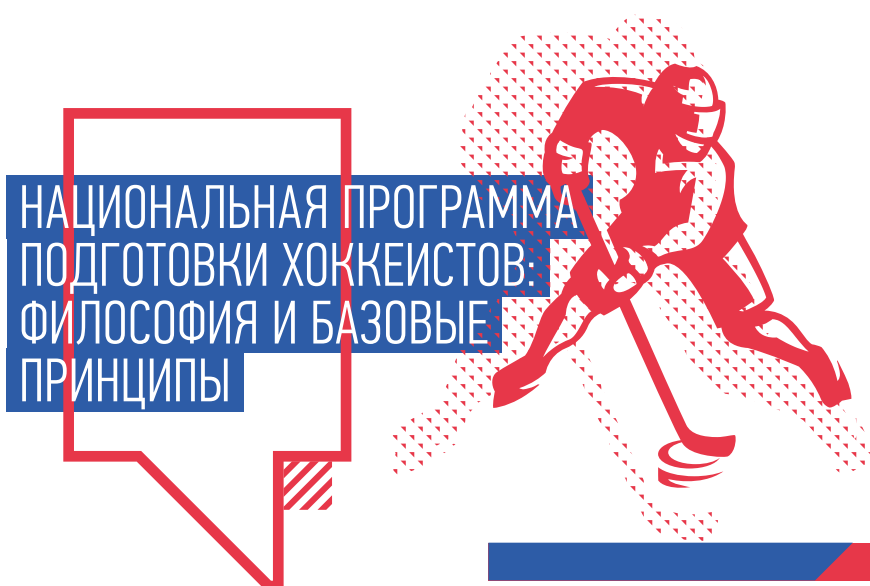




УДК 372.8:796.966

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов:
философия и базовые принципы / Красная Машина. —
М.: Просвещение, 2018. — 60 с.: ил.

ISBN 978-5-09-056829-6

УДК 372.8:796.966

ББК 75.579

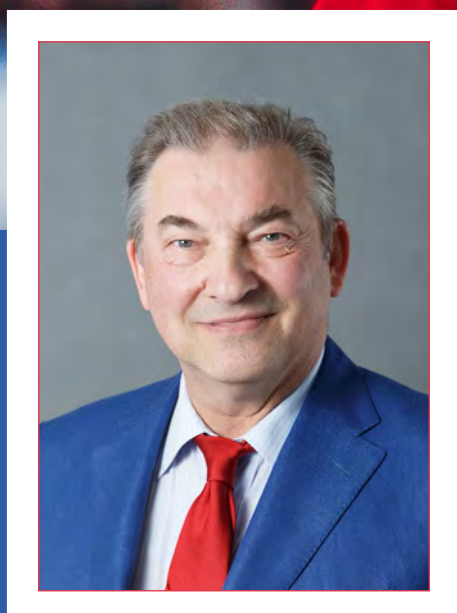
ISBN 978-5-09-056829-6

© Федерация хоккея России, 2018

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2018

Все права защищены



*Владислав Александрович Третьяк,
Президент Федерации хоккея России*



В

Национальной программе подготовки хоккеистов раскрыты основные понятия философии поэтапного формирования успешного спортсмена, даются характеристики базовых навыков, обязательных к усвоению в зависимости от ступени развития. Данная программа имеет практическую направленность, поскольку тезисы, изложенные в теоретической части, находят свое наглядное подтверждение в разработанном практическом руководстве, в том числе и в планах-конспектах для проведения тренировочных занятий.

В представленных материалах по подготовке юных хоккеистов освещается широкий спектр проблем, актуальных для воспитания гармоничной личности в условиях спортшколы. Издание раскрывает основные приоритеты для успешного обучения и развития будущего хоккеиста. Искренне надеюсь, что оно станет надежным ориентиром для наших детских тренеров и родителей юных хоккеистов.



*Аркадий Романович Ротенберг,
Председатель Правления
Федерации хоккея России*

Д

анное издание является первым печатным пособием из серии «Национальная программа подготовки хоккеистов». Этот проект Федерации хоккея России будет содействовать развитию детско-юношеского хоккея в стране, поможет привлечь к занятиям большее количество детей и сделать процесс воспитания хоккеистов более грамотным, разносторонним и увлекательным.

ВЫРАЖАЮ ИСКРЕННЮЮ
БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПОДДЕРЖКУ
И ПОМОЩЬ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Павлу Анатольевичу Колобкову,
министру спорта Российской Федерации;

Владимиру Владимировичу Юрзинову,
заслуженному тренеру СССР и России,
главному консультанту Национальной
сборной России по хоккею;

Борису Александровичу Майорову,
вице-президенту Федерации
хоккея России;

Борису Петровичу Михайлову,
двукратному олимпийскому чемпиону;

Елене Владимировне Шмелёвой,
руководителю фонда «Талант и успех»;

ЗА ЭКСПЕРТНУЮ ОЦЕНКУ, РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ
И КОНСУЛЬТАЦИИ В ХОДЕ РАЗРАБОТКИ
ДАННОГО ПОСОБИЯ, А ТАКЖЕ
ЗА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ:

Олегу Валерьевичу Знарку,
главному тренеру Национальной
сборной России по хоккею;

Олегу Владимировичу Браташу,
главному тренеру Олимпийской
сборной России по хоккею;

Валерию Николаевичу Брагину,
главному тренеру молодежной
сборной России по хоккею;

Александру Викторовичу Зыбину,
главному тренеру юниорской сборной
России по хоккею до 18 лет;

Владимиру Викторовичу Филатову,
главному тренеру юниорской сборной
России по хоккею до 17 лет;

Сергею Владимировичу Голубовичу,
главному тренеру юниорской сборной
России по хоккею до 16 лет.

Уверен, что тщательный анализ лучших отечественных традиций воспитания юных хоккеистов и актуальных международных тенденций будет способствовать созданию новой системы развития спортсменов, отвечающей передовому опыту в этой области. Издание содержит не только описание принципов Национальной программы подготовки хоккеистов, но и планы тренировочных занятий. Это позволит успешно внедрить программу в повседневный тренировочный процесс.



Содержание

	Введение	9
1.	НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	11
1.1	Общие понятия и определения	12
1.2	Философия Национальной программы подготовки хоккеистов	14
1.3	Ключевые принципы Национальной программы подготовки хоккеистов	16
1.4	Сенситивные периоды развития физических качеств и способностей	27
2.	ЦЕЛИ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП «8 ЛЕТ И МЛАДШЕ», «10 ЛЕТ И МЛАДШЕ»	30
2.1	Построение тренировочного занятия	32
2.2	Выбор амплуа хоккеистов	37
2.3	Тренировка и игра поперек площадки	38
2.4	Принципы проведения соревнований и правила игры поперек площадки	40
2.5	Отбор (селекция) на начальном этапе подготовки	43
2.6	Занятия другими видами спорта	46
2.7	Веселые подвижные игры вне льда	47
2.8	Взаимодействие тренера с родителями	56

КРАСНАЯ
МАШИНА
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



**НА ПУТИ
К ПОБЕДЕ
НЕТ МЕЛОЧЕЙ**



Введение

Россия — страна с победными хоккейными традициями. Наши хоккеисты покоряют своей игрой миллионы болельщиков во всем мире. Выдающиеся советские и российские тренеры работали и продолжают работать с хоккеистами на различных этапах и уровнях подготовки внутри страны и далеко за ее пределами.

Подготовке юных хоккеистов всегда отводилось особое внимание. Фундаментальные навыки, полученные в детском возрасте, во многом определяют последующий спортивный путь, и только их детальное и тщательное освоение может позволить реализовать потенциал хоккеиста.

Данное издание — первое в составе большого проекта Федерации хоккея России под названием «Национальная программа подготовки хоккеистов». Представленный материал является результатом анализа современного отечественного и мирового опыта, систематизации принципов и методик подготовки молодых хоккеистов. Он поможет тренерам, руководителям спортивных школ и всем, кто обучает детей навыкам игры в хоккей, реализовывать на практике имеющиеся знания.

Издание представляет собой современный подход и философию подготовки игрока. В нем сформулированы ключевые принципы подготовки хоккеистов, разработаны планы подготовки на сезон, приведен перечень технических и тактических навыков, а также представлены подробные планы отдельных тренировочных занятий на льду для возрастных групп «8 лет и младше», «10 лет и младше».

При этом «Национальная программа подготовки хоккеистов» соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Министерством спорта Российской Федерации.



1. Национальная программа подготовки хоккеистов

Национальная программа подготовки хоккеистов (далее — НППХ) формирует основы для современной системы подготовки хоккеистов в Российской Федерации. НППХ представляет собой модель, базирующуюся на принципах поэтапного развития физических, умственных, эмоциональных и познавательных качеств детей и подростков. Каждая степень обучения направлена на развитие у игрока определенных способностей и навыков в определенное время. НППХ является инструментом унификации и обеспечивает единые требования к стандартам подготовки игроков в масштабах страны, при этом не подавляя индивидуальных особенностей отдельных игроков. НППХ частично опирается на исследования, проведенные в рамках долгосрочной программы подготовки спортсменов — Long-Term Athlete Development (LTAD), разработанной канадским специалистом, профессором Иштваном Балий. Принципы LTAD были сформированы на основе восточноевропейского подхода (СССР, ГДР, Чехословакия и др.) к подготовке спортивного резерва.

В нашей стране существуют регионы с разными традициями, возможностями и условиями для занятий хоккеем и его развития. НППХ раскрывает понятия и определения, философию и принципы, актуальные независимо от региона страны и необходимые для роста мастерства хоккеиста. Их осознание поможет тренерам, руководителям, родителям, детям лучше понимать друг друга и вместе идти к поставленным целям.

В общем смысле эта программа способствует сохранению у юного хоккеиста постоянного интереса к занятиям спортом, а также побуждает к сознательному выбору здорового образа жизни, подчеркивая важность занятий хоккеем даже после завершения спортивной карьеры.

ВЫ НИКОГДА НЕ СУМЕЕТЕ РЕШИТЬ
ВОЗНИКШУЮ ПРОБЛЕМУ,
ЕСЛИ СОХРАНИТЕ ТО ЖЕ МЫШЛЕНИЕ
И ТОТ ЖЕ ПОДХОД, КОТОРЫЕ ПРИВЕЛИ
ВАС К ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ

Альберт Эйнштейн

1.1 Общие понятия и определения

Физическое развитие — процесс формирования, становления и изменения естественных внешних и функциональных свойств человека, его физических качеств и способностей. Характеризуется изменением показателей телосложения (рост, вес, особенности осанки, пропорции тела человека), показателей развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и показателей здоровья (соответствие нормам функционирования основных систем организма).

Умственное развитие — количественные и качественные изменения, происходящие в мыслительной деятельности человека в связи с возрастом, обогащением опыта, а также под влиянием обучающих и воспитательных действий.

Познавательное развитие — приобретение знаний, помогающих понять правила игры, специальную терминологию, концепцию командной игры, а также формирование способности принимать решения на основе этих знаний.

Технические навыки — основные навыки, которые необходимы для игры в хоккей, например:

при игре в нападении:

- катание;
- бросок;
- прием и передача шайбы;
- владение клюшкой и шайбой;
- обводка и обманные действия (финты);
- заслоны;
- игра на вбрасывании.

при игре в обороне:

- катание;
- блокирование бросков;
- отбор шайбы клюшкой;
- силовая борьба.

Индивидуальная тактика — действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника. Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.

