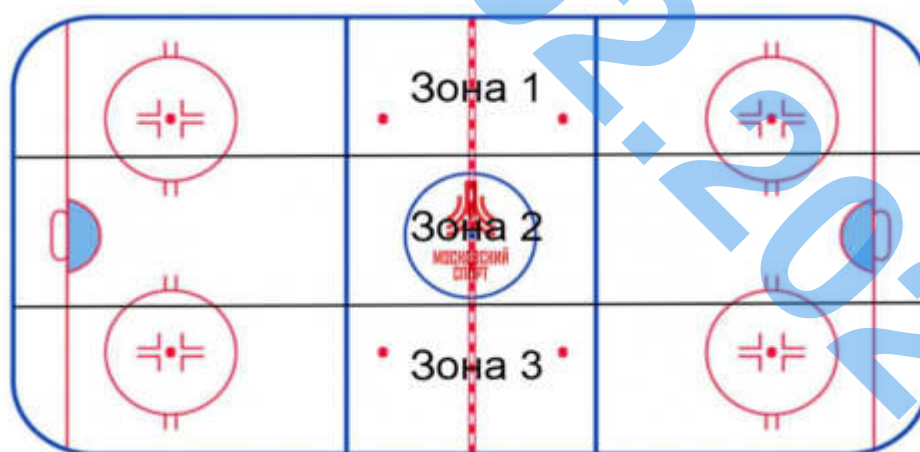


Рисунок 8. Схема организации учебно-тренировочного занятия круговым способом

Упражнения в каждой из зон могут быть как и объединены общей направленностью, так и быть разнонаправленными (техника катания, техника

владения клюшкой, единоборства и т.д.). Одним из преимуществ применения данного способа является возможность организовать занятие с большим количеством спортсменов, при этом каждый хоккеист сможет выполнить весь объем двигательных действий под контролем тренера. Тем не менее, большое количество одновременно выполняемых упражнений при круговом способе является трудным для реализации в практической деятельности ввиду потребности в 2-3 (в зависимости от количества выделяемых зон) тренерах-помощниках [15, 18, 20-22, 38, 39].

В практическом руководстве для тренеров возрастных групп 7 лет и младше Федерации хоккея России приводится следующее определение стационарной формы построения занятия: «Стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажёрных устройств» [20, с. 30]. При организации тренировочного занятия стационарным способом спортсмены распределяются по площадке и по сигналу тренера выполняют одно и то же упражнение на индивидуальном ограниченном участке льда (Рисунок 9).

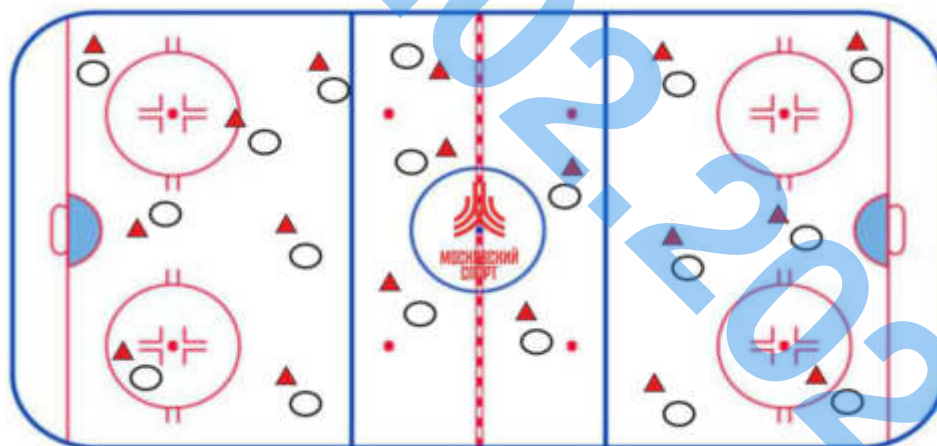


Рисунок 9. Схема организации учебно-тренировочного занятия стационарным способом

Численность занимающихся при этом может достигать 30 и более спортсменов, а для оперативного контроля за техникой выполнения необходимо привлечение 1-2 помощников. При недостатке

специализированного инвентаря (конусов, палок, покрышек) могут использоваться клюшки или перчатки спортсменов. Состав тренировочных средств при использовании стационарной формы построения учебно-тренировочного занятия ограничен ввиду того, что выполнение упражнений происходит на ограниченном участке льда, поэтому данный способ чаще применяется на этапе начального разучивания двигательных действий.

Зачастую при организации тренировки технической направленности на льду указанные форма построения занятий комбинируются и могут применяться в упражнении одновременно.

2.3 Основы теории обучения двигательным действиям

Основы технического мастерства спортсменов в хоккее закладываются на самом раннем этапе обучения, в связи с этим тренеру-преподавателю важно знать основные закономерности организации процесса обучения двигательным действиям, а также владеть методическими приемами по увеличению эффективности этого процесса.

Как показывают современные исследования, техническая подготовленность спортсмена в раннем возрасте является одним из предикторов его будущей профессиональной успешности [34]. Основы обучения двигательным действиям были заложены отечественными учеными Н.А. Бернштейном [3], а затем изложено в труде М.М. Богена «Обучение двигательным действиям» [4].

Двигательное действие по М.М. Богену может быть освоено спортсменами на 4-х уровнях [4]:

1. Формирование умений и навыков распознавания и классифицирования двигательных действий (к примеру, спортсмен понимает различие в двигательных действиях «фонарик» и «полуфонарик»);

2. Обучаемый усваивает изучаемый вариант выполнения двигательного действия и способен выполнить его в стандартных условиях;

3. Обучаемый выполняет двигательное действие в вариативных условиях (т.е. в ходе соревнования, игры и т.д.), а также способен самостоятельно выделять свои ошибки и корректировать их;

4. Появляется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программные решения двигательных задач. В качестве примера иллюстрации данного уровня на практике можно упомянуть такие нестандартные способы забрасывания шайбы, как «лакросс» бросок или «гол без броска».

Таким образом происходит формирование и дальнейшее совершенствование двигательных навыков спортсмена в ходе многолетней спортивной подготовки в хоккее. В возрасте 5-6 лет основное внимание уделяется первым двум уровням, в 7-8 летнем возрасте также и третьему уровню.

В соответствии с уровнями освоения двигательного действия М.М. Боген представляет следующую последовательность при организации тренировочного процесса по обучению двигательным действиям (Рисунок 10).



Рисунок 10. Последовательность обучения двигательным действиям (по М.М. Богену, 1984)

Как видно на рисунке, заключительной целью освоения двигательного действия является формирование двигательного навыка. Под двигательным навыком подразумевается уровень владения действием, который отличается минимальным контролем со стороны сознания, т.е. выполняется автоматизировано, а также с высокой быстротой, стабильностью и устойчивостью к сбивающим факторам [4]. Достижение такого результата возможно при поступательном и методически грамотном построении тренировочного процесса.

