

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**АССОЦИАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

# **ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

**Изменения и дополнения  
к учебной программе  
для специализированных  
учебно-спортивных учреждений  
и училищ олимпийского резерва**



## ВВЕДЕНИЕ

Необходимость внесения изменений и дополнений в Учебную Программу СУСУ по хоккею Республики Беларусь продиктована временем и новейшими тенденциями современного хоккея.

Использование опыта ведущих хоккейных держав должно послужить хорошим примером и стимулом для подготовки игроков высокого профессионального класса, что позволит значительно повысить уровень белорусского хоккея, добиться ощутимых результатов на международной арене и занять достойное место в мировом хоккейном рейтинге.

Изменения и дополнения в Учебную Программу СУСУ в Республике Беларусь предполагают системный подход в образовании тренеров, аттестации тренеров, внедрении современных методик в работу хоккейных школ.

Страны, входящие в элиту мирового хоккея современности, демонстрирует преимущества системного подхода в процессе «хоккейного образования». Хоккейные личности, в большинстве своем, являются продуктом грамотной, продуманной, научно обоснованной и адаптированной к местным условиям системы, отвечающей всем требованиям современного хоккея.

Мировая практика развития вида спорта подтверждает, что правильно выбранный вектор развития хоккея, следование общей концепции принятой Программы в стране, уникальные методические материалы значительно повышают качество работы тренеров всех уровней, потенциал подготовленных хоккеистов, и, соответственно приносит более весомые результаты на уровне сборных команд.

И, напротив, в бессистемной и слабо организованной среде можно лишь эпизодически рассчитывать на появление единичных талантов либо на «урожайный» по набору и талантам год рождения.

Существующая в большинстве «хоккейных» стран проблема массовости на этапе набора игроков, указывает на необходимость более качественной и продуктивной работы тренеров со всеми, кто оказался в группах начальной подготовки, а не только на акцентированную и направленную работу с одаренными детьми.

Внедрение изменений и дополнений в Учебную Программу не только поможет тренерам в их ежедневной работе, но и сформирует у наставников и игроков навыки постоянного самообразования, потребности к прогрессу и динамике результатов – основам профессионального спорта.

В частности, для Программы разработаны новые разделы: «Психологическая подготовка юных хоккеистов», «Основные аспекты питания юных хоккеистов», «Повышение квалификации и аттестация тренеров», которые расширят диапазон знаний тренерского состава СУСУ и позволят использовать программный материал на практике.

Важнейший раздел Программы: «Тестирование и оценка уровня подготовки юных хоккеистов» позволит сформировать новые и качественные

подходы в прогнозе перспектив молодых игроков и готовности к профессиональному хоккею.

Новейшая, общепринятая вертикаль подготовки высококвалифицированных игроков, изложенная в разделе «Организационно-методические особенности многолетней подготовки в хоккее с шайбой» облегчит задачу тренерам команд мастеров и тренерам сборных РБ всех уровней в процессе адаптации молодых хоккеистов в профессиональной среде.

В рамках новой системы, изложенной в разделе «Организационно-методические особенности многолетней подготовки в хоккее с шайбой», детские тренеры Республики Беларусь будут нацелены на качественную и эффективную работу со своими воспитанниками и нацелены на воспитание профессиональных спортсменов по принципу систематической тренировки, а не на стремление к сиюминутным победным результатам любой ценой.

В дальнейшем в рамках Программы тренерам каждого отдельно взятого возраста будут предложены Методические пособия, включающие в себя структуру построения и наполнение тренировочного процесса, в рамках которых они будут творчески работать во имя последовательной подготовки на всех этапах развития игроков.

Новая Программа вооружает тренеров современными хоккейными технологиями и методиками, основанными на передовом международном опыте, которые позволят им рационально планировать свою работу, оперативно подбирать средства тренировки, управлять тренировочным и игровым процессом.

Все разделы Учебной Программы предполагается корректировать по окончании текущего сезона по принципу обратной связи с хоккейными школами и с целью совершенствования всей системы подготовки игроков высокого профессионального уровня.