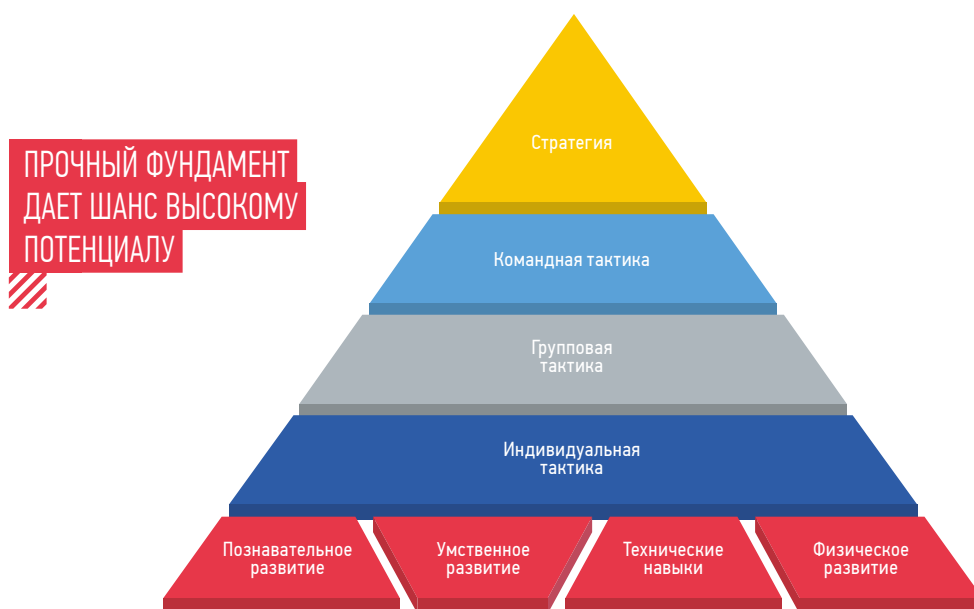
Групповая тактика — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

Командная тактика — определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении. [1]

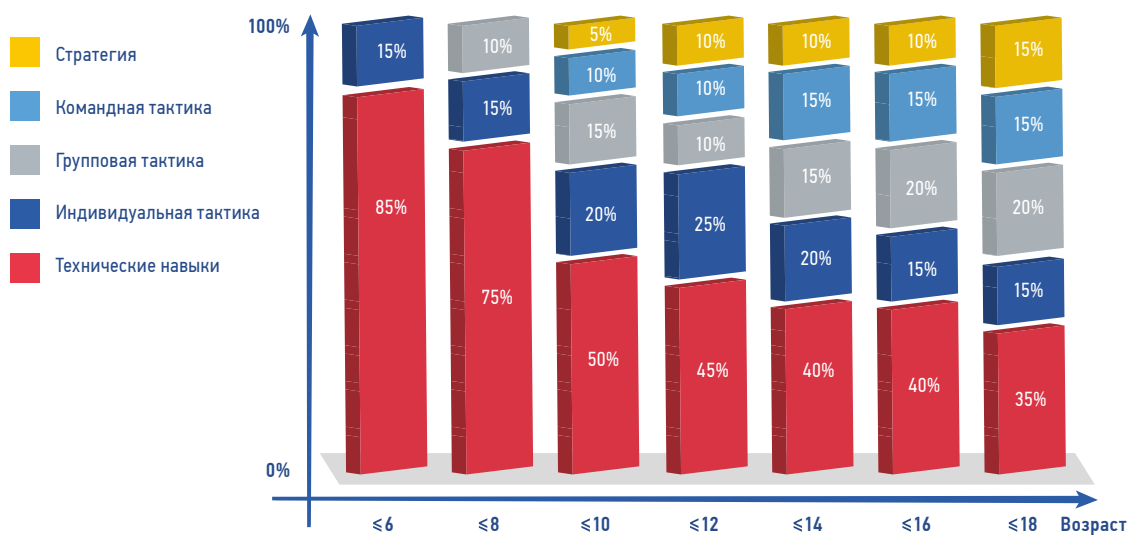
Стратегия — управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команд соперников. [1]

[1] Быков А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2011. — № 12 (82). — С. 44–50.

Пирамида последовательности обучения



Соотношение и последовательность видов технико-тактической подготовки



1.2 Философия Национальной программы подготовки хоккеистов

Трудно представить лучший момент для внедрения нового подхода к воспитанию юных спортсменов — Национальной программы подготовки хоккеистов: слишком много детей рано, уже в группах начальной подготовки, покидают хоккейные школы.

Философия НППХ основана на идее о том, что необходимо позволить детям оставаться детьми. Они и их семьи должны получать радость от занятий хоккеем без ощущения, что ребенок обязан стать следующей суперзвездой. Поэтому важно выработать принципы, помогающие детям любить играть и гармонично развиваться в хоккее, и их придерживаться.

Центральной фигурой в программе является спортсмен, которого всесторонне развивают тренер, поддерживают родители, руководство и спортивная наука.

Ядром развития спортсмена являются личностные качества:

- целеустремленность;
- трудолюбие;
- ответственность;
- честность;
- инициативность.

Вокруг ядра формируются навыки саморазвития:

- самоорганизованность;
- самоконтроль;
- самостоятельная постановка целей и задач;
- умение воспринимать и анализировать информацию;
- самокритичность.

Затем происходит формирование социальных навыков:

- лидерство;
- умение взаимодействовать в команде;
- коммуникабельность;
- уравновешенность, выдержка;
- стремление помочь.

Внешней оболочкой служит развитие спортивных качеств, таких, как:

- дисциплина;
- умение тренироваться;
- атлетичность;
- игровое мышление;
- мастерство.



В. В. Юрзинов



Мы готовим не просто хоккеистов, мы готовим лучших людей, граждан своей страны.

Формирование личности спортсмена



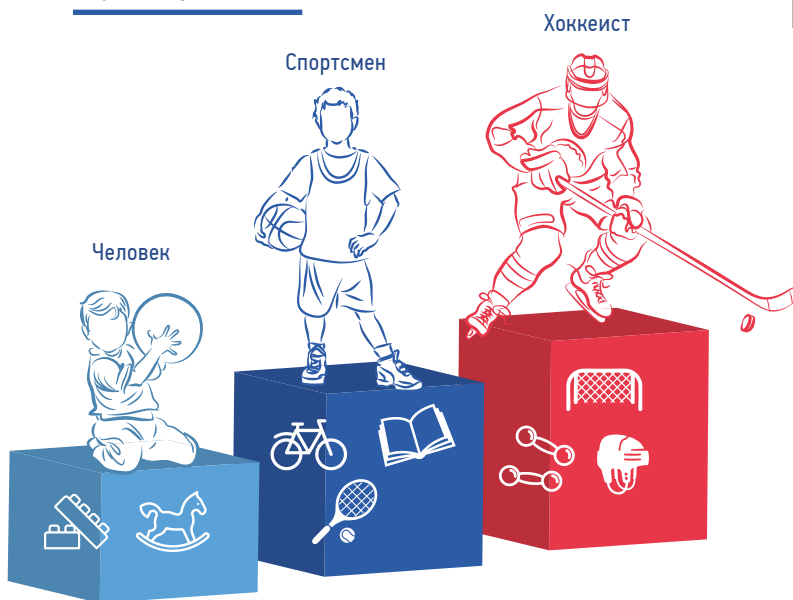


Развитые как личности спортсмены более самостоятельны и организованны, осознают цель занятий спортом, они постоянно сохраняют мотивацию.

Для выстраивания взаимоотношений с ребенком важно проявить искреннюю заинтересованность в его развитии. Для этого нужно постараться взглянуть на весь окружающий мир его глазами.

СТАТИСТИКА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ, В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ ОСТАЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1%. ДАННАЯ ЦИФРА СПРАВЕДЛИВА КАК ДЛЯ РОССИИ, ТАК И ДЛЯ МНОГИХ ДРУГИХ СТРАН. ЭТО ЕЩЕ РАЗ ДОКАЗЫВАЕТ ВАЖНОСТЬ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА, А ТАКЖЕ ВАЖНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ

Ступени развития

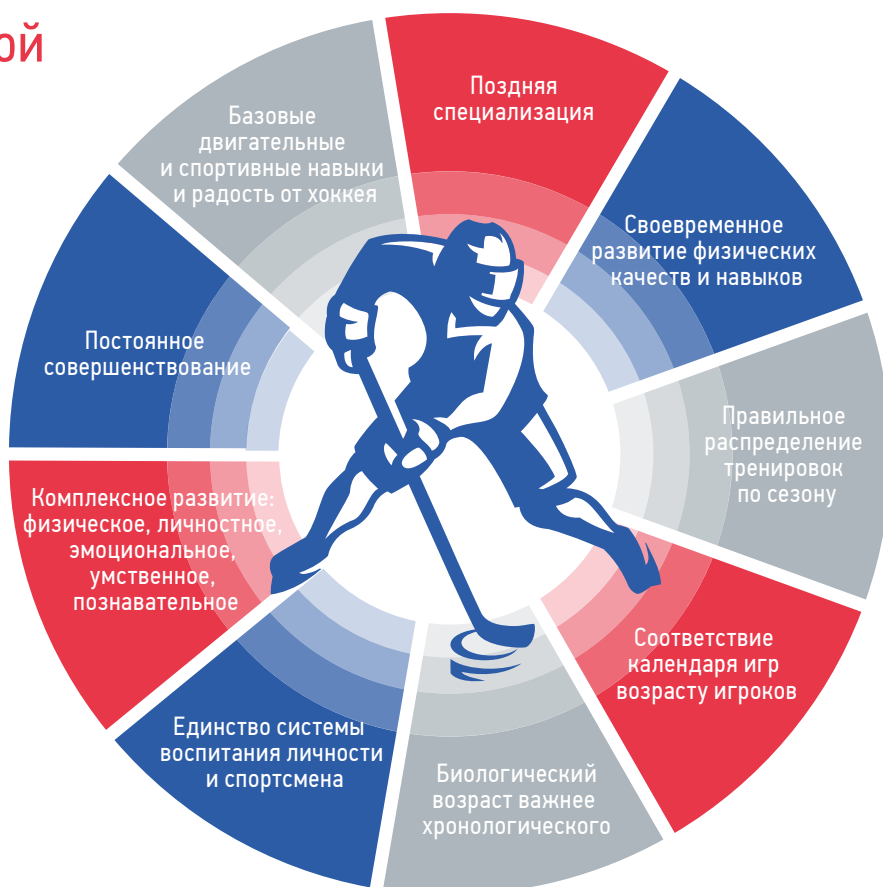




1.3 Ключевые принципы Национальной программы подготовки хоккеистов

Принципы НППХ тесно связаны между собой, и только комплексное следование этим принципам дает возможность получить желаемый результат в будущем.

Ключевые принципы Национальной программы подготовки хоккеистов





А.В. Тарасов



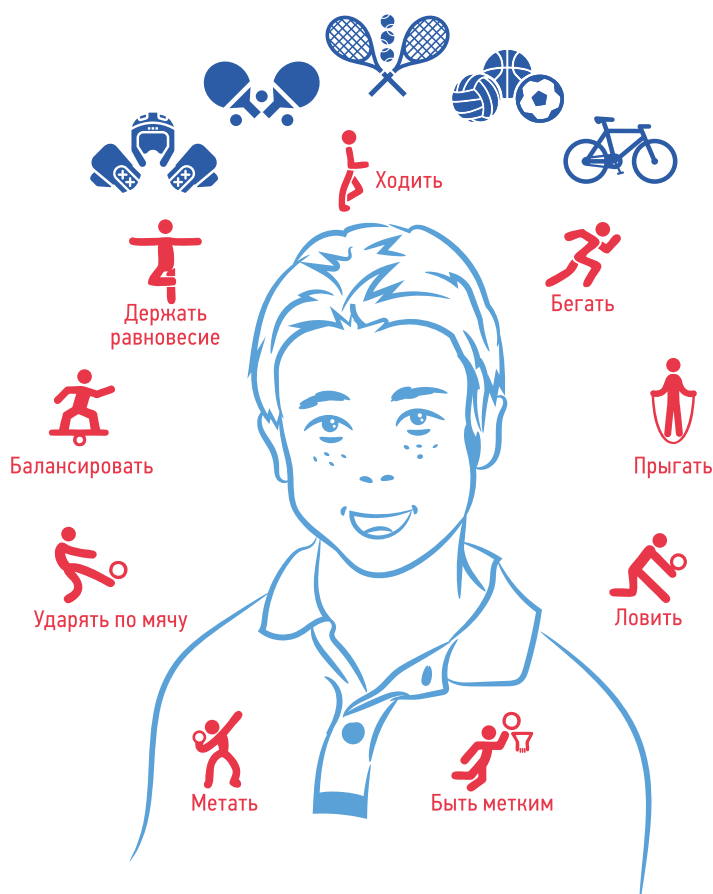
Тренеру дана власть над игроками, и немалая. Он может взять спортсмена в команду или отказаться от него. Но когда идет отбор ребят в хоккейную секцию, тренеру надо отбросить привычку властвовать. Ведь парень-новичок так нуждается в поддержке, заинтересованном к себе отношении! Он делает первые шаги в спорте. И если встретит при этом душевное участие, то и спортивная судьба его наверняка сложится счастливо. Или наоборот. Конечно, впереди еще много — ох как много! — неизведанного. И едва ли не все здесь зависит от того, какую первую роль поручит новичку тренер и как он отнесется к нему — заинтересованно или формально.

Базовые двигательные и спортивные навыки и радость от хоккея

Любое дело, любое занятие проходит продуктивнее, когда участники проявляют к нему интерес. Хоккей не исключение. Тем более когда речь идет о детском хоккее. Юным хоккеистам особенно важно получать удовольствие и радость от занятий. Вместе с тем в раннем возрасте закладываются базовые двигательные и спортивные навыки — основополагающие, универсальные для любой двигательной активности, составляющие фундамент развития мастерства спортсмена. Хорошим средством для воспитания таких навыков являются веселые подвижные игры на льду и вне льда, активные тренировки с разнообразными упражнениями.

Дети, имеющие широкую и сильную основу фундаментальных двигательных и спортивных навыков, в том числе благодаря занятиям различными видами спорта, увеличивают вероятность будущего успеха в спорте.

Освоение базовых двигательных и спортивных навыков



Поздняя специализация

Что важнее? Побеждать и показывать результат в 10–12 лет или планомерно и поступательно двигаться к вершинам спортивного мастерства?

Хоккей — спорт поздней специализации. Спортсмен показывает максимум своих возможностей после полного созревания организма, а следовательно, весь тренировочный процесс должен быть подчинен этому факту без какого-либо форсирования.