Процесс обучения двигательным действиям происходит в три этапа:

1 этап – начального разучивания. Основной целью данного этапа является формирование знаний и представлений об условиях двигательной задачи и способах ее решения. В практике на данном этапе тренеру необходимо, в первую очередь, сообщить о двигательной задаче и о способах ее выполнения: «Упражнение называется фонарик. Для его выполнения необходимо принять положение «стойка хоккеиста» (посадка), вывести колени за линию носков и развести коньки в стороны, затем соединить их». Следующим шагом является обязательная демонстрация двигательного действия (способ решения двигательной задачи). При этом показ необходимо сопровождать словесным комментарием. Важно, что при работе со спортсменами 5-6 лет применять более эмоциональный и образный комментарий, что будет способствовать лучшему восприятию двигательного действия. При работе с более старшими спортсменами 7-8 лет необходимо акцентировать внимание на основных опорных точках (далее – ООТ). Это могут быть в зависимости от изучаемого навыка: наклон конька, исходное положение, работа рук и т.д. После демонстрации и объяснения техники выполнения двигательного действия происходит непосредственное его выполнение обучающимися. В ходе этого тренер комментирует выполнение движений спортсменами, а также фиксирует их внимание на ООТ. Стоит отметить, что если изучаемое двигательное действие содержит большое количество ООТ, то при его изучении стоит разделить его, тем самым

последовательно отработав выполнение ООТ, в итоге соединить их в единое двигательное действие. В связи с этим, на данном этапе обучения преимущественно используют метод расчленено-конструктивного упражнения. Таким образом: при сочетании расчленено-конструктивного, а также группы словесных методов и обеспечения наглядности на данном этапе происходит формирование ориентировочной основы действия (далее – ООД) для дальнейшего становления двигательного навыка [4].

2 этап – детализированного разучивания. Целью данного этапа является формирования двигательного умения, т.е. способности подконтрольно выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) [4]. Практические действия тренера на этапе детализированного действия схожие, однако есть некоторые особенности. Так, на данном этапе особенно важны корректирующие действия тренера. Это могут быть как словесные указания, так и пассивное выполнение спортсменом двигательного действия: начиная от дополнительной опоры на клюшку тренера, вплоть до управления коньками (наклон) занимающихся в ходе выполнения двигательного действия. Такой индивидуализированный подход усложняется в условиях необходимости контроля за большой группой, однако в таком случае необходимо подключать помощников, в том числе из числа обучающихся ВУЗов по направлению физической культуры и спорта, проходящих практическую подготовку. Также на данном этапе происходит «укрупнение» упражнений по содержанию в нем ООТ: возможно слияние в одно упражнение до 3-4 ООТ. В заключительной фазе данного этапа необходимо перейти к слитному выполнению упражнения. В связи с этим, в содержание учебно-тренировочных занятий помимо метода расчленено-конструктивного упражнения добавляется метод слитно-конструктивного упражнения.

3 этап – закрепления и совершенствования. Цель этапа – формирование автоматизированного (без сознательного контроля) двигательного навыка. На данном этапе устраняются закрепощения, движение выполняется быстро и во многом за счет внешних сил (инерции, тяжести и т.д.), что способствует

экономизации внутренних сил. На данном этапе двигательное действие выполняется целиком и на высокой скорости, следовательно, основным методом – слитно-конструктивного упражнения. Что касается других методов, то здесь в учебно-тренировочный процесс помимо повторно-интервального включается вариативно-интервальный метод. В качестве методических приемов при использовании вариативно-интервального метода можно выделить: изменение внешних условий (пассивное, активное сопротивление, уменьшение/увеличение размеров площадки и т.д.), изменение внутреннего состояния (выполнение на фоне усталости, переключение внимание, добавление помех). При этом необходимо отметить, что добавление в учебно-тренировочный процесс интервально-вариативного метода происходит после достаточного формирования двигательного навыка, то есть к 7-8 годам. Также не стоит забывать о важности методов наглядности и словесного сопровождения: данные методы должны активно применяться тренерами-преподавателями во время формирования и совершенствования навыков [4].

Отдельно стоит затронуть тему двигательных действий, выполняемых в разные стороны (различные повороты и виражи, а также обводки, броски с удобной/неудобной руки). Так, поворот (вираж) влево или вправо представляют собой схожие по структуре, но разные на начальном этапе обучения двигательные задачи. В связи с этим на первом, втором и третьем этапе обучения двигательным действиям целесообразно обучать сначала движению в одну сторону, а затем в другую и только после закрепления навыка использовать в учебно-тренировочном процессе вариативно-интервальный метод, выполняя движение поочередно в обе стороны [7]. К примеру, 4 прямые по 6 поворотов влево, затем то же только вправо.

2.4 Планирование учебно-тренировочного процесса

Одна из примечательных особенностей работы тренером-преподавателем заключается в том, что данные специалисты «соприкасаются» с будущим в виде юных спортсменов, которые со временем становятся все более подготовленными. Несмотря на то, что многие методические пособия

рассматривают тренировочный процесс в группах 5-8 лет в хоккее, как единый подготовительный процесс без значительных изменений объема и интенсивности нагрузки в течение годового цикла [20-22], при построении учебно-тренировочных занятий тренеру необходимо прогнозировать развитие спортсменов на несколько лет вперед, а также владеть основными документами планирования.

Л.П. Матвеев описывает процесс планирования следующим образом: «Планировать – значит, кроме всего прочего, предвидеть, как будет разворачиваться процесс во времени» [12, с. 363]. В зависимости от временных масштабов планирование тренировочного процесса подразделяется на перспективное, этапное и оперативно-текущее [12].

Перспективное предполагает планирование долгосрочных (крупных) тренировочных циклов. Срок продолжительности таких циклов составляет от года и более. Примером долгосрочного планирования может служить данная программа, цель которой структурирование тренировочного процесса на 4 года. Другой формой перспективного планирования являются годовые планы спортивной подготовки, в которых определены целевые показатели подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, состав средств, методов, форм организации учебно-тренировочных занятий. В группах 5 и 6 лет целевым показателем выступает техническая подготовленность как результат учебно-тренировочной деятельности в форме освоения перечня двигательных навыков.

Этапное планирование является одной из форм конкретизации перспективного планирования и позволяет в большей степени детализировать тренировочный процесс [12]. Содержание такого рода планов составляется на основе уже пройденного спортсменами материала в течение предыдущего этапа. Данная программа предусматривает составление планов мезоциклов на 8-13 недель тренировки. Такой план предполагает освоение нового программного материала, но в то же время уже пройденный материал закрепляется на практике в более усложненных условиях. В плане мезоцикла

тренировок помимо большей конкретизации результирующих показателей, состава средств и методов, происходит детализация направленности и интенсивности нагрузки.

Оперативно-текущее планирование предполагает еще большую конкретизацию тренировочного процесса в недельном разрезе и в контексте отдельно взятого занятия. Основными документами оперативно-текущего планирования являются недельный план и план-конспект тренировочного занятия. В плане-конспекте тренировки помимо средств, методов и дозировки, прописываются также организационно-методические указания и графические схемы выполнения упражнений, служащие тренеру подсказкой во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Каждый из указанных элементов планирования тренировочного процесса служит как одно из средств рефлексии (в педагогике – самоанализ деятельности и ее результатов), тем самым, позволяя более осознано подходить к организации тренировочного процесса.