# **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**

Правильно организованная и эффективная работа хоккейных школ станет залогом достижения высоких результатов и решению основных задач, стоящих перед СУСУ по хоккею:

- организации планомерного и научно обоснованного тренировочного процесса
- подготовки квалифицированных спортсменов
- воспитания гармонично развитых граждан своей страны
- участия во внутренних и международных соревнованиях

Официальное начало учебного года в СУСУ по хоккею утвердить:  
с 1 июля текущего года.

Оценивать уровень профессиональной подготовки тренеров необходимо, помимо общепринятых норм, с учетом качественной работы на конечный результат по требованиям, предъявляемым новой Программой.

Для успешной реализации Программы в штатное расписание СУСУ по хоккею вводятся ставки тренера по вратарям и тренера по ОФП.

Допускается возможность проведения дополнительных платных занятий (факультативов) для учащихся СУСУ сверх часов учебной программы (на добровольной основе учащегося либо его законных представителей). Данные занятия должны иметь узкую специализацию — "Школа вратарей", "Школа защитников" или "Школа нападающих".

Услуга по проведению дополнительных занятий может оказываться тренерами-преподавателями СУСУ в свободное от основной деятельности время и в соответствии с законодательством Республики Беларусь, регламентирующем организацию и осуществление таких услуг.

## **1.1. Этапы многолетней подготовки хоккеистов**

На основе опыта ведущих мировых хоккейных держав и с учетом тенденций современного хоккея представляется целесообразным рассматривать этапы многолетней подготовки хоккеистов в следующей редакции.

1	Активный начальный (5-6 лет)	Фундамент через подвижные игры
2	Фундамент (7-8 лет)	Азбука начальной подготовки
3	Учиться тренироваться (9-10 лет)	Обучение фундаментальным навыкам
4	Учиться соревноваться (11 – 12 лет)	Построение «механизма» для закрепления фундаментальных навыков
5	Тренироваться, чтобы соревноваться (13-14 лет)	Оптимизация «механизма» и шлифовка спортивных навыков
6	Тренироваться, чтобы побеждать (15-16 лет)	Оптимизация «механизма» и шлифовка спортивных навыков в соревнованиях
7	Тренироваться, чтобы стать профессионалом (17-18 лет)	Максимизация «механизма» привития навыков через соревнования
8	Хоккей профессиональный	Профессиональные занятия хоккеем

## 1.2. Принципы построения набора и тренировочного процесса

Очень важным этапом в процессе подготовки хоккеистов является набор в группы начальной подготовки. Не всегда представляется возможным прогнозировать на раннем этапе врожденные способности и предрасположенность к определенному виду спорта, а тем более его отдаленные перспективы в избранном виде. Существует различный опыт по привлечению детей в секцию хоккея, но есть непереносимые условия, которым необходимо следовать:

- необходимо в первую очередь учитывать уровень развития координации, ловкости и гибкости, а не способность кататься на коньках
- очень важно дать возможность заниматься хоккеем наибольшему числу желающих
- нежелательно оценивать уровень развития ребенка по биологическому возрасту
- необходимо помнить, что зачастую дети, быстро усваивающие новые умения не обладают способностью к устойчивым и долгосрочным навыкам

- чрезвычайно важны наблюдения за активностью начинающих спортсменов в подвижных играх, их эмоциями и проявлениями различных черт характера

Очень эффективны подходы привлечения новичков в хоккейные группы с помощью буклета, разработанного ИИХФ (Международной Федерацией Хоккея)

## **Приложение № 1 ПНФ Recruit Leaflet (Брошюра ИИХФ «Набор в хоккей»)**

На раннем этапе (6-7 лет) основа – подвижные игры

- Обучение элементарным спортивным движениям и навыкам должно строиться на веселых, увлекательных играх
- Закладка прочного фундамента – азбука атлетизма
- Отработка навыков и приемов через разнообразные спортивные занятия (а не только одним видом), повышает навыки в любом виде физической активности
- Важнейшее значение следует придавать веселым занятиям и полной занятости юных спортсменов
- Прочный фундамент поможет ребятам в полном раскрытии их природного потенциала