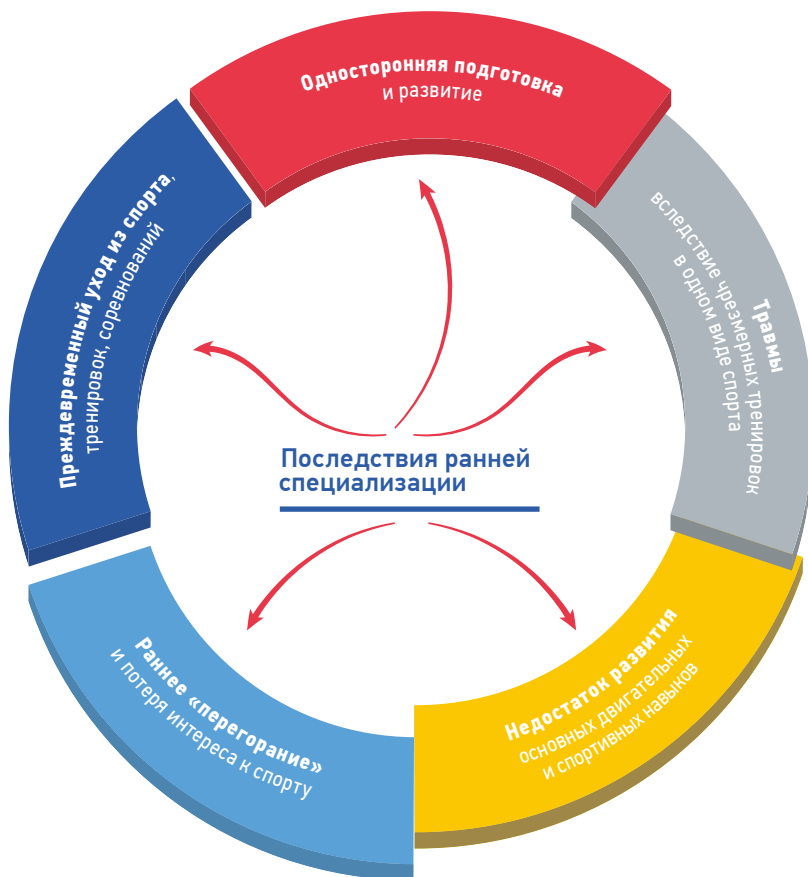
До пубертатного периода важно участие детей в различных видах спорта и других видах двигательной активности. У юных спортсменов, которые занимаются различными видами спорта, правильно формируется опорно-двигательный аппарат, наблюдается меньше травм, профессиональных болезней. Они занимаются спортом дольше, чем те, кто посвящает себя полностью одному виду спорта до наступления половой зрелости. Всесторонне развитые спортсмены имеют более высокий шанс на полную реализацию своего потенциала.



В.А. Третьяк



Пять лет подряд во время школьных каникул я, как и большинство моих сверстников, ездил в загородный пионерский лагерь. Спорт там занимал половину, если не больше, времени. Я бегал кроссы, часами играл в пинг-понг и волейбол. Все виды спорта мне нравились, я охотно выступал в школьных соревнованиях по легкой атлетике, баскетболу, футболу, лыжам... В бассейне «Динамо» я по примеру своего старшего брата пробовал заниматься плаванием. Потом увлекся прыжками в воду.





А. В. Тарасов



Конечно, учебу эту надо начинать с юных лет, умело используя такие подаренные игрокам природой качества, как быстрота и ловкость, а также особенности детского организма, восприимчивого и податливого. Развивать у игрока живость воображения, не лишая его права на импровизацию. Поддерживать в нем детскую раскованность в игре, поощрять стремление хоккеиста к риску, уходу от шаблона, трафарета действий. Многое из того, о чем здесь говорится, касается и хоккеистов более старшего возраста, но надо всегда помнить о том, как трудно переучивать или доучивать взрослых, сложившихся игроков. Но если тренер терпелив и не лишен фантазии, он может привить и взрослому хоккеисту необходимый игровой навык.

Своевременное развитие физических качеств и навыков

С первых дней и до завершения спортивной карьеры тренировки спортсмена направлены на совершенствование определенных технических навыков, качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила и др. Однако в жизни каждого игрока существуют определенные периоды, в которые условия для развития тех или иных качеств оптимальны. Одной из задач НППХ является выстраивание тренировочного процесса таким образом, чтобы тот или иной навык совершенствовался или поддерживался в благоприятный для этого временной период.

Упущение оптимальных возможностей своевременного развития определенных качеств на различных этапах подготовки существенно ограничивает способность ребенка раскрывать свой потенциал.

Особое значение на ранних этапах имеет направленность программы на сам процесс развития, а не на достижение игровых результатов.

Наиболее благоприятные периоды развития навыков и физических качеств





Правильное распределение тренировок по сезону

Как и предыдущий, данный принцип направлен на своевременное развитие навыков на протяжении всего многолетнего процесса обучения. Этот принцип заключается в правильном распределении нагрузок и совершенствовании навыков в течение сезона.

Для каждого возраста важно свое сегментирование календарного года на соответствующие интервалы времени для подготовки, соревнований, отдыха и восстановления. Также необходимо соблюдать правильное соотношение тренировочных занятий и соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки спортсменов.

Периодизация и принципы планирования сезона

КОМАНДА

- Возраст
- Уровень подготовленности
- Стаж

ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

- С одним соревнованием
- С двумя соревнованиями и более

ЭТАПЫ

- Общеподготовительный
- Специально-подготовительный
- Предсоревновательный
- I соревновательный
- Промежуточный
- II соревновательный и т.д.
- Этап главных соревнований
- Восстановительно-поддерживающий
- Восстановительно-подготовительный

ПЕРИОДЫ

- Подготовительный
- Соревновательный
- Переходный

МЕЗОЦИКЛЫ

- Втягивающие
- Базовые
- Контрольно-подготовительные
- Предсоревновательный
- Соревновательный
- Промежуточный
- Восстановительный

МИКРОЦИКЛЫ

- По направленности:**
- Втягивающие
 - Подводящие
 - Общеподготовительные
 - Специально-подготовительные
 - Соревновательные
 - Восстановительные
- По характеру нагрузки:**
- Ординарные
 - Ударные

СЕЗОН

ТРЕНИРОВКА : ОТДЫХ

- 6:1
- 5:2
- 4:1
- 3:1
- 2:1



А.В. Тарасов



Наш хоккей воспитал много, очень много — не побоюсь высокопарности — национальных спортивных героев. Прославляя своими делами Отчизну, они стали людьми, опередившими время. Во всем — и в уровне мастерства, и в общей культуре, и в патриотизме, и в отношении к делу.

Комплексное развитие: физическое, личностное, эмоциональное, умственное, познавательное

Хоккей — сложный командный вид спорта. Только воспитывая в каждом полноценную, многогранную личность, мы имеем шанс подготовить хороших спортсменов, способных раскрыть свой потенциал мастерства полностью.

Помимо физического развития, занятия хоккеем очень много значат в социальном плане. Игрок любого возраста учится правильно вести себя в коллективе, познает такие качества, как выручка и взаимопомощь, поддержка товарищей, ответственность, которые важны в жизни любого человека. Далеко не все юные игроки станут профессиональными хоккеистами. Однако качества, приобретенные за годы занятий хоккеем, а также привитая любовь к спорту и физической культуре будут помогать человеку на протяжении всей его жизни.

Аспекты комплексного развития хоккеиста

Честолюбие

Мобилизация

Честность

Во всем

Боевой дух

Сражайся до
последней секунды

Искренность

Только так приобретают
друзей

Инициатива

Думай и решай сам,
имей свое мнение

Надежность

Команда зависит
от тебя

Пластичность

Умение адаптироваться
к любой ситуации

Скромность

Воля

«Горение»

Терпение

Любое важное дело
требует времени

Успех

ТВОИ ЧУВСТВА НЕ ДОЛЖНЫ
УЩЕМЛЯТЬ ПРАВА ДРУГИХ —
ТВОИ ПРАВА НЕ ДОЛЖНЫ
УТВЕРЖДАТЬСЯ ВОПРОТИВ
НАСТРОЕНИЮ ДРУГИХ

Инстинкт к победе

Никогда не сдавайся,
не соглашайся с поражением,
борись до конца. Никогда
не теряй желания играть,
состязаться

Физическое состояние

Кондиция и сила. Внимание
тренировке, отдыху, питанию

Самокритика

Будь всегда объективен.
Знай свои слабости
и стремись преодолеть их

Энтузиазм

Полностью отдавайся делу,
которым занят, и побуждай
других так относиться к работе

Энергия

Ничто не дается даром!
Каждый успех требует работы.
Чувство полного удовлетворения
наступает после выполнения
тяжелой, но продуманной
и тщательно спланированной
работы

Самоотдача

Отдай все, когда нужно.
Хороший игрок в нужной
ситуации тратит все 100%
своих сил и возможностей,
чем тяжелее матч,
тем лучше он играет

Командная тактика

Если нужно, жертвуй личным
успехом ради победы команды

Дисциплина

Интересы команды
ставь превыше всего,
все должны подчиняться
ее правилам и законам

Сотрудничество

Помогай всем, кто в этом
нуждается, всегда старайся
взглянуть на проблему
с новой стороны

Дружба

Взаимное внимание
и уважение

Вера в себя

Никогда не недооценивай,
но и не переоценивай соперника.
Если ты хорошо подготовлен —
придут уверенность и вера в себя

Техника

Знай все приемы хоккея и владей
ими. Техничен — значит
хорошо подготовлен!

Характер

Будь реалистом и стойко
иди к намеченной цели,
не поддавайся соблазнам.
Твердо отстаивай свое мнение

Владей собой

Всегда держи свои
чувства под контролем.
Сохраняй рассудительность
и здравый смысл

Лояльность

Будь лоялен по отношению
к самому себе, но всем
окружающим. Уважай себя



В. А. Третьяк о наборе юных хоккеистов в школу ЦСКА, 1986



Наверное, среди тех, кто не выдержал приемный экзамен, были и другие достойные ребята, возможно, даже более способные, чем мы. К сожалению, критерии отбора в спортивные школы и по сей день остаются несовершенными. Сомневаюсь, чтобы тогда экзаменаторы сумели разглядеть в мальчишках какие-то особые задатки.

Биологический возраст важнее хронологического

Биологический возраст — это индивидуальный темп развития отдельно взятого ребенка, который может не соответствовать его хронологическому возрасту. Дети одного и того же хронологического возраста могут различаться на несколько лет по уровню биологического развития. Зачастую тренеры делают ставку на биологически более развитых игроков, так как на первый взгляд они выглядят более перспективными по сравнению со своими сверстниками. Однако в дальнейшем, после полного созревания организма, происходит выравнивание биологических признаков, и на первый план могут выйти совершенно другие спортсмены, которые еще несколько лет назад не показывали ярких результатов. При отсутствии внимания со стороны тренера к биологическому возрасту воспитанников возникает вероятность того, что спортсмены, дающие результат на ранних этапах развития, перестанут выглядеть убедительно, а остальные игроки, не получив должного внимания тренера, уже не смогут достичь высокого уровня мастерства либо вообще уйдут из спорта. Поэтому в процессе развития следует учитывать биологический возраст и строить индивидуальные планы развития каждого спортсмена, а тренировочный и соревновательный процесс планировать в первую очередь в соответствии с уровнем подготовленности хоккеистов, а не с их хронологическим возрастом.



Единство системы воспитания личности и спортсмена

Для обеспечения гармоничного развития личности спортсмена важно, чтобы родители, спортивные школы, клубы, образовательные организации, спортивные сооружения работали скоординированно и совместно, поскольку каждая организация играет свою роль в учебно-тренировочном и воспитательном процессе. Этот принцип ориентирован на личность спортсмена и индивидуальный подход к его развитию. Поэтому тренеру важно регулярно интересоваться успеваемостью детей в школе, другими трудностями и проблемами, учитывая их при работе с хоккеистами.

Хоккей, как и любое массовое явление — часть общественной жизни нашей страны. Если мы действительно хотим, чтобы общество менялось в лучшую сторону, в первую очередь нужно начать менять его в тех областях, где мы можем внедрить позитивные изменения.

Единство системы воспитания личности и спортсмена





Б.А. Майоров



У нас ведь и юношеские, и взрослые команды только играют. Спрашиваю у наставников — как тренируетесь между матчами? Отвечают: «Только велосипед крутим». А великий Тарасов твердил: «Мастерство растет только через огромный объем проделанной на тренировке работы!»

Соответствие календаря игр возрасту игроков

Одной из основных задач спортивной подготовки является развитие спортсмена и планомерное раскрытие его потенциала. Следовательно, и соревновательная деятельность должна рассматриваться главным образом, как инструмент для развития технико-тактических навыков и их закрепления. При этом результат соревнований или отдельного матча не может служить главным показателем перспективности хоккеистов, особенно на ранних этапах подготовки.

Календарь соревнований должен быть спланирован под цели и задачи тренировочного процесса в сезоне, а никак не наоборот, когда тренировочный процесс подстраивается под календарь соревнований.

Постоянное совершенствование

Непрерывное совершенствование спортсменов, тренеров, других участников и компонентов системы хоккея в стране в целом является одним из ключевых основополагающих принципов долгосрочного развития. Только постоянно прогрессируя, хоккеист и тренер имеют шанс быть востребованными, клуб и сборная — конкурентоспособными на национальном и мировом уровне соответственно. Пребывание в зоне комфорта, успокоенность и удовлетворенность собственными результатами снижают мотивацию отдельно взятого игрока или команды. При этом, зоны ближайшего развития, перспективы роста не являются приоритетами. Качественный выход из зоны комфорта — новые цели, поиск нестандартных решений, дальнейшее развитие и выход на новый, более высокий уровень результатов. Для этого необходима постоянная готовность реагировать, оценивать и внедрять инновации и достижения спортивной науки.

Постоянное совершенствование



Б.А. Майоров, 1970 г.