2.5 Контроль подготовленности

Подготовка спортсменов в хоккее, как и в других видах спорта основана на системе управления, одним из ключевых элементов которой является получение «обратной связи» по результатам воздействия тренера на подопечного. Указанная задача решается посредством педагогического контроля, позволяющего отследить данные о состоянии спортсмена, технике выполнения упражнения, а также о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах [10].

В теории и методике спорта выделяют несколько видов контроля: оперативный, текущий и этапный [12]. Оперативный контроль направлен на отслеживание срочных или ближайшего тренировочного эффекта, который можно наблюдать непосредственно во время выполнения тренировочного задания либо сразу после него. Текущий контроль проводится после серии занятий или недельного микроцикла тренировок, его цель – отслеживание отставленного тренировочного эффекта. Целью этапного контроля является

оценка этапного состояния и кумулятивного эффекта, т.е. контроль подготовленности по результатам одного или серии мезоциклов тренировок.

Основным средством контроля подготовленности спортсмена являются двигательные тесты [6, 10]. В.М. Зациорский определял «тест», как: «Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена» [10, с. 63]. Под понятием «батарея тестов» подразумевается несколько тестовых заданий для оценки подготовленности спортсменов [6, 10].

Целью контроля в зависимости от направленности может быть как физическая подготовленность, так и техническая подготовленность. Во втором случае наиболее доступным и широко применяемым является метод экспертных оценок. Суть метода заключается в визуальной оценке техники выполнения двигательного действия несколькими специалистами (экспертами) [6, 10]. Полученные значения могут служить критерием степени освоения двигательного навыка.

Настоящая программа предусматривает оценку технической подготовленности у спортсменов 5-6 лет с помощью метода экспертных оценок. Алгоритм контроля подразумевает проведение этапного контроля дважды в течение сезона в группе 5-6 лет и 6-7 лет: в декабре и мае. В качестве экспертов привлекаются старший тренер или директор школы, инструктор-методист спортивной школы Учреждения. Эксперты оценивают технику выполнения упражнений (перечень представлен в пунктах 3.1.3 и 3.2.3) в ходе тренировочного занятия по 5-ти балльной шкале.

1 балл – есть представление о технике выполнения двигательного действия, пытается выполнить задание;

2 балла – выполняет медленно, со значительными для оцениваемого навыка ошибками;

3 балла – выполняет в среднем темпе, фиксируются мелкие недочеты в технике (несогласованность движения рук и ног, ошибки при выполнении движения в одну из сторон и т.д.);

4 баллов – выполняет в среднем темпе, присутствует легкость и слитность, есть незначительные погрешности;

5 баллов – выполняет в требуемом темпе, эталонное выполнение движения.

Результаты оценки вносятся в бланк контроля, затем показатели тестов суммируются и делятся на количество тестов, тем самым высчитывается средний балл спортсмена. Рекомендуемый минимальный балл – 3,5.

Контроль подготовленности спортсменов 7 лет проводится путем выполнения тестовых двигательных заданий по общей и специальной физической подготовленности.

Для оценки общей физической подготовленности применяются тестовые задания:

1. Бег 20 метров (скоростные способности);
2. Прыжок в длину, руки на поясе (скоростно-силовые способности);
3. Разгибания рук в положении упор лежа (силовые способности);
4. Простая зрительно-моторная реакция (быстрота реагирования).

Для выполнения контрольного упражнения «бег 20 метров» обучающийся принимает положение высокого старта за линией старта. По сигналу тренера-преподавателя испытуемый максимально быстро пробегает отрезок 20 метров. В протокол тестирования вносится результата первой попытки.

При прыжке в длину с места испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки на поясе. Затем, выполняя подседание, спортсмен отталкивается и совершает прыжок. Фиксируется лучший результат из трех попыток контрольного упражнения. Руки на поясе при выполнении прыжка в длину позволяют оценить непосредственно скоростно-силовые способности мышц нижней конечности, тогда как мах руками является компонентом техники прыжка [8, 13].

Методика выполнения тестового задания «Разгибание рук в положении упор лежа» выполняется по сигналу тренера-преподавателя: обучающийся из

исходного положения упор лежа, сгибает руки в локтевом суставе, при этом касаясь грудью теннисного мяча, затем возвращается в исходное положение. При этом обучающийся может находиться в исходном положении не более 3 секунд. Фиксируется результат первой попытки.

Тестирование простой зрительно-моторной реакции происходит с использованием доступных приложений на мобильном телефоне/планшете тренера. Спортсмен выполняет 5 попыток, в ходе которых необходимо как можно быстрее отреагировать (нажать на устройство) при появлении заранее определенного светового сигнала (Рисунок 11).

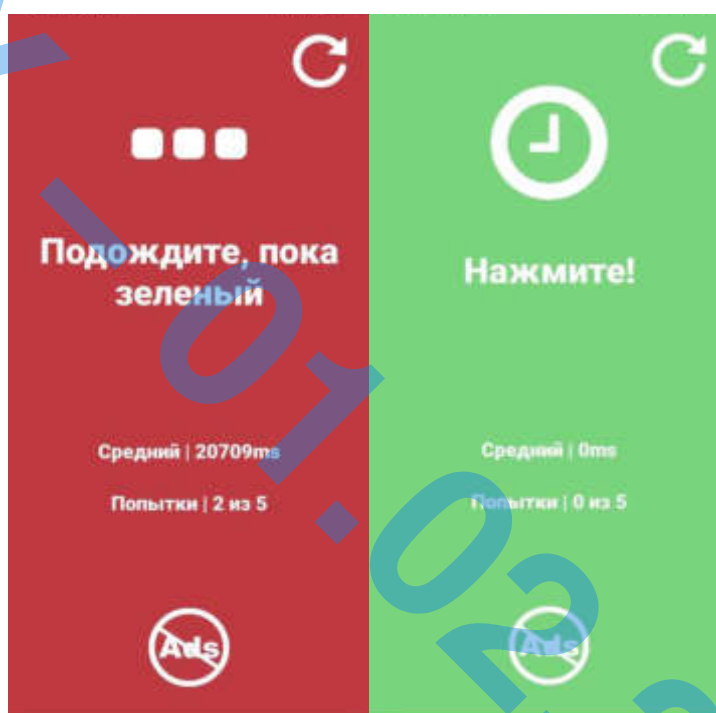


Рисунок 11. Пример организации теста простой зрительно-моторной реакции с помощью приложения «Скорость реакции» (Android)

Фиксации подлежит среднее значение по 5 попыткам тестового задания.

Для оценки специальной физической подготовленности применяются тестовые задания (Рисунок 12):

1. Бег на коньках 20 метров;
2. Бег на коньках 20 метров спиной вперед;
3. Бег на коньках слаломный без шайбы;
4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;

5. Бег на коньках по восьмерке лицом вперед;
6. Бег на коньках по восьмерке спиной вперед.