### **Специализация**

- Спортсмен, владеющий навыками нескольких видов спорта, имеет наивысший потенциал
  - Хоккеисты не в состоянии раскрыть свой атлетический потенциал до полной физической зрелости
  - Ранняя специализация ограничивает способность ребенка к освоению широкого спектра спортивных навыков и движений
  - Юные спортсмены, занимающиеся разными видами спорта менее подвержены травмам по сравнению с теми, кто занимается лишь одним видом, и до наступления половой зрелости
  - Необходимо обеспечить не менее двух дней в неделю полного отдыха от занятий спортом
  - Необходимо также обеспечить не менее двух-трех месяцев, свободных от занятий выбранным видом спорта

## Тренируемость

- Упущенные возможности фундаментального развития технических навыков и функциональных качеств пагубно влияют на способность ребенка достичь своего потенциала
  - Необходимо следовать схеме тренируемости в различные благоприятные периоды развития определенных качеств

Физическое, психологическое, познавательное и эмоциональное развитие

- Концентрация внимания и усилий, без ущерба уверенности в своих силах, является важнейшим навыком для достижения длительной работоспособности и стабильного результата
  - Непременными компонентами подготовки должны быть психологические аспекты спортивной деятельности - концентрация, уверенность, мотивация и способность противостоять давлению извне
  - Психологические способности следует воспитывать с забавных веселых занятий и уважения к сопернику к визуализации, самолюбию. Постановки целей, умению расслабляться и позитивного внутреннего диалога
  - В конечном итоге, именно планирование, реализация и доводка психологической подготовки для соревнований высокого уровня окажут решающее влияние на наивысший результат
  - Следует уметь привить им все эти необходимые качества в возрасте, когда ребята наиболее восприимчивы к обучению
- Концентрация внимания и усилий, без ущерба уверенности в своих силах, является важнейшим навыком для достижения длительной работоспособности и стабильного результата
  - Непременными компонентами подготовки должны быть психологические аспекты спортивной деятельности - концентрация, уверенность, мотивация и способность противостоять давлению извне
  - Психологические способности следует воспитывать с забавных веселых занятий и уважения к сопернику к визуализации, самолюбию. Постановки целей, умению расслабляться и позитивного внутреннего диалога
  - В конечном итоге, именно планирование, реализация и доводка психологической подготовки для соревнований высокого уровня возымеют решающее влияние на наивысший результат
  - Следует уметь привить им все эти необходимые качества в возрасте, когда ребята наиболее восприимчивы к обучению

## **Биологический и календарный возраст юного спортсмена**

- Хронологический возраст - некорректное средство определения уровня развития подростков
  - Прежняя система вынуждала ребят форсировать усилия во имя победы любой ценой. Этот принцип сулит сомнительные авансы рано созревающим спортсменам, которые впоследствии часто оказываются «пустоцветами»
  - Так же часто ребята с запаздывающим физическим развитием отчислялись и, соответственно, прекращали занятия спортом
  - Такие ребята с запаздывающим физическим развитием, зачастую обладающие громадным долгосрочным потенциалом, безвременно отстранялись от занятий спортом, когда на самом деле он обладал значительно большим спортивным потенциалом
  - Новая система учитывает эту особенность, когда биологический фактор приобрел более важное значение, чем хронологический

### **1.3. Периодизация и принципы тренировки**

- Сегментация календарного года по периодам: Подготовительный, Соревновательный, Переходный (отдых и восстановление)

#### **Принцип постепенности**

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

#### **Принцип волнообразности**

Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии — она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки

характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса.

Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов тренировок;
- большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, т. е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

### **Единство общей и специальной подготовки.**

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами: во-первых, единством организма — органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития; во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

## Принцип непрерывности

Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

- 1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- 3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Гетерохронность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяют в принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект, следовой тренировочный эффект и кумулятивный тренировочный эффект.

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие — с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или

в состоянии суперкомпенсации, т. е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности. Однако такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны при правильном построении спортивной тренировки и через достаточно продолжительное время. Таким образом взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

### **Принцип цикличности**

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т. е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т. д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом — это значит:

- 1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;
- 2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им, соответствующее место в структуре тренировочных циклов;
- 3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой — местом в структуре макроцикла и т. д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

В этих требованиях выражен общий смысл цикличности.