Я горжусь тем, что принадлежу к хоккеистам страны, которая первой в истории этой игры серьезно замахнулась на гегемонию родоначальников хоккея...

Наш хоккей не пошел по проторенной канадцами дороге, он создал свою школу, яркую, самобытную, неповторимую. Сегодня он стал предметом изучения и подражания для всех, в том числе и для самих канадцев...

И если я все же заговорил об этом, то только для того, чтобы доказать: нет, не канадцы стали слабыми, а мировой любительский хоккей прогрессирует с неудержимой быстротой, и этим он обязан в первую очередь нашим тренерам и хоккеистам.

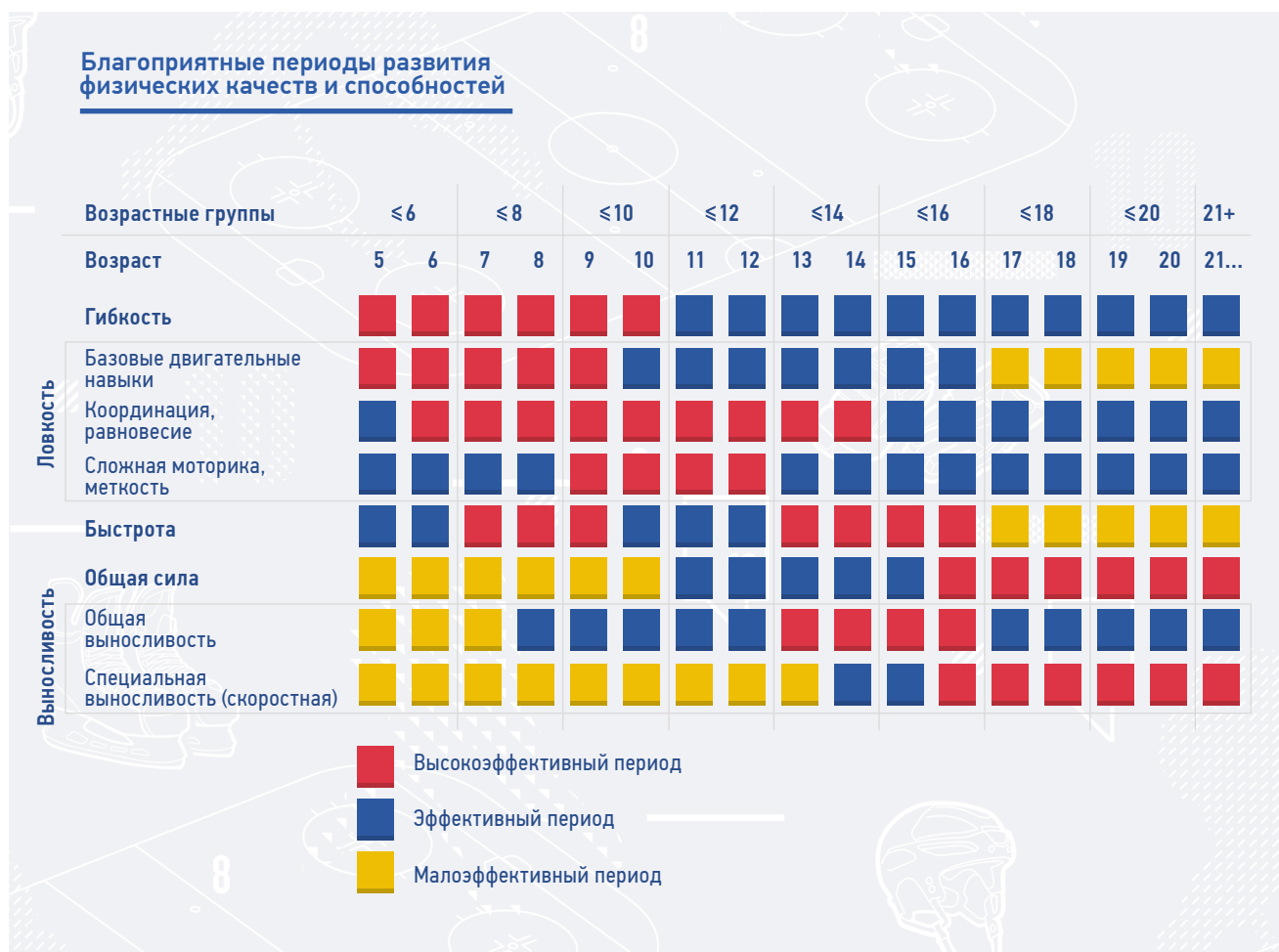


1.4 Сенситивные периоды развития физических качеств и способностей

Сенситивные периоды — это возрастные периоды, наиболее благоприятные для воздействий, характеризующиеся оптимальными возможностями для ускоренного развития, обучения, воспитания каких-либо физических качеств и способностей. Те же самые воздействия раньше или позже этого времени, могут не только оказаться неэффективными, но и замедлить процесс приобретения других качеств и навыков.

Таким образом, НППХ обеспечивает планомерное и постепенное развитие хоккеистов, предлагая к изучению навыки и технические приемы, оптимальные для освоения в данном возрасте. Как следствие, происходит повышение эффективности подготовки.

Понятие «малоэффективный период» не означает полного отсутствия тренировок указанной направленности. Ранее развитые качества, способности и навыки поддерживаются и совершенствуются в комплексе с теми качествами, развитие которых на тот момент является высокоэффективным. В отдельных случаях в «малоэффективном периоде» может вестись индивидуальная интенсивная работа с хоккеистами, чьи физические качества и способности не были развиты должным образом в благоприятный для этого период.



Гибкость — это качество, обеспечивающее выполнение движений с большой амплитудой. Интенсивное приращение этого качества происходит в возрасте от 5 до 10 лет. Максимальное развитие гибкости приходится на возраст 10 лет. В последующие годы гибкость развивается под влиянием специальных тренировок. [1] Особое внимание развитию этого качества следует уделять в период интенсивного роста.

Ловкость — качество, обеспечивающее осуществление сложных координированных движений. Это сложное качество, имеющее самые многообразные связи с остальными физическими способностями и двигательными навыками. [2] На схеме качество «ловкость» разложено на три основные составляющие: базовые двигательные навыки, координация, равновесие, сложная моторика, меткость; и каждая из них имеет свой благоприятный период развития. Таким образом, выстраивается последовательность общего развития комплексного качества «ловкость».

Быстрота — качество, обеспечивающее совершение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Уровень развития быстроты в первую очередь определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы. Частота движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 лет и от 13 до 16 лет, а потом происходит полная остановка темпов прироста частоты движений. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеиста, его техническое мастерство, а также способность к предельной мобилизации волевых качеств. [2]

Сила — качество, обеспечивающее преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему за счет мышечных усилий. Рост силы мышц незначителен до 11 лет, поэтому данный период является малоэффективным. Темпы роста силы мышц увеличиваются с 12 до 15 лет, [1] в этот пе-

риод следует закладывать правильную технику выполнения упражнений на силу с собственным весом. Интенсивное развитие силы начинается с 16 лет, после периода полового созревания. Это время является наиболее эффективным периодом. В этот период нужно начинать работать со свободными весами.

Общая выносливость — качество, обеспечивающее длительное выполнение двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Подростковый возраст является наиболее благоприятным для совершенствования аэробных возможностей организма — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Поэтому в период полового созревания (13–16 лет) следует обращать особое внимание на развитие выносливости у хоккеистов. Если же до окончания периода полового созревания соответствующие тренировки не проводились, то в дальнейшем уже практически невозможно в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. [2]

Скоростная выносливость — способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени. Период развития скоростной выносливости наступает после окончания периода полового созревания и эффективного периода развития общей выносливости. [2]

[1] Ишматов Р. Г., Шилов В. В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Учеб. метод. пособие. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008

[2] Букатин А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1986



2. Цели подготовки и специализированные рекомендации для возрастных групп «8 лет и младше», «10 лет и младше»

В соответствии со схемой «Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей» возрастные группы «8 лет и младше», «10 лет и младше» находятся в наиболее насыщенном периоде развития различных качеств, способностей и навыков. Уровень их освоения окажет значительное влияние на уровень игры, который будет достигнут впоследствии. Это свидетельствует о важности приоритета тренировочного процесса над соревновательным, а следовательно, на данном этапе бессмысленно делать выводы о качестве спортивной подготовки по результатам отдельных игр, турниров или соревнований.

РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ — СПОСОБНОСТЬ ИГРОКОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ИГРЕ НАВЫКИ И ЗНАНИЯ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКАХ



НЕКОТОРЫЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ
В БУДУЩЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАНУТ
ДЕТСКИМИ ТРЕНЕРАМИ.
ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЗНАНИЯ, НАВЫКИ,
ПРИВЫЧКИ, СФОРМИРОВАННЫЕ
У ДЕТЕЙ СЕЙЧАС, ОТРАЗЯТСЯ
НА НЕСКОЛЬКИХ ПОСЛЕДУЮЩИХ
ПОКОЛЕНИЯХ ХОККЕИСТОВ

Основными целями НППХ в рамках рассматриваемых возрастных групп являются привлечение большого количества детей к занятиям хоккеем, формирование позитивного отношения к физической активности, постепенное приобретение разнообразного игрового опыта, а также достижение оптимального уровня владения техническими навыками. Достойное средство объединения и реализации указанных целей — игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки и подвижные игры вне льда, которые сами по себе уже включают процесс обучения.

Спортсмены, развитие которых происходит согласно философии и принципам НППХ, должны участвовать в тренировках и соревнованиях, учитывающих их биологический возраст и уровень подготовленности, на основе планов, отвечающих их потребностям в развитии.

Также на начальном этапе хоккеистам важно получить специальные знания о правилах разминки и заминки, об упражнениях на растягивание, о питании, потреблении жидкости, об отдыхе. Чем больше спортсмены знают о данных элементах тренировочного процесса, тем эффективнее они смогут тренироваться. В условиях постоянно растущей конкуренции порой единственным преимуществом становятся знания и опыт спортсмена.



2.1 Построение тренировочного занятия

От простого к сложному — один из важнейших принципов как построения отдельного занятия, так и долгосрочного планирования подготовки хоккеистов.

В возрастных группах «8 лет и младше», «10 лет и младше» оптимальный эффект от упражнения будет достигнут в том случае, если юный хоккеист способен выполнить его правильно, но при этом выполнение требует от хоккеиста определенных усилий, т.е. не является слишком легким. Успех от выполнения таких упражнений повышает мотивацию занимающихся.

Уровни обучения

При отработке любого технического навыка необходимо следовать таким уровням обучения:

- 1 На месте
- 2 Медленно в движении
- 3 Быстро в движении
- 4 Медленно в движении с препятствиями
- 5 Быстро в движении с препятствиями
- 6 Медленно в движении с сопротивлением соперника
- 7 Быстро в движении с сопротивлением соперника
- 8 В игре
- 9 В соревнованиях



Методы обучения

Дети в этом возрасте являются визуалами, поэтому основными методами обучения являются:

Наглядный метод — демонстрация навыка тренером, помощником или одним из лучших воспитанников.

Практический метод — многократное повторение продемонстрированного движения. При этом в одно тренировочное занятие можно вводить не более одного нового навыка. Подвижные игры, позволяющие осваивать те или иные навыки, также являются частью этого метода.

Словесный метод сопутствует первым двум.

ОТ ПРОСТОГО
К СЛОЖНОМУ

Круговые тренировки

Круговая тренировка — форма проведения занятия, в котором упражнения на развитие различных качеств и навыков выполняются в определенной последовательности. Переходы от одного упражнения к другому образно напоминают движение по кругу. Пространство, отведенное для выполнения одного такого упражнения, принято называть «станция». Применение этого метода в занятиях юных хоккеистов позволяет повысить интенсивность тренировки, внести разнообразие, уйти от рутины в процессе обучения. При этом удастся эффективно осваивать новые и закреплять изученные технические навыки, выполняя больше подходов и повторений.

Необходимо, чтобы в круговых тренировках, помимо главного тренера, принимали участие не-

сколько помощников. Каждый из них заранее должен четко знать свои функции, необходимый инвентарь и набор требований к выполнению конкретного упражнения.

В качестве помощников, помимо профессиональных тренеров, рекомендуется привлекать студентов старших курсов высших и среднеспециальных учебных заведений в сфере физической культуры и спорта, хоккеистов молодежных и юниорских команд старше 16 лет. При этом необходимо соблюдать требования нормативных документов и правила техники безопасности.

При нахождении двух и более тренеров на льду рекомендуется круговая тренировка с использованием 4–6 станций.

Эффективное построение круговой тренировки



Повторяющиеся круговые тренировки

В связи с разнообразием упражнений внутри тренировочного занятия допускается использование одного плана-конспекта на две и более идущие подряд тренировки. Это позволяет сократить время на объяснение упражнений, время подготовки и установки необходимого инвентаря, увеличить количество повторений на развитие навыков, улучшить восприятие помощниками тренера своих задач и требований к хоккеистам.

При этом на первом занятии делается упор на более детальное объяснение, а последующие занятия проводятся с меньшим количеством остановок и пауз.

Также в отдельные упражнения повторных тренировок возможно вносить небольшие изменения, сохраняя задачи, структуру и направленность занятия.