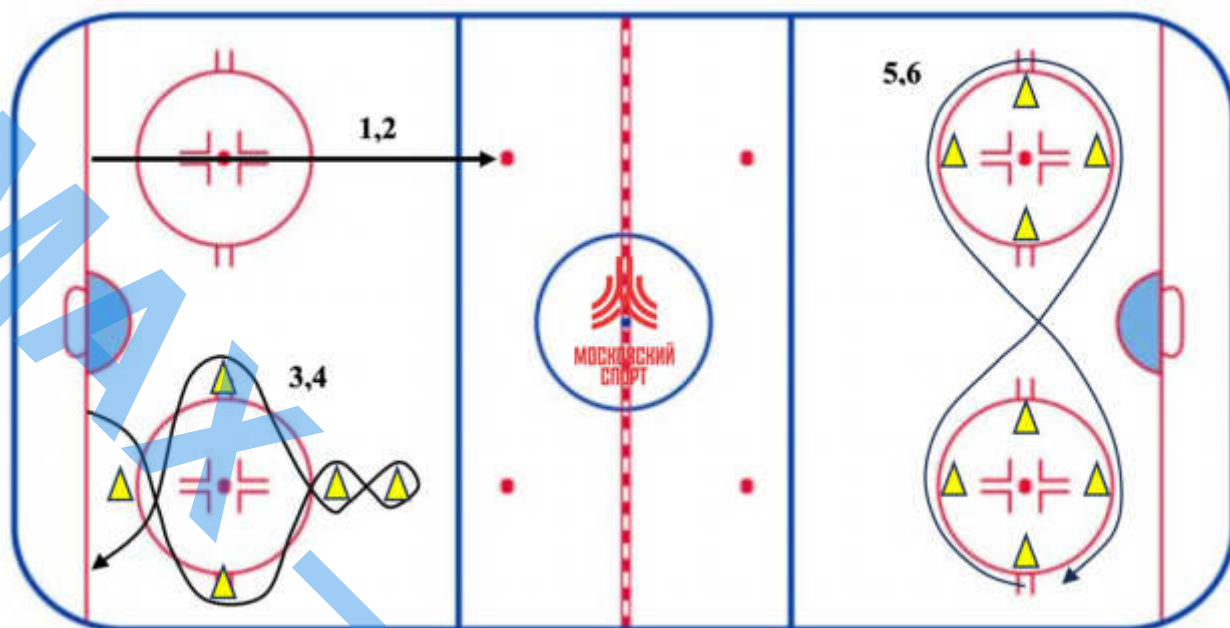


Рисунок 12. Схема выполнения заданий по оценке специальной физической подготовленности

Результаты выполнения тестовых заданий по общей физической и специальной подготовленности распределяются на 5 уровней от «Плохо» до «Отлично». Значения уровней каждого из тестовых заданий были определены экспериментальным образом путем тестирования спортсменов.

Каждому уровню соответствует цифровое значение в баллах: «Плохо» - 1 балл, «Ниже среднего» - 2 балла, «Средне» - 3 балла; «Хорошо» - 4 балла; «Отлично» - 5 баллов. По итогам тестирования баллы спортсмена суммируются, затем проводится ранжирование баллов всех спортсменов от наибольшей суммы к наименьшей. Рекомендуется вычислять также среднее значение суммы баллов всех спортсменов в группе.

Результаты тестирования позволяют тренеру-преподавателю проанализировать эффективность учебно-тренировочного процесса и прогресса спортсмена, при этом они не могут быть использованы в качестве основания для отчисления из группы.

3. Практическая часть

3.1 Подготовка спортсменов 5-6 лет

Первый год обучения является одним из ключевых не только в контексте обучения двигательным приемам, но и привлечения интереса к игре у юных спортсменов.

При построении тренировочного процесса в группах 5-6 лет тренеру необходимо стремиться к реализации следующих задач:

- создание благоприятных условий для естественного развития обучающегося, укрепления его здоровья;
- создание условий для эффективного развития двигательных качеств;
- формирование и совершенствование базовых двигательных умений;
- освоение базовых технических приёмов хоккея;
- физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа;
- формирование интереса к хоккею;
- формирование умения взаимодействия в группе;
- формирование умения слушать и выполнять задание тренера.

3.1.1 Планирование и объем нагрузки

Тренировочный процесс в группах 5-6 лет представляет собой равномерное распределение нагрузки в течение спортивного сезона с 1 сентября по 31 мая (Таблица 1). В построении годичного цикла можно выделить следующие характерные черты:

- разделение тренировочного процесса на 4 мезоцикла продолжительностью от 8 до 13 недель;
- увеличение количества занятий на льду, а также продолжительности одного занятия, начиная со 2-го мезоцикла;
- продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 60 минут;

– рекомендуемое количество тренировочных занятий в неделю – 5.

Таблица 2 – Годичный план тренировочного процесса в группе 5-6 лет

Сроки проведения занятий	01 сентября – 31 октября (8 недель)		01 ноября – 31 декабря (9 недель)		01 января – 31 марта (13 недель)		01 апреля – 31 мая (9 недель)	
	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество занятий в неделю	2	2-3	2	3	2	3	2	3
Продолжительность 1 занятия (мин)	60	45	60	60	60	60	60	60
Общее количество занятий	16	16-24	18	27	26	39	18	27
Общее время занятий (час)	16	12-18	18	27	26	39	18	27

Как следует из таблицы, общее количество часов нагрузки в первый год обучения составит – 183 часа. Из них – 78 часов отведено на занятия по общей физической подготовке, 105 часов – занятия на льду.

3.1.2 Средства, методы, формы организации тренировки

Тренировочные средства первого года обучения включают в себя упражнения на обучение элементам техники бега на коньках, владения клюшкой, воспитание быстроты, координационных способностей и других физических качеств.

Упражнения на льду.

Упражнения на освоение техники катания на коньках.

1. Навыки устойчивости.

1.1 Основная стойка (посадка) хоккеиста;

1.2 Прыжки на месте;

1.3 Перешагивание через клюшку боком приставным шагом;

1.4 Перешагивание через клюшку боком скрестным шагом;

1.5 Приседание с продвижением без отрыва коньков ото льда;

1.6 Упражнение «Торпеда» (упасть на живот и встать в движении);

1.7 Поочередное приседание на одна колено с продвижением вперед;

1.8 Падение на два колена и возврат в стойку при продвижении вперед;

1.9 Скольжение на одной ноге после отталкивания;

1.10 Скольжение на одной ноге с подъемом бедра.

2. Бег на коньках по прямой лицом/спиной вперед.

2.1. Бег без отрыва коньков ото льда;

2.2 «Фонарики» лицом;

2.3 «Самокат» толчком одной ноги в левую, правую сторону;

2.4 Скольжение спиной вперед на двух коньках в стойке хоккеиста;

2.5 Бег на коньках с поворотами через левое и правое плечо.

3. Повороты.

3.1 Виражи на двух ногах;

3.2 Прокат на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед;

3.3 Прокат на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед;

3.4 Бег по восьмерке лицом вперед не отрывая ног ото льда;

3.5 Слалом «змейка»;

3.6 «Кораблик».

4. Переходы, остановки и старты.