### **Принцип адекватности**

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

В юношеском возрасте, до полного возрастного созревания основополагающим в тренировке должны быть общая физическая подготовка, формирование у каждого спортсмена всего комплекса физических способностей.

- Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.
- По мере роста и развития организма юного спортсмена модель спортивной подготовки должна претерпевать определенную коррекцию на различных этапах процесса
- Следует неуклонно придерживаться рационального соотношения тренировка - соревнования для обеспечения максимально возможного результата и раскрытия потенциала спортсмена
- Когда акцент переносится на соревнования в раннем возрасте, возникают две опаснейшие ситуации:
  - Большая часть ледового времени направляется на игры, что автоматически влечет сокращение времени на качественную тренировку
  - Смещается также и акцент на результат в ущерб качеству подготовки (обучение собственно игре)

## Регулировка системы и интеграция

- Нам необходима структура, в центре которой должна стоять фигура спортсмена и способы совершенствования его мастерства
  - Спортсмен успешно прогрессирует в системе, которая четко определена, логически выстроена и базируется на последовательности применения определенных принципов
  - Цель системы как раз и состоит в том, чтобы определить верный путь подготовки, путь на котором учитываются потребности и нужды каждого индивидуума и оптимизируется его развитие по мере его прохождения через систему
  - Для того, чтобы выстроить здоровый надежный фундамент физической грамотности нам следует всячески поощрять родителей спортсменов в стремлении развивать качества ребенка в различных видах спорта

### **1.4. Планирование календаря соревнований**

- Необходимо выстроить такую систему, которая с максимальной пользой использовала бы время наших детей, как на льду, так и вне его
  - Мы должны эффективно планировать время, проводимое ребятами на льду
  - Такое планирование, которое наиболее благотворно влияет на рациональное построение системы соревнований и, в то же время, которое содействовало бы росту уровня подготовки спортсменов
  - Не меньшее значение имеет и планирование мероприятий в переходном периоде
  - Если мы построим такую систему, то тем самым дадим возможность нашим воспитанникам подготовиться к успешному старту следующего сезона.

### **Приложение № 2 Таблица соотношений видов подготовки, тренировок, тестирования и игр в ледовой подготовке юных хоккеистов ДЮСШ на различных этапах многолетней тренировки**

Развитие общих и специальных качеств юных хоккеистов предполагает вдумчивый и методически правильный подход, предусматривающий особенности каждого возраста в отдельности и с учетом наиболее благоприятных периодов для формирования тех или иных качеств.

### **Приложение № 3 Таблица благоприятных (сенситивных) периодов развития качеств хоккеистов**

## **1.5. Методические пособия**

Для тренеров всех возрастов и различных этапов подготовки будут предоставлены методические материалы, с помощью которых наставники смогут планировать, строить и контролировать весь тренировочный процесс.

Примером таких Практических пособий могут служить книги шведской Ассоциации хоккея «Азбука хоккея с шайбой» и «Дневник вратаря», а также Программы, разработанные ИИХФ «Учимся играть в хоккей» 4-х ступеней – **Приложение № 4.**

## **1.6. Планирование тренировочных занятий**

Важнейшим компонентом тренерской деятельности является организация тренировочных занятий. Насколько качественно и эффективно подготовит и проведет занятие тренер, настолько существенным будет прогресс юных спортсменов.

**Приложение № 5** – макет конспекта тренировочного занятия поможет тренеру грамотно спланировать тренировку: объем, интенсивность, направленность, описание заданий и их графическое изображение.

## 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Психологическая подготовка предполагает системное проведение следующих видов работы:

1. **Диагностика** – это изучение особенностей развития психических процессов и качеств личности спортсмена, его текущего состояния и взаимоотношений в команде. Аналогично медицинскому контролю, рекомендуется проводить один раз в сезон базовое углубленное обследование и несколько этапных. Для базовой диагностики обычно выделяется отдельное занятие в сотрудничестве с научными центрами, группами, лабораториями, а для этапной используются наблюдения, опрос, экспресс-тесты и т.п. Результаты диагностики могут заноситься в психологический паспорт спортсмена и помогать анализировать динамику его психического развития в подготовке.
2. **Развитие психических качеств** – это регулярное выполнение спортсменами упражнений для улучшения внимания, мышления, воображения, воли, специализированных восприятий (чувства льда, клюшки и т.п.). Упражнения могут быть включены в тренировку (например, в разминку) или проводиться отдельным занятием по психологической подготовке. Часть упражнений может планироваться в свободное время и самостоятельного выполнения.
3. **Оптимизация социально-психологического климата (СПК)** – это мероприятия по сплочению команды, организации здоровой конкуренции между игроками, формированию конструктивных взаимоотношений, готовности к взаимовыручке и взаимопомощи, созданию и поддержанию традиций команды.
4. **Регуляция психического состояния** – это приемы создания нужной мотивации как для соревновательной игры, так и для монотонной работы на тренировке, настройка спортсмена перед выполнением сложного задания, восстановление веры в успех после неудачи, профилактика конфликтов и других негативных эмоциональных переживаний (гнева, обиды, зависти, разочарования).
5. **Обучение приемам саморегуляции** – это объяснение задач и демонстрация выполнения релаксационных и дыхательных упражнений, контроль их освоения в тренировке и соревнованиях, освоение рефлексии спортсменом своего состояния и самоанализа тренировочной и игровой деятельности, подбор индивидуальных аудиальных (музыка, песни, фразы) и визуальных (образы, картинки, видео) стимулов для мобилизации или расслабления.

## Методы и формы занятий

**Тестирование** – это создание стандартных условий, в которых спортсмены выполняют определенное задание. В подготовке спортсмена тестирование может успешно сочетаться с упражнениями по развитию качеств, но при этом следует следить за единообразием условий выполнения задания для всех спортсменов. Например, нельзя сравнивать результаты спортсменов, после разной нагрузки или в разное время.

**Упражнение** (индивидуальное, парное, групповое) – это конкретное задание, которое может быть двигательным или мысленным, на скорость или на точность, одноразовым или с многократным повторением. Создается спортивным психологом для решения типичных или частных задач, поставленных тренером.

**Тренинг** (индивидуальный или групповой) – это комплекс упражнений одной направленности или комплексный, по типу круговой тренировки. Часто тренинг организован в игровой или сюжетной форме, что особенно актуально для детей. Для индивидуального тренинга и самостоятельных занятий используются специальные устройства, комплекты или компьютерные программы. В тренинге нет зрителей: каждый присутствующий – это участник, который может быть привлечен к работе.

**Сеанс психорегуляции** (индивидуальный или групповой) – это последовательность действий под аудио- или видеозапись. Обычно проводится с целью отдыха и восстановления или наоборот, – например, настройки на игру. Может включать элементы гипноза, поэтому бывает потребность в условиях: кресла, лежаки, коврики и т.п. Для индивидуальной работы могут быть созданы и записаны уникальные сеансы для конкретного спортсмена.

**Консультация** (индивидуальная и групповая) – это обсуждение проблем спортсмена, например, результатов диагностики, игровой активности, бытовых ситуаций. На основе обсуждения предлагаются рекомендации, результат применения которых анализируется на следующей консультации, что назначается обычно через неделю. Индивидуальная консультация конфиденциальна, ее результаты не разглашаются, тренеру или родителям сообщаются только рекомендации.

**Беседа** – это обсуждение какой-либо темы, которая интересна спортсменам: например, «Как проходит день перед соревнованием», «Как надо тренироваться, чтобы побеждать» и т.п. Беседа направлена на выявление мнения спортсменов по определенным вопросам и обсуждение его. Беседа часто носит мотивирующий характер и проводится в свободное время: например, в дороге, на УТС, в день отдыха и т.д.

**Опрос** – это выяснение мнения членов команды по какому-либо вопросу. Опрос – разновидность диагностики, может быть устным и письменным, анонимным и открытым. Как правило, применяется для решения ситуативных задач: выбор капитана, места отдыха, маршрута кросса и т.д.

**Информационное сообщение (лекция)** – это рассказ спортсменам о какой-либо теме: «Как работает воля (эмоции, мышление и т.п.)», «Как бороться с

волнением», «Почему надо повторять изученные приемы», «Зачем спортсмену соблюдать режим» и т.д. Так же, как и беседа, информационное сообщение используется при организации досуга спортсмена.