Разделение на группы внутри команды

Разделение на группы внутри команды происходит по уровню подготовленности хоккеистов в целом или в зависимости от уровня развития отдельно рассматриваемых качеств и навыков, необходимых для выполнения упражнения. Это позволяет повысить эффективность тренировочного процесса для детей как с опережающим, так и с отстающим развитием хоккейных навыков, а также упрощать или усложнять конкретные упражнения в рамках одного тренировочного занятия.

При этом тренеру необходимо быть объективным и внимательным в суждениях об уровне подготовлен-

ности игроков. За короткий отрезок времени проявление различных качеств и навыков отдельных игроков может значительно меняться.

Также внутри группы нужно регулярно менять состав пар, троек и других связок игроков, необходимых для выполнения конкретного упражнения, тем самым давая хоккеистам возможность научиться взаимодействовать с различными партнерами и действовать в рамках различных игровых амплуа.

Инвентарь

При работе с юными хоккеистами для эффективного освоения ими навыков и приемов необходимо использовать:



Детские клюшки:

- способствуют освоению правильного хвата;
- соответствуют весу и силе занимающихся, поэтому способствуют лучшему освоению техники владения клюшкой и шайбой;
- дешевле взрослых аналогов.

Колечки для ведения:

- рекомендуются для хоккеистов возрастной группы «8 лет и младше» в начале работы над техникой владения клюшкой и шайбой;
- позволяют перейти к работе с шайбами и при этом не нарушают освоенные навыки техники катания;
- используются как на тренировках, так и на играх.

Облегченные шайбы:

- рекомендуется использовать в начале работы с шайбами;
- способствуют правильному освоению техники владения клюшкой и шайбой.

Уменьшенные ворота:

- соответствуют габаритам юных хоккеистов;
- способствуют развитию уверенности в действиях юных вратарей.

Игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

В тренировочном процессе необходимо регулярно использовать игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки. Их нужно проводить в заключительной части каждой тренировки для закрепления навыков и создания положительного эмоционального фона. Также их нужно применять в круговых тренировках в качестве одной или нескольких станций. Количество игроков, правила игры и размеры игрового льда должны меняться в каждой игре в зависимости от ее направленности. С целью сохранения интенсивности и динамики в подвижных играх для юных хоккеистов также рекомендуется использовать колечки для ведения, облегченные шайбы, мячи и др.

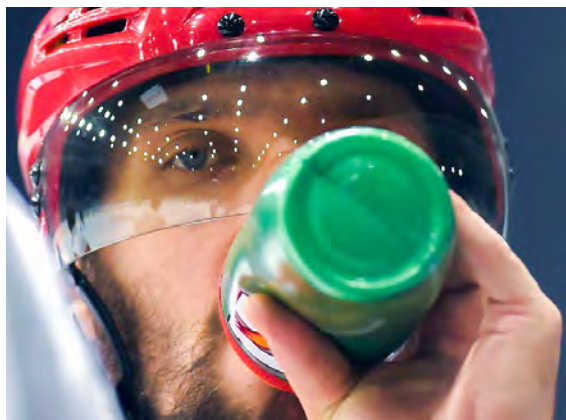
Упражнения на развитие навыков техники владения клюшкой и шайбой

Выполнение упражнения, развивающего различные аспекты техники владения клюшкой и шайбой, целесообразно заканчивать броском по воротам или по другой цели (по заданию тренера). Тем самым с юного возраста воспитывается осознание того, что любая атака должна заканчиваться броском.

Паузы для отдыха и потребления воды во время тренировки

При планировании тренировочного занятия необходимо учесть паузы для отдыха и потребления воды: 3–4 раза по 1,5–2 мин. Это время отводится для того, чтобы сделать 2–3 глотка воды, а также подготовиться к выполнению следующего упражнения. Привычка возмещения потерянной жидкости должна быть выработана с детства.

Национальная программа подготовки хоккеистов:
философия и базовые принципы



2.2 Выбор амплуа хоккеистов

Вратари

Ступени выбора кандидатур вратарей



«У меня получается, и я хочу быть вратарем!»

III ступень

8–9 лет



Все желающие

II ступень

7–8 лет



Все

I ступень

6–7 лет



В возрастных группах «8 лет и младше», «10 лет и младше» тренеры должны стараться не закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Долгосрочные цели будущих полевых игроков и вратарей в возрасте до 10 лет во многом схожи. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на 3 ступени:

I ступень (6–7 лет) — дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз.

II ступень (7–8 лет) — дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах.

III ступень (8–9 лет) — совместно с тренером вратарей определить количество детей, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями хоккеистов определить круг детей, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей.

Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Нападающие и защитники

Аналогично принципу выбора вратарей дети должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит в более старших возрастных группах.

Для эффективного использования хоккеистов в том или ином амплуа в более старших возрастных группах, тренеру с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в хоккей, так и за действиями в других игровых видах спорта (футбол, флорбол, гандбол, баскетбол и др.) во время проведения внеледовых тренировок.



2.3 Тренировка и игра поперек площадки

Можно услышать, что великие советские хоккеисты никогда не играли на соревнованиях поперек площадки и при этом были лучшими на мировой арене.

Также есть мнение, что игра на всю площадку имеет положительное воздействие на выносливость и объем катания. Однако при этом не учитывается, что несколько десятилетий назад дети получали большой опыт игр на ограниченных пространствах естественным путем, используя маленькие площадки внутри дворов, около школ, и приходили в хоккейные школы в более позднем возрасте, когда игры на всю площадку и воспитание выносливости становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса.



Б. А. Майоров



Всегда говорю: я не воспитанник спортшколы «Спартак». Я воспитанник своего двора в Сокольниках. Всем основным хоккейным наукам я учился там, в дворовых ледовых битвах с такими же пацанами. Там и на коньках кататься умел неплохо, и клюшкой владеть, и в обводку идти, и голы забивать.

В ИГРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ВАЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АКТИВНЫЕ АТАКУЮЩИЕ СХЕМЫ. ПАССИВНАЯ, ХОРОШО ВЫСТРОЕННАЯ ОБОРОНА ЗАЧАСТУЮ ПРИНОСИТ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ, НО НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО РАЗВИТИЕ ХОККЕИСТОВ, ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДАННОМ ЭТАПЕ НАМНОГО ЗНАЧИМЕЕ ИТОГА ЛЮБОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Преимущества тренировки и игры поперек площадки:

- это весело для детей;
- это весело для родителей;
- это интересно для тренеров;
- повышается эффективность использования пространства ледовой площадки и времени тренировки и игры;
- численный состав групп сокращается, что делает процесс обучения более продуктивным;
- проще организовывать упражнения, которые строятся в зависимости от уровня подготовленности игроков;
- размер площадки пропорционален габаритам игроков;
- в игре могут принимать участие больше хоккеистов одновременно;
- появляется возможность организовывать игры и турниры с участием нескольких местных команд или даже разделять одну команду на несколько;
- снижается неоправданная конкуренция за место в «основном» составе команды в раннем возрасте, в результате уменьшается психологическая нагрузка на детей и родителей;
- происходит развитие всех игроков в равной степени;
- развивается быстрота принятия решений;
- происходит повышение активности детей во время игры;
- увеличивается время, в течение которого каждый игрок владеет шайбой;
- игровые ситуации дают возможность смены амплуа хоккеистов, что способствует их разностороннему развитию;
- при создании голевого момента у юного хоккеиста остаются силы на его реализацию;
- увеличивается количество и интенсивность технико-тактических действий;
- многие статистические показатели в матчах, проходящих поперек площадки, схожи с аналогичными показателями при проведении матчей профессиональных лиг.

Сравнение ряда показателей при игре поперек площадки и на всю площадку

	На всю площадку	Поперек площадки	
Касания шайбы	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Попытки выполнить передачу	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Попытки выполнить бросок	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	6x
Попытки выполнить прием шайбы	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	5x
Единоборства за шайбу	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Смена направления движения	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Отражение бросков в минуту	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	4x



2.4 Принципы проведения соревнований и правила игры поперек площадки

При проведении соревнований в этом возрасте очень важно создавать атмосферу настоящей игры: тренеры, судьи, болельщики, время на табло и другие атрибуты — все должно вызывать чувство радости и стремление участвовать в играх.

К организации мероприятий, игр, награждений желательно привлекать взрослых игроков и тренеров из профессиональных команд.

- В соревнованиях должны принимать участие все игроки команды в равной степени. Соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Речь идет не об одной конкретной игре или турнире, это могут быть различные соревнования разных уровней.

РАБОТА СОСТОИТ ИЗ ТОГО,
ЧТО ЧЕЛОВЕК ОБЯЗАН ДЕЛАТЬ.
ИГРА СОСТОИТ ИЗ ТОГО, ЧТО ОН
ДЕЛАТЬ НЕ ОБЯЗАН



Марк Твен

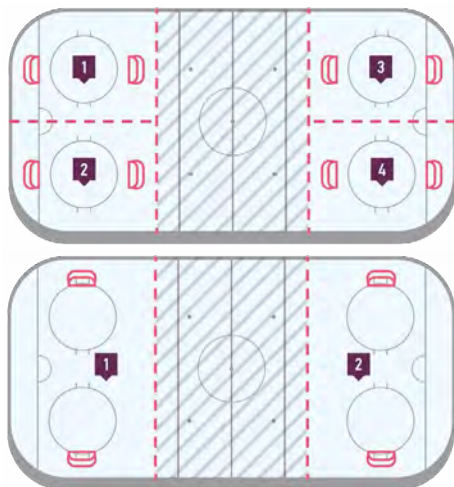
- При подборе участников турнира приоритет получают команды, находящиеся внутри города, региона. В данном возрасте не имеет большого смысла участие в турнирах, связанных с дальними переездами.
- Для участия в соревнованиях выбираются команды, имеющие схожий уровень подготовки.

Общие правила игры

Уменьшенные ворота



8 лет и младше



- Продолжительность игры определяется количеством имеющегося времени, количеством игроков и составляет 50–75 мин «грязного» времени, включая остановки и паузы.
- Игровую площадку ограждают специальными бортами или с помощью других доступных материалов: бруса, каната, шланга.
- Используются как стандартные, так и уменьшенные ворота.
- Команда состоит из 2–3 звеньев по 3–5 хоккеистов.
- Игровое время должно быть распределено равномерно между всеми звеньями.
- Смены проводятся по сигналу судьи, максимум 90 с.
- Звенья всегда играют в равных составах.
- При любом нарушении правил игры по договоренности назначается штрафной бросок либо выносятся устное предупреждение, в любом случае это сопровождается объяснением нарушенного правила. Если игрок постоянно нарушает правила, тренер может отстранить его до конца игры. С первых игр важно строго пресекать драки и неспортивное поведение хоккеистов. В этих случаях оштрафованные игроки должны покинуть лед.
- Правила «офсайд» и «проброс» не фиксируются.
- Запрещенные силовые приемы:
 - на встречном движении;
 - против хоккеиста, который находится рядом с бортом;
 - без попытки отбора шайбы;
 - в момент приема шайбы, передачи или броска.
- Постоянные вратари в данной возрастной группе отсутствуют. Каждый новый матч хоккеисты на позиции вратаря меняются.

8 лет и младше

- Игры проводятся на ограниченном пространстве и поперек хоккейной площадки. Количество зон: 2–4. При наличии свободного пространства льда его можно использовать для работы над техническими навыками.

10 лет и младше

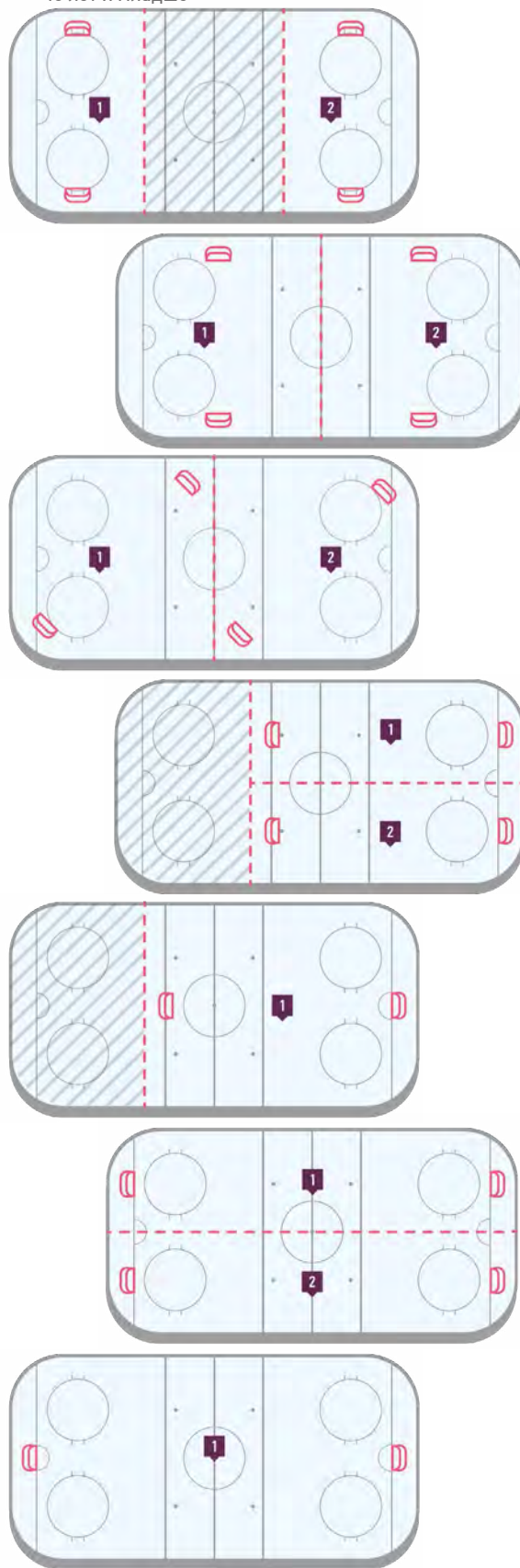
- Возможно несколько вариантов организации пространства хоккейной площадки. Выбор зависит от особенностей и степени развития участвующих в игре команд и должен опираться на различные статистические показатели, указанные выше. Если переход на большую игровую площадку сопровождается резким уменьшением показателей активной игры команд, значит, он был сделан преждевременно. Но даже вовремя сделанное увеличение игровой площадки не исключает проведения игр на меньших пространствах.