4.1 Старты лицом из разных положений (сидя, лежа, лежа на животе и т.д.);

4.2 Старт с использованием «ударных» шагов;

4.3 Торможение «плугом» лицом вперед;

4.4 Торможение «плугом» спиной вперед;

4.5 Торможение «полуплугом» лицом вперед правой/левой ногой.

Упражнения на освоение техники владения клюшкой.

1. Контроль шайбы в движении.

1.1 Ведение «маленькой» шайбы, не отрывая от крюка;

1.2 Ведение «маленькой» шайбы», клюшка сбоку;

1.3 Ведение «маленькой» шайбы по восьмерке;

1.4 Ведение «маленькой» шайбы «змейкой».

Упражнения вне льда.

1. Общеразвивающие упражнения.

1.1 Ходьба на носках;

1.2 Ходьба на пятках;

1.3 Ходьба на внешней стороне стопы;

1.4 Ходьба на внутренней стороне стопы;

1.5 Ходьба спиной вперед;

1.5 Ходьба перекатом с пятки на носок;

1.6 Ходьба на носочках с махом ноги вперед;

1.7 Ходьба, взявшись руками за голень;

1.8 Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра;

1.9 Бег лицом вперед, сгибая ноги назад.

2. Упражнения на воспитание скоростных способностей.

2.1 Бег скрестным шагом левым и правым боком;

2.2 Бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук;

2.3 Бег с поворотами через (левое и правое) плечо;

2.4 Бег с ускорением лицом вперед;

2.5 Бег спиной вперед.

3. Упражнение на воспитание скоростно-силовых способностей.

3.1 Подскоки на месте;

3.2 Подскоки с продвижением;

3.3 Прыжки на месте;

3.4 Прыжки с продвижением;

- 3.5 Прыжки вверх без маха руками;
- 3.6 Прыжки вверх на месте после шага;
- 3.7 Прыжки вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов;
- 3.8 Прыжки в длину с места без маха руками;
- 3.9 Прыжки в длину с места с махом руками.

4. Упражнения на воспитание координационных способностей.

- 4.1 «Каракатица» спиной к полу;
- 4.2 «Каракатица» грудью к полу;
- 4.3 Прыжки на скакалке на двух ногах;
- 4.4 Различные падения, на живот, на бок (выполняются на матах);
- 4.5 Упражнение «Аист»;
- 4.6 Кувырки через голову, кувырки через плечо (выполняются со страховкой тренера и на гимнастических матах).
- 4.7 Упражнения с мячом.
 - 4.7.1 Ведение одной рукой на месте;
 - 4.7.2 Ведение одной рукой в движении;
 - 4.7.3 Поочередное ведение левой/правой рукой на месте;
 - 4.7.4 Поочередное ведение левой/правой рукой в движении;
 - 4.7.5 Ведение мяча ногами внешней/внутренней стороной стопы в движении;
 - 4.7.6 Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте;
 - 4.7.7 Подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении.

5. Упражнения на воспитание силовых способностей.

- 5.1 Разгибание рук в положении упор лежа;
- 5.2 Подъем туловища из положения лежа;
- 5.3 Приседания.

6. Метания, броски, передачи.

- 6.1 Упражнения с теннисным мячом.
 - 6.1.1 Передача мяча партнеру по полу;
 - 6.1.2 Бросок мяча снизу;

6.1.3 Бросок мяча из-за головы;

6.1.4 Бросок мяча на дальность снизу одной рукой;

6.1.5 Бросок мяча на дальность от плеча одной рукой.

6.2 Передачи и ловля мяча.

6.2.1 Передачи на месте лицом к партнеру с отскоком от пола;

6.2.2 Передачи на месте лицом к партнеру;

6.2.3 Передачи в движении лицом к партнеру;

6.2.4 Передачи в движении с отскоком от пола.

К основным методам, применяемым в тренировочном процессе групп 5-6 лет можно отнести:

При обучении техники двигательных действий.

- расчленено-конструктивного упражнения;
- слитно-конструктивного упражнения.

При воспитании физических способностей.

- повторно-интервальный метод;
- вариативно-интервальный метод;
- игровой метод.

Рекомендуемые формы организации занятий на льду:

- вариации поточной формы;
- стационарная форма (особенно в 1-м мезоцикле);
- круговая форма (при наличии 2-3 помощников).

3.1.3 Контроль подготовленности

В группах спортсменов 5-6 лет в качестве контрольных мероприятий в середине (2-й мезоцикл) и в конце спортивного сезона (4-й мезоцикл) проводится оценка освоения техники двигательных действий с привлечением экспертов.

В качестве тестовых упражнений во 2-м мезоцикле выполняются следующие задания:

1. Основная стойка на месте;

2. Перешагивание через клюшку боком скрестным шагом;
3. Приседание при продвижении вперед без отрыва коньков ото льда;
4. Поочередное приседание на одна колено с продвижением вперед;
5. Скольжение на одной ноге с подъемом бедра;
6. Скольжение в стойке хоккеиста;
7. Скольжение в стойке хоккеиста на одной ноге лицом вперед;
8. «Фонарики» лицом вперед;
9. Бег без отрыва коньков ото льда;
10. Бег на коньках с поворотами через левое и правое плечо.

В качестве тестовых упражнений в 4-м мезоцикле выполняются следующие задания:

1. Старты лицом из разных положений (сидя, лежа, лежа на животе и т.д.);
2. Старт с использованием «ударных» шагов;
3. Скольжение спиной вперед на двух коньках в стойке хоккеиста;
4. Скольжение с поворотами через левое и правое плечо;
5. Слалом «змейка»;
6. «Кораблики».
7. Торможение «плугом» лицом вперед;
8. Торможение «плугом» спиной вперед;
9. Ведение «маленькой» шайбы, не отрывая от крюка;
10. Ведение «маленькой» шайбы», клюшка сбоку.

Оценивание техники выполнения заданий обучающимися происходит по итогам двух попыток каждого упражнения. Важно, чтобы перед выполнением заданий испытуемые выполнили разминку под руководством тренера-преподавателя, состоящую из общеразвивающих упражнений на льду, продолжительностью 10-12 минут.

3.2 Подготовка спортсменов 6-7 лет

Во втором году учебно-тренировочного процесса спортсмены переходят к освоению более сложных навыков и дальнейшему совершенствованию изученных приемов.

Основными задачами тренировочного процесса в группах 6-7 лет являются:

- создание благоприятных условий для естественного развития обучающегося, укрепления его здоровья;
- формирование интереса к хоккею и потребности в систематических занятиях;
- совершенствование базовых двигательных умений;
- освоение и дальнейшее совершенствование базовых технических приёмов хоккея;
- формирование навыков взаимодействия в группе;
- воспитание навыков самоорганизации;
- формирование умений выражать и контролировать эмоции;
- знакомство с правилами безопасности во время занятий.

3.2.1 Планирование и объем нагрузки

Тренировочный процесс в группах 6-7 лет представляет собой равномерное распределение нагрузки в течение спортивного сезона с 1 сентября по 31 мая (Таблица 2). В построении годичного цикла можно выделить следующие характерные черты:

- разделение тренировочного процесса на 4 мезоцикла продолжительностью от 8 до 13 недель;
- увеличение количества занятий на льду, начиная со 2-го мезоцикла;
- продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 60 минут;
- рекомендуемое количество тренировочных занятий в неделю – 6.