### Программа психологической подготовки для группы начальной подготовки 1-2 года

Задача	Мероприятие	Время (мин)	Частота (кол- во)	Обще- методические указания (ОМУ)
<b>Диагностика базовая:</b> Профориентация, особенности личности, соответствие биологическому возрасту	Тестирование: психич. процессы, свойства личности	30-40	1 раз в сезон	
<b>Диагностика этапная:</b> Динамика уровня развития психических процессов и мотивации	Тестирование: внимание, мотивация, мышление	10-15	2 раза в сезон	
<b>Развитие психических качеств</b>	Упражнения для внимания, памяти, мышления	5-10	2 раза в неделю	В разминке
<b>Оптимизация социально- психологического климата (СПК)</b>	Тренинг на сплочение команды, выявление лидеров	20-30	1 раз в месяц	
<b>Регуляция психического состояния</b>	Беседа о готовности и желании играть, самочувствии	5-10	1 раз в неделю	Перед игрой
<b>Обучение приемам саморегуляции</b>	Лекция о простейших приемах регуляции	15-20	1 раз в месяц	После занятия

Задания психологической подготовки ориентированы на формирование мотивации к системной работе по совершенствованию техники и развитию физических качеств, созданию конкурентной, но благожелательной атмосферы в команде. Внутригрупповая динамика отношений может быть очень интенсивной, поэтому важно организовать оптимальный режим работы с постановкой как ближайших, так и дальних целей. Реакция на успех или неудачу может быть эмоциональной, рекомендуется часто объяснять спортсменам о необходимости тренировок разной направленности (ОФП, СФП, игры и т.д.). Интерес детей к

занятиям еще не устойчивый, поэтому целесообразно отмечать даже незначительный прогресс в подготовке и стимулировать их интерес к виду спорта (совместные просмотры и обсуждение чемпионатов, посещение игр старших товарищей и т.д.).

### **Программа психологической подготовки для учебно-тренировочной группы (УТГ) 1-2 года**

<b>Задача</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Время (мин)</b>	<b>Частота (кол-во)</b>	<b>Обще-методические указания (ОМУ)</b>
<b>Диагностика базовая:</b> особенности темперамента, характера, отношения к занятиям спортом	Тестирование: Динамика нервных процессов, воля, свойства личности	30-40	1 раз в сезон	
<b>Диагностика этапная:</b> Динамика уровня развития психических процессов и внимания	Тестирование: внимание, мотивация, мышление	10-15	3 раза в сезон	
<b>Развитие психических качеств</b>	Упражнения для внимания, памяти, мышления	5-10	3-4 раза в неделю	В разминке, заминке
<b>Оптимизация социально-психологического климата (СПК)</b>	Тренинг на парное и групповое взаимодействие, коммуникация	20-30	1 раз в месяц	
<b>Регуляция психического состояния</b>	Опрос о самочувствии, мобилизационные установки	5-10	1 раз в неделю	Перед тренировкой и игрой
<b>Обучение приемам саморегуляции</b>	Лекция и сеанс с дыхательными упражнениями	15-20	1 раз в месяц	После занятия

Желательно приучить спортсмена систематически вести спортивный дневник с анализом своего состояния, например, по критериям: настроение, самочувствие, желание общаться, желание тренироваться и т.д. Проверять дневник можно накануне игры или 1 раз в 2-3 месяца. Рекомендуется предоставлять спортсмену возможность самому на основе дневника делать анализ динамики состояния.

**Программа психологической подготовки для учебно-тренировочной группы  
(УТГ) 3-4 года**

<b>Задача</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Время (мин)</b>	<b>Частота (кол- во)</b>	<b>Обще- методические указания (ОМУ)</b>
<b>Диагностика базовая:</b> особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы	Тестирование: Реакции, антиципация, теппинг-тест и т.п.	30-40	1 раз в сезон	Аппаратурные (компьютерные) методики
<b>Диагностика этапная:</b> Динамика показателей эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы	Тестирование: внимание, воля, мотивация, реакции	10-15	3 раза в сезон	
<b>Развитие психических качеств</b>	Упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций	5-10	3-4 раза в неделю	В разминке, заминке, на УТС на зарядке
<b>Оптимизация социально-психологического климата (СПК)</b>	Тренинг на взаимодействие, профилактика конфликтов	20-30	1 раз в месяц	Эффективны групповые обсуждения ситуаций быта и игры
<b>Регуляция психического состояния</b>	Групповые упражнения настройки, формирование ритуала	5-10	2-3 раза в неделю	Перед тренировкой и игрой
<b>Обучение приемам саморегуляции</b>	Анализ и коррекция индивидуальных приемов настройки, сеансы ментального тренинга	15-20	2-3 раза в сезон	Индивидуальные консультации