Идеальные соревнования

- Не подразумевают такие «тактические ходы» тренеров, когда сильное звено выпускается под слабое звено соперника. «Сильные» должны играть против «сильных».
- Помимо хоккея, предусматривают турниры по другим видам спорта (футбол, флорбол, гандбол и др.).
- Проходят без ведения турнирной таблицы, а игры — без демонстрации результата на табло и его фиксации, без записи личной статистики игроков. Статистику ведет каждый тренер для себя исключительно для оценки динамики развития хоккеистов.
- Не предполагают разницы в призах для участников. При наличии призов и подарков все команды и игроки награждаются одинаково.
- Создают позитивную спортивную атмосферу.
- Формируют требования к участникам команд, учитывая их биологический возраст. К соревнованиям допускаются команды и игроки как старших, так и младших возрастов при условии, что их развитие находится на одном уровне с другими участниками. Это правило делает бессмысленным фиктивное изменение даты рождения спортсмена.

Национальная программа подготовки хоккеистов:
философия и базовые принципы

10 лет и младше





В. В. Юрзинов

Скоро мы будем приходить в роддом и ждать, пока Марьяванна родит нам второго Дациока или Овечкина.

2.5 Отбор (селекция) на начальном этапе подготовки

Анализ выступлений спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях показал, что больших успехов добиваются те из спортсменов, которые наряду с ярко выраженной двигательной одаренностью обладают высоким уровнем развития моральных и волевых качеств, значительной работоспособностью, в совершенстве владеют техникой и тактикой, а также обладают высокой степенью психологической устойчивости.

Объективная оценка индивидуальных способностей спортсменов дается на основе динамики комплексных обследований детей, подростков, юношей и девушек, так как не существует какого-либо одного критерия спортивной пригодности. Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающего значения в процессе отбора спортсменов, если это касается детей и подростков с еще не завершившимся формированием организма. [1]

[1] Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1987.



Таким образом, спортивный отбор не является разовым тестом определенных качеств ребенка, это многоступенчатый многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться как в хоккее, так и в спорте в целом.

НППХ подразумевает, что тренировочный процесс проводится одинаково эффективно как для наиболее перспективных юных хоккеистов, по мнению тренера, так и для всех остальных. В настоящее время игроков на «любителей» и «профессионалов» делят на такой ранней стадии, где никакого объективного отбора быть не может.

Такая ситуация оказывает негативное влияние как на тех, так и на других. Первые перестают полноценно участвовать в тренировочном и соревновательном процессах, вторые развиваются при отсутствии какой-либо конкуренции, которая способствует формированию выдающихся спортсменов.

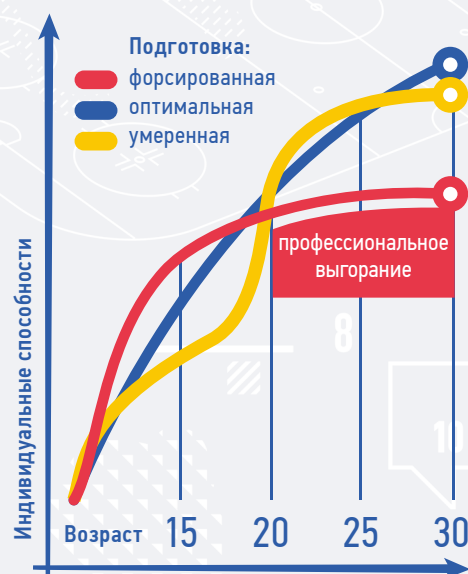
Зачастую тренеры и родители пытаются доказать друг другу факт о перспективности или неперспективности юных хоккеистов, тратят на это много сил и времени вместо того, чтобы просто совместно заниматься развитием спортсменов.

Для раскрытия потенциала каждого игрока необходимо, чтобы все заинтересованные стороны пересмотрели текущие подходы к отбору и обратились к новым, основанным

Как имеющиеся на текущий момент способности соотносятся с раскрытием потенциала?

Успех в детском возрасте — слабый показатель долгосрочной перспективы. Прекрасные результаты в возрасте 10 лет показывают нулевую корреляцию с достижениями на профессиональном уровне. Это утверждение также справедливо для возраста 11–14, 15–18 лет. Низкая корреляция.

Профессор Арне Гюллик



Мировой хоккейный форум.
Москва, декабрь 2016 г.



Переходы хоккеистов в другие команды в раннем возрасте

- Даже при видимой перспективности перехода в другую команду необходимо осознавать психологическую нагрузку, которая ложится на ребенка, когда он оказывается в другом коллективе, особенно если это сопровождается отлучением от родителей.
- Статистика показывает, что осознанные переходы с последующим закреплением в составе происходят начиная с возраста 14–15 лет, когда вероятность правильного определения потенциала игрока несколько возрастает. Большинство же переходов в более раннем возрасте оказывается краткосрочным либо не имеющим продолжения в профессиональном спорте.

на надежных исследованиях вместо утвердившихся в спорте мифов и изжившего себя принципа «меня так тренировали — и я так буду».

В российском и мировом спорте немало примеров, доказывающих необъективность раннего прогнозирования потенциала спортсмена.

Всем известна история Майкла Джордана, который не прошел в состав основной школьной баскетбольной команды в старших классах, так как тренер, отмечая прекрасное игровое мышление Майкла, делал ставку на старших и более рослых игроков. Только спустя два года упорных тренировок и игр за вторую команду, Майклу удалось заслужить место в основном составе.

Есть и другой яркий пример. В 14-летнем возрасте Валерий Харламов, будучи невысокого роста, сказал тренерам ЦСКА, что он младше, когда пришел записываться в хоккейную секцию, и благодаря этому прошел отбор. Вскоре обман вскрылся, и согласно жестким правилам Харламов должен был быть отчислен. Но этого не произошло, так как тренеры сумели разглядеть в нем перспективного хоккеиста. Это еще раз доказывает то, что дети раскрывают свой потенциал в разном возрасте.

2.6 Занятия другими видами спорта

Для каждого вида спорта важно развитие физических качеств и базовых двигательных и спортивных навыков. К первым относятся гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость, вторые включают бег, прыжки, метание, ведение (мяча) ногами и руками, ловля и удары (по мячу), плавание, катание (скольжение) и др.

Исследования показывают, что дети с более развитыми физическими качествами, обладающие широким спектром спортивных навыков, чаще добиваются успеха в спорте.

Ранняя специализация может привести к дисбалансу при формировании опорно-двигательного аппарата и потере интереса к игре. Вот почему столь важно в юном возрасте уделять внимание занятиям другими видами спорта вместо полной концентрации усилий, времени и средств на хоккее.

Одними из самых эффективных видов спорта для развития физических качеств и способностей являются футбол, гандбол, баскетбол, большой теннис, акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, настольный теннис, легкая атлетика.

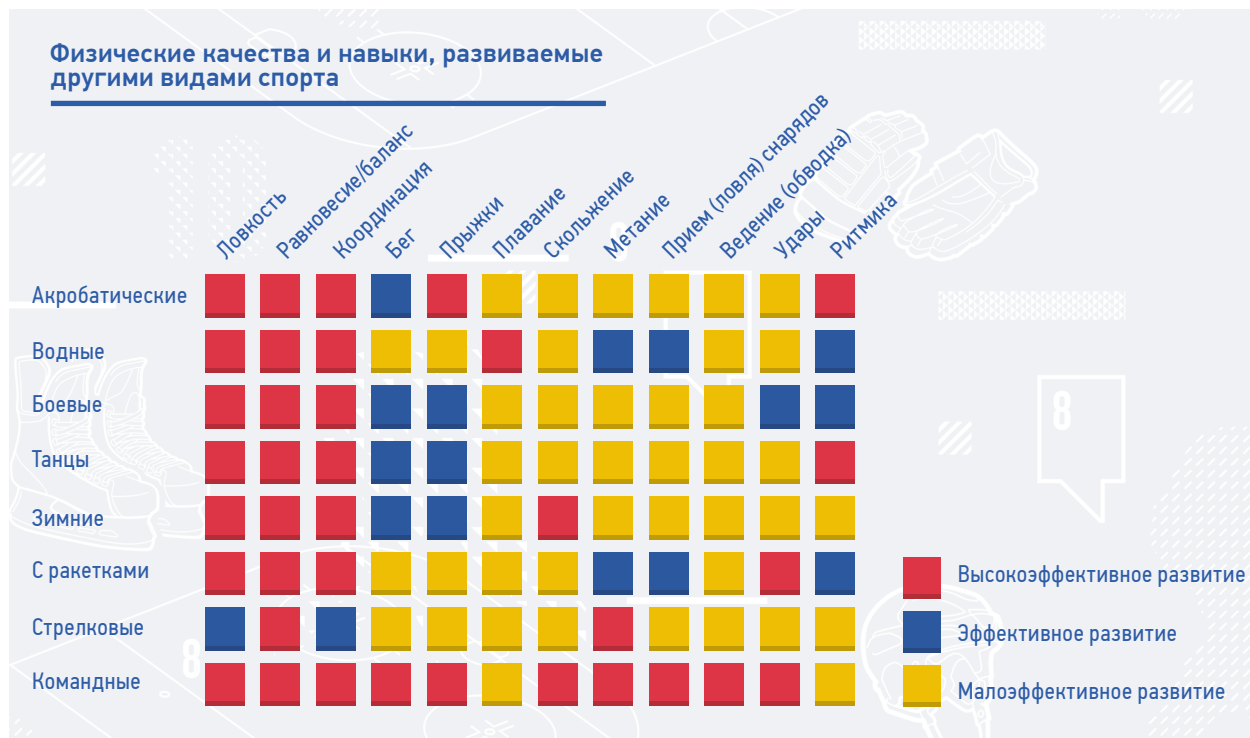
Важно, чтобы хоккейный тренер наладил общение с тренерами по другим видам спорта, у которых занимаются его воспитанники. Это позволит эффективно и комплексно выстраивать программу развития юных спортсменов.



В.А. Третьяк о наборе юных хоккеистов в школу ЦСКА, 1986



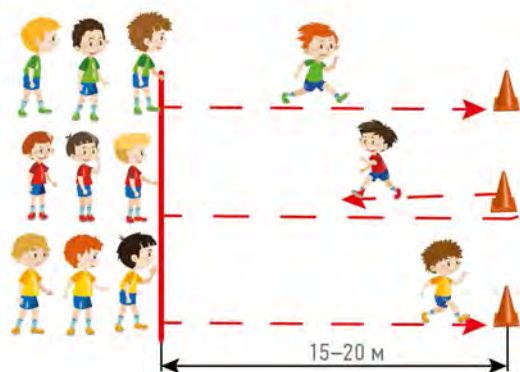
Что же касается меня, то я прошел тот конкурс только потому, что был смелее других и чуточку развитее, ведь к тому времени я уже успел позаниматься разными видами спорта: и футболом, и гимнастикой, и лыжами...





2.7 Веселые подвижные игры вне льда

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры как на льду, так и на внеледовых тренировках, которые могут быть направлены на развитие различных физических качеств и способностей. Здесь приведены некоторые из них, но, конечно, список их значительно больше. Их выбор ограничивается лишь фантазией тренера и предпочтениями детей.



Быстрота

Линейная эстафета

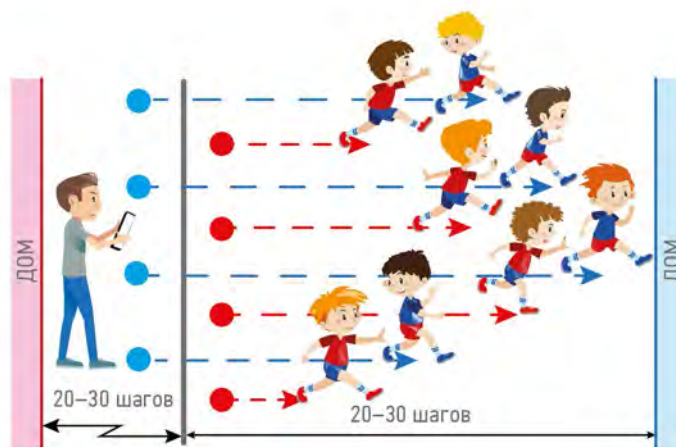
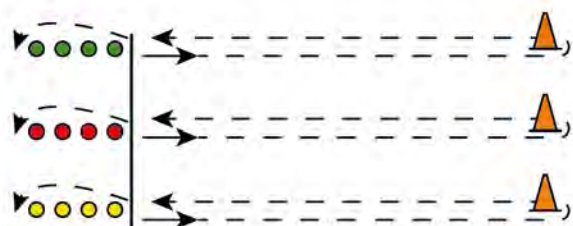
Три команды строятся колоннами. Перед командами проводится общая стартовая линия и ставятся отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15–20 м ставятся три конуса (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.