Таблица 3 – Годичный план тренировочного процесса в группе 6-7 лет

Сроки проведения занятий	01 сентября – 31 октября (8 недель)		01 ноября – 31 декабря (9 недель)		01 января – 31 марта (13 недель)		01 апреля – 31 мая (9 недель)	
	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Место проведения занятий	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество занятий в неделю	3	2	3	3	3	3	3	3
Продолжительность 1 занятия (мин)	60	60	60	60	60	60	60	60
Общее количество занятий	24	16	24	27	39	39	27	27
Общее время занятий (час)	24	16	24	27	39	39	27	27

Как следует из таблицы, общее количество часов нагрузки во второй год обучения составит – 187 часов. Из них – 114 часов отведено на занятия по общей физической подготовке, 106 часов – занятия на льду. Следует отметить, что на второй год обучения в 3-м и 4-м мезоцикле возможно включение двусторонних и товарищеских игр 4 на 4 поперек площадки. Обязательным условием таких игр является участие в них всех спортсменов в группе. Общая продолжительность игр не должна превышать 60-ти минут.

3.2.2 Средства, методы, формы организации тренировки

Тренировочные средства второго года обучения помимо упражнений из 1-го года занятий включают в себя задания на формирование и совершенствование навыков техники катания на коньках, владения клюшкой, воспитания быстроты, координационных способностей и других физических

качеств. Также в тренировочный процесс вводятся упражнения на освоение техники приема и передачи шайбы, бросков по воротам.

Упражнения на льду.

Упражнения на освоение и совершенствование техники катания на коньках.

1. Навыки устойчивости.

1.1 Прыжки на одной ноге в сторону с продвижением вперед;

1.2 Поочередное приседание на одно колено с продвижением спиной вперед;

1.3 Скольжение в стойке хоккеиста на одной ноге лицом вперед;

1.4 Ведение шайбы коньками с продвижением лицом вперед.

2. Катание по прямой лицом/спиной вперед.

2.1. Поочередное отталкивание левой/правой ногой;

2.3 Бег на коньках широким скользящим шагом;

2.4 Бег на коньках спиной вперед;

2.5 Бег на коньках лицом вперед «перебежкой» с 1-2 переступаниями в сторону;

2.6 Бег на коньках спиной вперед «перебежкой» с 1-2 переступаниями в сторону.

3. Повороты.

3.1 Прокат на внутреннем ребре конька одной ноги спиной вперед;

3.2 Скольжение с поворотами по дуге переступанием лицом вперед;

3.3 Скольжение с поворотами по дуге переступанием спиной вперед;

3.4 Повороты по дуге с переступанием лицом вперед;

3.5 Повороты по дуге с переступанием спиной вперед;

4. Переходы, остановки и старты.

4.1 Торможение одной ногой внутренним ребром конька правой/левой ногой;

4.2 Торможение двумя коньками левым/правым боком;

4.3 L-торможение спиной вперед правой/левой ногой;

4.4 Развороты на 180 градусов при движении лицом и спиной вперед.

Упражнения на освоение техники владения клюшкой.

1. Контроль шайбы на месте.

1.1 Короткое ведение шайбы перед собой;

1.2 Широкое ведение шайбы перед собой;

1.3 Ведение шайбы сбоку слева;

1.4 Ведение шайбы сбоку справа.

2. Контроль шайбы в движении.

2.1 Короткое ведение шайбы перед собой в движении;

2.2 Широкое ведение шайбы перед собой в движении;

2.3 Ведение шайбы по «восьмерке» в движении;

2.4 Ведение шайбы в движении спиной вперед;

2.5 Ведение шайбы толчками, клюшка в двух руках.

3. Обводка и финты.

3.1 Ведение шайбы «змейкой».

4. Броски и передачи шайбы.

4.1 Прием и передача шайбы на месте с удобной и неудобной руки, стоя лицом к друг другу;

4.2 Прием и передача шайбы на месте с удобной и неудобной руки, стоя боком к друг другу;

4.3 Прием и передача шайбы в движении лицом вперед;

4.4 Передача шайбы «подкидкой» с удобной руки на месте;

4.5 Длинный бросок по воротам с удобной руки, стоя на месте;

4.6 Длинный бросок по воротам с удобной руки в движении.

Упражнения вне льда.

1. Общеразвивающие упражнения.

1.1 Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, развороты на месте, маховые движения отдельными частями тела.

2. Упражнения на воспитание скоростных способностей.

2.1 Бег на короткие дистанции (5-10-20-30 метров).

2.2 Бег с максимальной скоростью и частотой шагов, резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движений.

2.3 Старты из разных положений.

3. Упражнение на воспитание скоростно-силовых способностей.

3.1 Прыжки с продвижением;

3.2 Прыжки вверх без маха руками;

3.3 Прыжки вверх на месте после шага;

3.4 Прыжки вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов;

3.5 Прыжки в длину с места без маха руками;

3.6 Прыжки в длину с места с махом руками;

3.7 Имитационные прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте и в движении;

3.8 Прыжки в парах лицом друг к другу и с различными заданиями;

3.9 Прыжки с разбега через препятствия. (маленький барьер или скамейка).

4. Упражнения на воспитание координационных способностей.

4.1 Бег с ведением мяча руками/ногами;

4.2 Бег с резким изменением направления «змейка» лицом;

4.3 Бег с резким изменением направления «змейка» спиной;

4.4 Бег с резким изменением направления скрестными шагами.

К основным методам, применяемым в тренировочном процессе групп 6-7 лет можно отнести:

При обучении техники двигательных действий.

- расчленено-конструктивного упражнения;*
- слитно-конструктивного упражнения.*

При воспитании физических способностей.

- повторно-интервальный метод;*
- вариативно-интервальный метод;*
- игровой метод;*

- соревновательный метод.

Рекомендуемые формы организации занятий на льду:

- вариации поточной формы;
- стационарная форма (при обучении навыкам техники владения клюшкой);
- круговая форма (при наличии 2-3 помощников).

3.2.3 Контроль подготовленности

В группах спортсменов 6-7 лет аналогично предыдущему году обучения в качестве контрольных мероприятий в середине и в конце спортивного сезона (2-й и 4-й мезоцикл соответственно) проводится оценка освоения техники двигательных действий с привлечением экспертов.

В качестве тестовых упражнений во 2-м мезоцикле выполняются следующие задания:

1. Прыжки на одной ноге в сторону в движении;
2. Поочередное приседание на одно колено с продвижением спиной вперед;
3. Скольжение в стойке хоккеиста на одной ноге лицом вперед;
4. Бег на коньках широким скользящим шагом;
5. Бег на коньках спиной вперед;
6. Бег на коньках лицом вперед «перебежкой» с 1-2 переступаниями в сторону;
7. Бег на коньках спиной вперед «перебежкой» с 1-2 переступаниями в сторону;
8. Короткое ведение шайбы перед собой в движении;
9. Широкое ведение шайбы перед собой в движении;
10. Ведение шайбы толчками, клюшка в двух руках.

В качестве тестовых упражнений в 4-м мезоцикле выполняются следующие задания:

1. Повороты по дуге с переступанием лицом вперед;

2. Повороты по дуге с переступанием спиной вперед;
3. Торможение двумя коньками левым/правым боком;
4. Развороты на 180 градусов при движении лицом и спиной вперед.
5. Ведение шайбы на месте (перед собой, сбоку слева/справа от себя);
6. Ведение шайбы «змейкой»;
7. Прием и передача шайбы в движении лицом вперед;
8. Передача шайбы «подкидкой» с удобной руки на месте;
9. Длинный бросок по воротам с удобной руки, стоя на месте;
10. Длинный бросок по воротам с удобной руки в движении.

Оценивание техники выполнения заданий обучающимися происходит по итогам двух попыток каждого упражнения. Важно, чтобы перед выполнением заданий спортсмены выполнили разминку под руководством тренера-преподавателя, состоящую из специально-подготовительных упражнений на льду, продолжительностью 10-12 минут.

3.3 Подготовка спортсменов 7-8 лет

Подготовка спортсменов 7-8 лет помимо уже указанных задач дополняется изучением базовых элементов индивидуальной и групповой тактики.

- создание благоприятных условий для естественного развития ребенка, укрепления его здоровья;
- формирование интереса к хоккею и потребности в систематических занятиях;
- совершенствование базовых двигательных умений;
- освоение и дальнейшее совершенствование базовых технических приёмов хоккея;
- формирование навыков взаимодействия в группе;
- воспитание навыков самоорганизации;
- формирование умений выражать и контролировать эмоции;
- основы индивидуальной и групповой тактики.

3.3.1 Планирование и объем нагрузки

По сравнению с предыдущими годами обучения, в тренировочном процессе в группах 7-8 лет происходит увеличение удельного веса ледовой подготовки по сравнению с занятиями вне льда (Таблица 3). В построении годичного цикла можно выделить следующие характерные черты:

- разделение тренировочного процесса на 4 мезоцикла продолжительностью от 8 до 13 недель;
- увеличение количества занятий на льду во 2-м и 3-м мезоцикле тренировок;
- продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 75 минут;
- рекомендуемое количество тренировочных занятий в неделю – 6.

Таблица 4 – Годичный план тренировочного процесса в группе 7-8 лет

Сроки проведения занятий	01 сентября – 31 октября (8 недель)		01 ноября – 31 декабря (9 недель)		01 января – 31 марта (13 недель)		01 апреля – 31 мая (9 недель)	
	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество занятий в неделю	3	3	2	4	2	4	3	3
Продолжительность 1 занятия (мин)	75	60	75	75	75	75	75	75
Общее количество занятий	27	27	16	32	26	52	27	27
Общее время занятий (час)	34	27	20	40	33	65	34	34

Как следует из таблицы, общее количество часов нагрузки в третий год обучения составит – 287 часов. Из них – 121 час отведено на занятия по общей физической подготовке, 166 часов – занятия на льду. В 3-м и 4-м мезоцикле происходит увеличение продолжительности ледового занятия до 75 минут, а также их количества до 4 в неделю.

3.3.2 Средства, методы, формы организации тренировки

В состав тренировочных средств 3-го года тренировки входят большая часть перечисленных ранее упражнений, а также более технически сложные приемы игры и задания для совершенствования индивидуальной и групповой тактической подготовленности:

Упражнения на льду.

Упражнения на освоение и совершенствование техники катания на коньках.

1. Бег на коньках по прямой лицом/спиной вперед.

1.1 Бег на коньках с разворотами на 180 градусов;

1.2 Бег на коньках с разворотами на 360 градусов.

2. Перестроения, остановки и старты.

2.1 Старт с боковым переступанием.

2.2 Бег на коньках боком с использованием «ударных» шагов.

Упражнения на освоение техники владения клюшкой.

1. Контроль шайбы в движении.

2.1 Укрывание шайбы корпусом в движении;

2.2 Ведение шайбы хватом клюшки одной рукой.

2. Обводка и финты.

2.1 Обводка с использованием обманных движений корпусом;

2.2 «Длинная» обводка;

2.3 Обводка соперника под клюшку;

2.4 Обводка «под себя».

3. Броски и передачи шайбы.

3.1 Длинной бросок шайбы с «неудобной» руки на месте;

3.2 Длинный бросок шайбы с «неудобной» руки в движении.

Упражнения на совершенствование индивидуальных и групповых тактических навыков.

1. Индивидуальные тактические навыки.

1.1 Отбор шайбы «выбиванием»;

1.2 Отбор шайбы подбиванием клюшки соперника;

1.3 Индивидуальные атакующие действия с шайбой (бросок, передача, прием, ведение, обводка).

1.4 Упражнения 1х0;

1.5 Упражнения 1х1.

2. Групповые тактические навыки.

2.1 Упражнение 2х0.

В тренировочном процессе групп 7-8 лет применяются следующие методы:

При обучении техники двигательных действий.

- расчленено-конструктивный метод;
- слитно-конструктивного упражнения.

При воспитании физических способностей.

- интервально-повторный метод;
- интервально-вариативный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Рекомендуемые формы организации занятий на льду:

- вариации поточной формы;
- круговая форма (при наличии 2-3 помощников).

3.3.3 Контроль подготовленности

Контроль подготовленности в группе 7-8 лет проводится с использованием двигательных тестов на льду и вне льда в конце 2-го и 4-го мезоцикла.

Тестовые задания вне льда:

1. Бег 20 метров;
2. Прыжок в длину, руки на поясе;
3. Разгибания рук в положении упор лежа;
4. Простая зрительно-моторная реакция.

Критерии оценивания общей физической подготовленности обучающихся представлены в таблице ниже.

Таблица 5 – Критерии оценивания общей физической подготовленности

Уровень показателя в тесте	Контрольные задания вне льда			
	Бег на 20 метров (с)	Прыжок в длину, руки на поясе (см)	Разгибания рук в положении упор лежа (кол-во раз)	Простая зрительно-моторная реакция (с)
Плохо	5,5	90	3	0,48
Ниже среднего	5,2	102	10	0,43
Средне	4,9	114	17	0,38
Хорошо	4,6	126	24	0,33
Отлично	4,3	138	31	0,28

Тестовые задания на льду:

1. Бег на коньках 20 метров;
2. Бег на коньках 20 метров спиной вперед;
3. Бег на коньках слаломный без шайбы;
4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;
5. Бег на коньках по восьмерке лицом вперед;
6. Бег на коньках по восьмерке спиной вперед.

Критерии оценивания специальной физической подготовленности обучающихся представлены в таблице ниже.