По свистку тренера они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, т. е. занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих конусов, оббегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в колоннах.

Затем вторые номера выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т. д. Игра повторяется два-три раза. Команда, закончившая перебежки раньше других и не нарушившая правил, побеждает.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Первые номера начинают бег по свистку тренера.
- Обязательно коснуться ладонью руки очередных игроков своей команды.
- В команде — 5–8 человек.



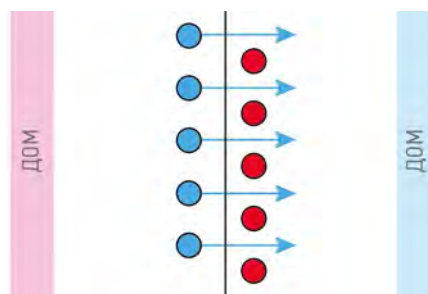
«Вымпел» и «Метеор»

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20–30 шагах отмечают два дома. Играющие делятся на две команды с равным количеством игроков: «Вымпел» и «Метеор». Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Напротив каждой группы находится дом противника.

Когда все встанут на свои места, тренер по жребию, например, громко кричит: «Вымпел!» Игроки из команды «Вымпел» поворачиваются и, пробежав между игроками «Метеора», быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их осалить. Осаленные игроки переходят в команду «Метеор». Тренер вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает та команда, где больше осаленных игроков.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Запрещается бежать в свой дом раньше, чем тренер подаст сигнал.
- Нельзя осалить игроков за чертой дома.
- Догонять убегающих можно, только когда они пробегут мимо противников.
- Все играющие встают у средней линии при повторении игры.



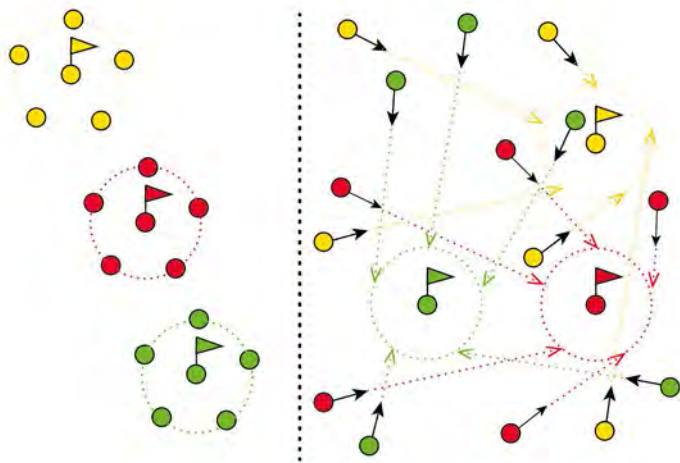


К своим капитанам

Играющие делятся на 3–4 команды, которые становятся в круги. В центре каждого круга находится капитан с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому свистку тренера все игроки, кроме капитанов с флажками, разбегаются по площадке. По второму свистку разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а капитаны с флажками по указанию тренера переходят на другое место. После слов тренера «К своим капитанам!» играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Команда, построившаяся в круг первой, выигрывает.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Все действия игроков происходят по сигналам тренера.
- Игроки должны обязательно закрывать глаза.
- Капитаны меняются.



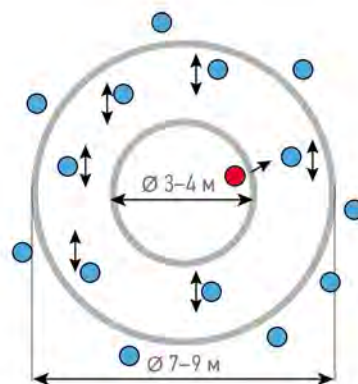
Скоростно-силовые способности

Зайцы в огороде

В середине площадки рисуются два concentric circles. Внутренний круг — диаметром 3–4 м, наружный — 7–9 м. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в малом круге — огороде. По сигналу тренера зайцы, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается осалить зайцев, коснувшись их рукой. Пойманных зайцев отводят в огород. Сторож меняется, когда поймает трех-четыре зайцев, и игра продолжается.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Зайцы устремляются в огород только по сигналу тренера.
- Сторож может коснуться рукой зайца только в пределах огорода и большого круга.





Лучшие снайперы

Эта игра является разновидностью игры «вышибалы». Отличается она расстановкой игроков и количеством играющих (не менее 15 человек, лучше — 30).

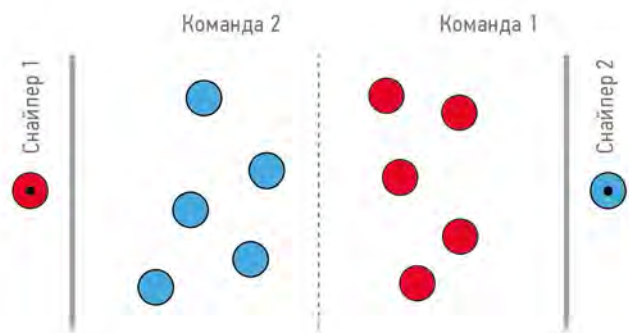
Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается снайпер, остальные становятся обычными игроками. Все игроки размещаются таким образом:

Снайпер первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему снайперу, опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

К концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим снайпером за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально «под расстрелом». Преимущество игры в том, что роль снайперов и жертв постоянно переходит от одной команды к другой, и игроки никогда не выбывают из игры.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему снайперу.
- Если игрок команды поймал мяч с лету, мяч переходит к его команде, игроки начинают перебрасываться со своим снайпером.
- Мяч, пойманный от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля.



Прыжки по полоскам

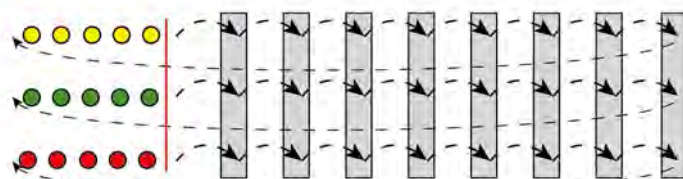
На коридор шириной 2–3 м поперек наносятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полосы, которые чередуются между собой (6–8 полосок). Через узкие полосы дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Игроки делятся на три команды, которые встают в шеренги.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полосы) приносят своей команде одно очко. Так же прыгают вторые номера и т. д. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Усложненный вариант игры состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 см). Команды располагаются таким образом и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полосу, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Если игрок неточно приземляется на очередной полоске или не может устоять на ней, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко.
- Быстрота выполнения прыжков не учитывается.





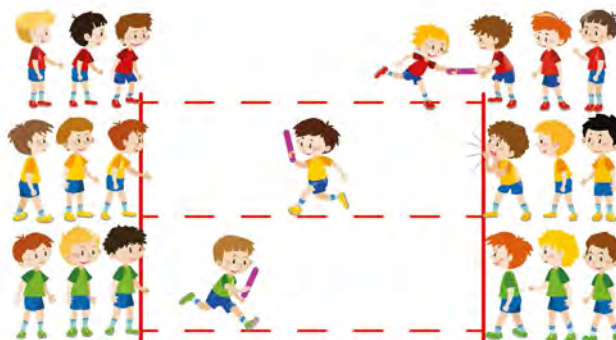
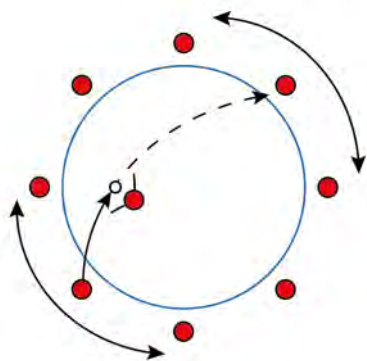
Выносливость

Не давай мяч водящему

Водящий находится в начале игры на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают друг другу волейбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. Победителем считается тот, кто за 5–8 мин игры меньшее количество раз был водящим.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Если мяч попадает в одного из игроков, он становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными.
- Игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать: «Я водящий!»
- Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от водящего, и продолжать игру.

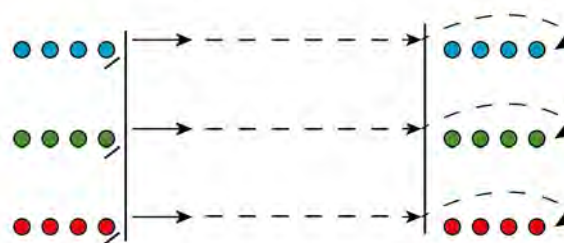


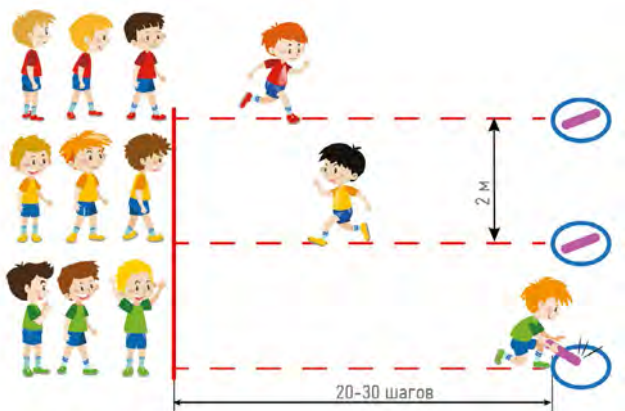
Встречная эстафета

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По свистку тренера игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам стоящих напротив команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Эстафета начинается по свистку тренера.
- Необходимо обегать противостоящую колонну так, чтобы передача палочки осуществлялась из правой руки передающего в правую руку принимающего.
- Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.





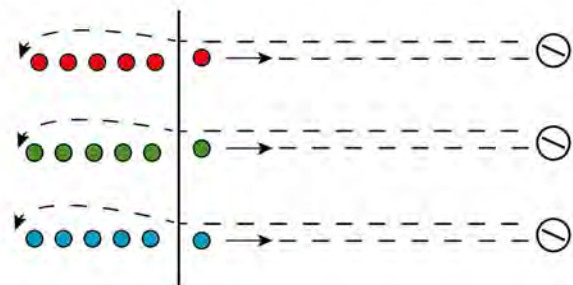
Команда быстроногих

Играющие делятся на две-три команды и строятся в колонны. Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 20–30 шагах от каждой команды обозначен кружок, в который кладут палочку.

По свистку тренера игроки бегут к кружкам, берут палочки и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым — два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра начинается по свистку тренера.
- Игрок четко ударяет три раза палочкой о пол.



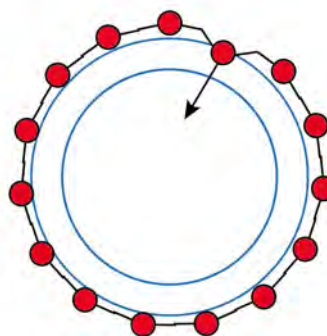
Сила

Тяни в круг

Рисуются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие распределяются на границе большого круга и берутся за руки. По указанию тренера участники игры идут вправо или влево. По свистку тренера играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы.
- Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.
- Когда игроков остается мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.



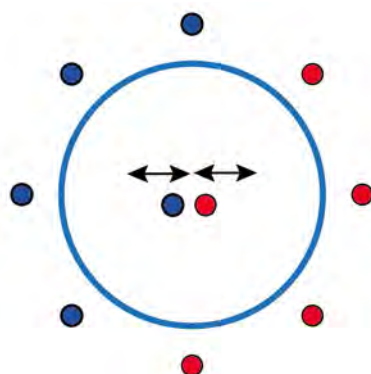


Сумо

Играющие делятся на две команды. Между ними чертится круг диаметром 3 м. Капитан одной команды посылает первого игрока в круг. Капитан другой команды, оценив силы противника, посылает своего игрока в круг. По сигналу игроки определенным способом (упором плечами, захватом, борьбой и т. д.) стараются вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто это сделает, получает очко для своей команды. Потом второй капитан первым посылает в круг игрока своей команды, и так, пока все игроки не примут участие в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Количество играющих в одной команде — 5–7 человек.
- Выталкивание соперника из круга начинается по свистку тренера.
- Нельзя применять другие способы при выталкивании из круга, кроме разрешенного.



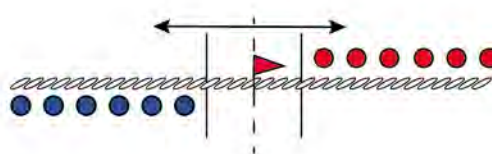
Перетягивание каната

Канат или толстая канатная веревка длиной 6–10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу (песке). Параллельно этой (средней) линии с обеих сторон, в 2–3 м от нее, проводятся еще две линии. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» игроки наклоняются и поднимают канат. По свистку тренера команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра начинается по свистку тренера.
- Нельзя перехватывать канат руками.
- Нельзя отрывать руки от каната во время игры.