Таблица 6 – Критерии оценивания специальной физической подготовленности

Уровень показателя в тесте	Контрольные задания					
	Бег на коньках 20 м (с)	Бег на коньках 20 м спиной вперед (с)	Бег слаломный без шайбы (с)	Бег слаломный с шайбой (с)	Бег по восьмерке лицом вперед, с	Бег по восьмерке спиной вперед, с
Плохо	5,0	7,4	15,6	18	14,4	20,1
Ниже среднего	4,8	6,9	15,0	17,1	13,7	18,7
Средне	4,6	6,4	14,4	16,2	13,0	17,3
Хорошо	4,4	6,0	13,8	15,3	12,3	15,9
Отлично	4,2	5,6	13,2	14,4	11,6	14,5

Обучающиеся выполняют 1 попытку во всех тестовых двигательных заданиях (кроме 5-ти попыток в задании по оценке быстроты реагирования), за исключением тех случаев, когда ошибается: упускает шайбу из-под контроля, теряет равновесие и т.д. В таком случае допускается выполнение дополнительной попытки, при этом в протоколе тестирования ставится отметка о допущенной ошибке при первой попытке.

Список использованных источников

1. Агулов, В.Н. К вопросу о приоритетах в подготовке хоккеистов / В.Н. Агулов, М.А. Рубин // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 6. – С. 7-10.
2. Баранов, А.А. Роль пластичности головного мозга в функциональной адаптации организма при детском церебральном параличе с поражением рук / А. А. Баранов, О. А. Ключкова, А. Л. Куренков [и др.] // Педиатрическая фармакология. – 2012. – Т. 9, № 6. – С. 24-32.
3. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1947. – 254 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. Учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
5. Глобальные рекомендации для физической активности и здоровья [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf
6. Годик, М.А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
7. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
8. Давыдов, А.П. Разработка норм технической и специальной физической подготовленности хоккеистов различной квалификации и амплуа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Давыдов Алексей Петрович; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2018. – 164 с.: ил.
9. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] // ГБУ ДО «Московская академия хоккея». – URL:

<https://ias.sport.mos.ru/Reference/CommonDocument/0/FileGetForSovetnik?fileId=177864>.

10. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и Спорт, 1979. – 152 с.

11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с: ил.

12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с, ил.

13. Медведев, В.Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Медведев Владимир Геннадьевич; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – Москва, 2013. – 143 с.

14. Напалков, К.С. Отечественные и зарубежные программы подготовки юных хоккеистов / К.С. Напалков, В.Г. Медведев // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Екатеринбургская академия современного искусства, 2020. – С. 121-132. – ISBN 978-5-7186-1718-4.

15. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы. – Москва: Просвещение, 2018. – 60 с.

16. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: «Спорт», 2017. – 207 с.

17. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие/ Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. - 320 с.: ил.

18. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 лет и младше» [Электронный ресурс] // Федерация Хоккея России. – URL:

https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8 лет_i_mladshe.pdf.

19. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

20. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше [Электронный ресурс] // Федерация Хоккея России. – URL: https://fhr.ru/upload/iblock/708/Prakticheskoe-rukovodstvo-6-let-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf

21. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше [Электронный ресурс] // Федерация Хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/c65/Interaktivnaya-versiya-Prakticheskoe-rukovodstvo-7-let.pdf>.

22. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 лет и младше» [Электронный ресурс] // Федерация Хоккея России. – URL: https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8 лет_i_mladshe.pdf.

23. Приказ Минспорта от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»» (16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578) [Электронный ресурс]. – URL: https://cdnstatic.rg.ru/uploads/attachments/2022/12/19/71578_6b1.pdf

24. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

25. Тарасов, А.В. Поточный метод тренировки в хоккее / А.В. Тарасов – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 43 с.

26. Уилмор, Д., Костилл, Д. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 459 с.

27. Устав ГБУ ДО «Московская академия хоккея» [Электронный ресурс] // Департамент спорта города Москвы. – URL: <https://ias.sport.mos.ru/Reference/CommonDocument/0/FileGetForSovetnik?fileId=167451>.
28. 8 and under practice planner [Electronic resource] // USA Hockey. – URL: https://cdn3.sportngin.com/8U_Practice_Planner_2019_FINAL.pdf
29. Alesi, M. Improving children's coordinative skills and executive functions: The effects of a Football Exercise Program / M. Alesi, A. Bianco, G. Luppina, A. Palma, A. Pepi // *Percept. Mot. Skills*. – 2016. Vol. 122. – P. 27-46.
30. De Greeff, J. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis / J. De Greeff, R. Bosker, J. Oosterlaan, C. Visscher, E. Hartman // *J. Sci. Med. Sport*. – 2018. Vol. 21 – P. 501–507.
31. Eriksen, C.A. How USA Hockey and the Swedish Ice Hockey Association Improve and Develop Game Sense / C.A. Eriksen // The Swedish Ice Hockey Association. – 2014. – 19 p.
32. Hogan, M. The effects of cardiorespiratory fitness and acute aerobic exercise on executive functioning and EEG entropy in adolescents / M. Hogan, D. O'Hara, M. Kiefer, S. Kubesch, L. Kilmartin, P. Collins, J. Dimitrova // *Front. Hum. Neurosci.* – 2015. Vol. 9, № 538.
33. Janssen, I Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth / I. Janssen, A. Leblanc // *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* – 2010. Vol. 7, № 40. – P. 1-16.
34. Koopmann, T. Assessing Technical Skills in Talented Youth Athletes: A Systematic Review / T. Koopmann, I. Faber, J. Baker, et al. // *Sports Med.* – 2020. – Vol. 50, № 1. – P. 1593–1611.
35. Lipowski, M, Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport / M. Lipowska, M. Jochimek, D. Krokosz // *Eur. J. Sport Sci.* – 2016. Vol. 16. – P. 246-255.

36. LTPD Manual [Electronic resource] // Hockey Canada Coaching Downloads. – URL: https://cdn.hockeycanada.ca/hockeycanada/HockeyPrograms/Coaching/LTPD/Downloads/LTPD_manual_may_2013_e.pdf.

37. Myer, G. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach / G. Myer, A. Faigenbaum, N. Edwards, J. Clark, T. Best, R. Sallis // Br. J. Sports Med. – 2015. Vol. 49. – P. 1510-1516.

38. Skill progression for Youth Hockey [Electronic resource] // USA Hockey. – URL: https://cdn1.sportngin.com/Skill_Progression_Manual_19_FINAL.

39. Small Area Games, Skill Stations [Electronic resource] // Hockey Canada Player Development. – URL: <https://cdn.hockeycanada.ca/Downloads/2018/2018-19-small-area-hockey-game-stations-e.pdf>.

40. Stone, J. Effect of Puck Mass as a Task Constraint on Skilled and Less-Skilled Ice Hockey Players Performance / J. Stone, J. Nimmins, B. Stafford // Journal of Motor Learning and Development. – 2018. Vol. 7, № 20. – P. 1-17.

41. Tenforde, A. Current Sport Organization Guidelines From the AMSSM 2019 Youth Early Sport Specialization Research Summit / A. Tenforde, A. Montalvo et al. // Sports Health. – 2022. Vol. 14, № 1. – P. 135-141.

42. Timbits Under-7 Hockey Practice Plans [Electronic resource] // Hockey Canada. – URL: <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/hockey-programs/drill-hub/under-7>.

MAX - 01.02.2024