Ловкость

Пограничники и парашютисты

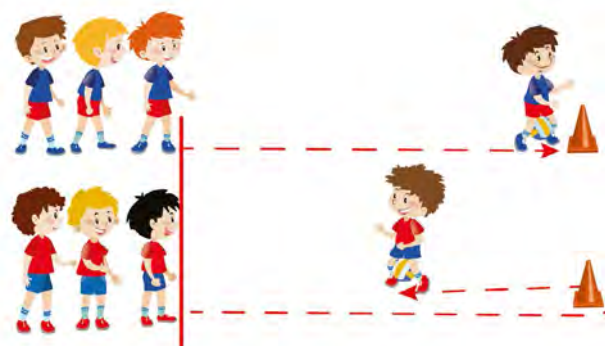
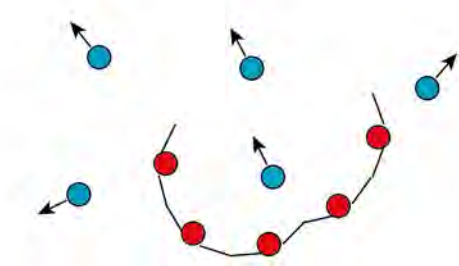
Эта подвижная игра развивает ловкость, реакцию и координацию. Для игры понадобится площадка размером примерно 10 на 20 м. Перед началом игры ее участники делятся на две команды — парашютистов и пограничников. Пограничники берутся за руки, образуя цепь, а парашютисты бегут.

В ходе игры пограничники стараются окружить парашютиста и поймать его, для чего крайние в цепи игроки смыкают руки. Каждый пойманный парашютист приносит пограничникам одно очко.

Парашютист, которого поймали пограничники, продолжает играть. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая за одинаковое время смогла набрать большее количество очков.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Цепь пограничников не должна размыкаться во время игры.
- Парашютистам запрещается пытаться прорвать цепь пограничников.



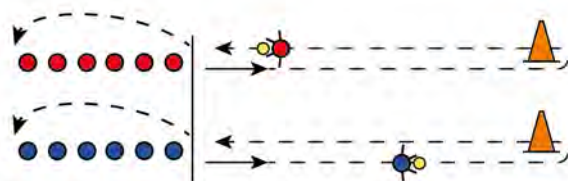
Бег пингвинов

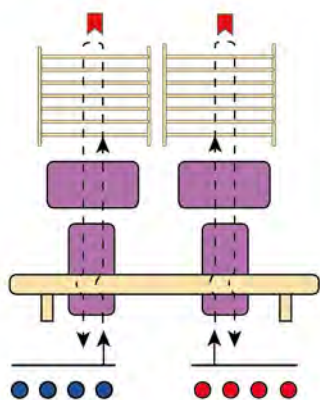
Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

По свистку тренера в положении «мяч между ногами» игроки должны оббежать конус (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками игроку под вторым номером своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра начинается по свистку тренера.
- Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру с места падения мяча.





Эстафета с лазанием и перелазанием

Две команды выстраиваются в шеренги напротив гимнастической стенки, в 7–8 м от нее. Перед командами (в 2–3 м) параллельно шеренгам устанавливается гимнастическое бревно высотой 90–100 см. Под бревном в месте перелазания и у гимнастической стенки в месте приземления укладываются маты.

По сигналу тренера первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него. Затем подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2–2 м 30 см, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся становятся последними в своей шеренге и т. д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил (игрок не дотянулся до флажка, преждевременно выбежал вперед).

ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра начинается по свистку тренера.
- Игрок обязательно касается рукой флажка, прикрепленного к гимнастической стенке.
- Новые игроки вступают в игру только после передачи эстафеты.
- Запрещается прыгать с гимнастической стенки.



2.8 Взаимодействие тренера с родителями

Тренер должен осознавать, что поддержка родителей хоккеиста играет значительную роль в успешном функционировании как команды, так и спортивной организации в целом.

В большинстве случаев родители действительно поддерживают спортивные занятия своих детей. Дети не могли бы заниматься хоккеем без материальной поддержки родителей. Часто родители несут расходы по проезду либо сами возят своих детей на тренировки и соревнования.

Родители могут быть вовлечены, пусть и минимально, в деятельность спортивной организации, что позволит снять с тренера часть административной нагрузки. Однако некоторые родители проявляют чрезмерную активность и могут нанести вред команде и той роли, которую играет в ней тренер. Родители, вверяя своих детей тренеру, ожидают, что он будет выполнять свою работу должным образом. При этом родители также должны понимать, что у тренера есть рабочие обязанности и что сами они могут во многом помочь команде, поддерживая тренера, но не вмешиваясь в его работу. [1]

В процессе спортивной подготовки и воспитания детей участвуют живые люди — тренеры и родители, поэтому наличие ошибок неизбежно. Для тех и других важно уметь признавать ошибки и делать из них выводы. Такая позиция вызывает уважение и приносит пользу общему делу — развитию юных

[1] Чемберс Д. Профессия — тренер: искусство и наука: универсальное методическое руководство / [Пер. с англ. Л. А. Зараховича, спец. редакция И. Ромашина]. — М.: Человек, 2013



А. В. Тарасов

Даже в ночное время вокруг этого крохотного катка собирался народ. В короткие минуты отдыха хоккеисты отвечали на вопросы.

А сегодня, к сожалению, многие наши тренеры, имея шикарные условия для занятий, закрывают двери для посетителей, с таким высокомерием относятся к встречам с любителями хоккея. Бывает, даже тренеры детских команд, равняясь на коллег, работающих со взрослыми командами, не допускают к катку родителей. От этого, полагаю, только урон хоккею. Кого отталкивает тренер? Своих союзников, помощников, друзей! Не понимает такой тренер, что, наблюдая тренировки, постигая хоккей, обсуждая с тренером общие проблемы, родители наверняка используют все это в домашнем воспитании.

**ПОМНИТЕ, ЧТО КАК ТРЕНЕРУ ВАМ
ДОВЕРЕНЫ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ
СОКРОВИЩА ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ
РОДИТЕЛЕЙ — ИХ ДЕТИ**

хоккеистов. Отстаивание и оправдывание своих ошибок, скорее, говорит о незрелости характера и неуверенности в себе.

Тренеру следует систематически общаться с родителями. Один из лучших методов такого общения — это родительские собрания накануне и в течение сезона.

Примерное содержание таких собраний:

1. Огласите цели и задачи вашей программы. Опишите структуру вашей спортивной организации.
2. Расскажите о своей игровой философии и обсудите ее с родителями.
3. Представьте своих помощников (второй тренер, административный и вспомогательный персонал, родительский комитет и т.д.).
4. Познакомьте родителей между собой.
5. Опишите внутренние правила команды, требования к дисциплине, традиции, регламенты соревнований и т.д.
6. Расскажите о расходах, которые должны покрываться за счет родителей (экипировка и инвентарь, заявочные взносы и пр.).
7. Проинформируйте присутствующих о медицинских процедурах диагностики и лечения травм.
8. Обрисуйте в общих чертах, что ожидается от самих спортсменов и их родителей.
9. Раздайте планируемое расписание тренировок и соревнований.
10. Обозначьте те вопросы, в которых родители могли бы оказать содействие: помощь в организации игр и соревнований, подготовка инвентаря, ведение статистики и организация социальных мероприятий и т.п.
11. Раскройте в общих чертах те аспекты вашей деятельности, в которых родители, как правило, не участвуют. Это касается планирования тренировочного процесса и ряда других аспектов работы тренера.
12. Коснитесь такого вопроса, как поведение родителей на соревнованиях и тренировках. Для развития детей очень важна позитивная поддержка родителей.
13. Установите четкие «линии водораздела» между собой и родителями. Если возникает проблема с кем-то из занимающихся, не откладывая, поставьте в известность родителей. Также дайте понять родителям, что и они в любой момент могут обратиться к тренеру с проблемой, касающейся их сына, дочери.
14. В заключительной части собрания отведите время для вопросов и ответов.

Если тренер установил надежную систематическую связь с родителями и привлек их к сотрудничеству в конструктивной манере, то такие родители могут положительно повлиять на жизнедеятельность любой спортивной организации. [1]

[1] Чемберс Д. Профессия — тренер: искусство и наука: универсальное методическое руководство / [Пер. с англ. Л. А. Зараховича, спец. редакция И. Ромашина]. — М.: Человек, 2013

Список литературы

Алексеев Е. Хоккей для начинающих: уроки профессионала/Е. Алексеев. — СПб., 2014. — 208 с.

Букатин А. Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров/А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.

Былеева Л. В. Подвижные игры: практический материал: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры/Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климова, Е. В. Кузьмичёва. — М.: ТВТ Дивизион, 2014. — 282 с.

Быков А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2011. — № 12 (82) — С. 44–50.

Ишматов Р. Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР: учеб. метод. пособие/Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. — 78 с.

Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов/В. П. Климин, В. И. Колосков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

Майоров Б. А. Я смотрю хоккей/Б. А. Майоров. — М.: Молодая гвардия, 1970. — 240 с.

Павлов С. Е. Секреты подготовки хоккеистов/С. Е. Павлов. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 224 с.

Практическое руководство для тренеров: программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А, В, С, D/[под общ. ред. Ю. В. Королёва, пер. с англ. яз. Л. А. Зараховича]. — М.: Человек, 2012. — 96 с., 80 с., 84 с., 84 с.

Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений/В. П. Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

Савин В. П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королёв, В. С. Львов, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Е. А. Щербakov. [рецензенты В. С. Давыдов, Н. Н. Урюпин]. — М.: Советский спорт, 2012. — 101 с.

Тарасов А. В. Хоккей: родоначальники и новички/А. В. Тарасов. — М.: Эксмо, 2016. — 408 с. — (Мастер спорта).

Третьяк В. А. Верность/В. А. Третьяк. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 176 с. — (Сердца, отданные спорту).

Чемберс Д. Профессия — тренер: искусство и наука: универсальное методическое руководство/Д. Чемберс [пер. с англ. Л. А. Зараховича, спец. редакция И. Ромашина]. — М.: Человек, 2013. — С. 186.

Филатов В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7–10 лет в группах начальной подготовки: учеб. пособие/В. В. Филатов, В. В. Филатов; [рецензенты Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров]. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б. и.], 2013. — 145 с.

Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физической культуры/В. П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 127 с.

Азбука хоккея — ABC/Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции; автор проекта **Томми Боустедт** (Федерация хоккея Швеции). — Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.: ил.

Материалы презентаций и выступлений Мирового хоккейного форума, М.: 2016.

Hockey Canada Skills Development Program.
Initiation program practice plan.
ISBN 1-897355-10-6 3rd edition (2011).

Long-Term Athlete Development and the ADM.
Ages 8 and under. Lesson workbook.

Long-Term Athlete Development: Trainability In
Childhood And Adolescence. Windows of Opportunity,
Optimal Trainability –
By **Istvan Balyi**, Ph.D., National Coaching Institute
British Columbia, Canada and Ann Hamilton,
MPE Advanced Training and Performance Ltd. Victoria,
B.C., Canada.

Long-Term Athlete Development – Canadian Sport
for Life
ISBN 0-9738274-0-8

Expert Group

Istvan Balyi, M.A., Pacific Sport
Canadian Sport Centre Vancouver
Charles Cardinal, M.Sc. en Activité Physique,
Canadian Sport Centre, Montreal
Colin Higgs, Ph.D., Memorial University
of Newfoundland
Steve Norris, Ph.D., Canadian
Sport Centre, Calgary
Richard Way, MBA, Pacific Sport
Canadian Sport Centre Victoria.

The Long-Term Athlete Development model:
Physiological evidence and application
(Journal of Sports Sciences, February 15th 2011; 29(4):
389–402)

Paul Ford – School of Health and Bioscience,
University of East London, London, UK

Mark De Ste Croix – Faculty of Sport, Health and
Social Care, University of Gloucestershire,
Gloucester, UK

Rhodri Lloyd – Cardiff School of Sport,
University of Wales Institute, Cardiff, UK

Rob Meyers – Cardiff School of Sport,
University of Wales Institute, Cardiff, UK

Jon Oliver – Cardiff School of Sport,
University of Wales Institute, Cardiff, UK

Marjan Moosavi – Independent Consultant

Kevin Till – Carnegie Faculty of Sport and
Education, Leeds Metropolitan University,
Leeds, UK

Craig Williams – Children's Health and Exercise
Research Centre, University of Exeter, Exeter, UK.

ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven
Postulates about Youth Sport Activities that Lead to
Continued Participation and Elite Performance
(IJSEP, 2009, 9, 07-17 © 2009 ISSP)

Jean Côté – Queen's University,
Kingston, Ontario, Canada

Ronnie Lidor – The Zinman College of Physical
Education and Sport Sciences, Wingate Institute
and Faculty of Education, University of Haifa, Israel

Dieter Hackfort – ASPIRE Academy
for Sports Excellence, Doha, Qatar.

Jukka Tiikkaja – Ihmisen valmentaminen –
ISBN 9789527043202



Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы

Руководитель проекта:

Р.Б. Ротенберг

Рабочая группа:

Д. А. Курбатов, А. Б. Камалетдинова, С. В. Николаев,

Р. В. Печёнкин, Н. Н. Урюпин, А. Ю. Букатин,

М. Ю. Чеканов, С. А. Кашуров

Редакционная коллегия:

Руководитель Центра
художественно-эстетического и физического образования Л. Н. Колычева

Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры А. А. Казакова

Редактор Л. П. Савельева

Младший редактор А. Н. Вольская

Художник Н. Л. Жигулина

Дизайн и верстка П. В. Мысник, П. А. Поплевин

Корректоры Н. А. Ерохина, В. П. Костылева.