Психологическая подготовка индивидуализируется под амплуа и особенности личности спортсмена. Должен быть сформирован высокий уровень мотивации к сотрудничеству, чтобы задания самостоятельной работы выполнялись добросовестно, например, использование аудиозаписей релаксационных сеансов и ментального тренинга. Рекомендуются групповой анализ качества тренировки и игровой активности.

### **Программа психологической подготовки для группы спортивного совершенствования (ГСП)**

<b>Задача</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Время (мин)</b>	<b>Частота (кол-во)</b>	<b>Обще-методические указания (ОМУ)</b>
<b>Диагностика базовая:</b> особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы	Тестирование: Реакции, антиципация, теппинг-тест и т.п.	30-40	1 раз в сезон	Аппаратурные (компьютерные) методики
<b>Диагностика этапная:</b> Уровень готовности к выполнению тренировочных и игровых задач	Тестирование: внимание, воля, мотивация, реакции	10-15	3 раза в сезон	
<b>Развитие психических качеств</b>	Упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций	5-10	постоянно	Упражнения подбираются для решения индивидуальных задач
<b>Оптимизация социально-психологического климата (СПК)</b>	Тренинг на поддержание взаимодействия, переключение	30-40	2-3 раз в сезон	психологическая разгрузка
<b>Регуляция психического состояния</b>	Индивидуальные упражнения настройки, личный ритуал настройки	3-5	постоянно	индивидуальные консультации по оптимизации
<b>Обучение приемам саморегуляции</b>	Освоение аутогенной и идеомоторной тренировки	20-30	1 раз в месяц	Групповые сеансы

Психологическая подготовка индивидуализируется под актуальные проблемы игрока. Приемы психологической регуляции становятся привычными и постоянными в использовании, формируя основу индивидуального ритуала настройки как на игру, так и на тренировку. Диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей, позволяющих полнее раскрыть потенциал спортсмена. Групповые тренинги ориентированы на профилактику эмоционального выгорания и переутомления.

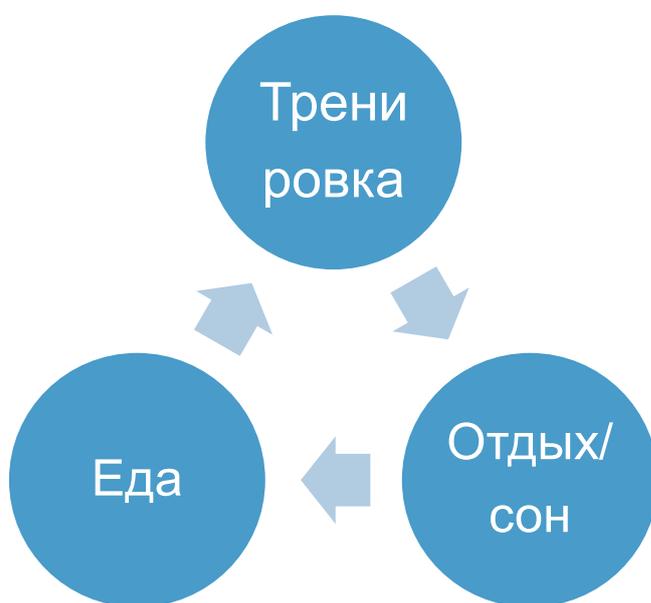
### 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

В современном хоккее интенсивность и количество игр и тренировок увеличилось. Соответственно, значимость питания для активной работоспособности и хорошего состояния здоровья стала еще выше и, как следствие, тренеры и игроки должны уделять больше внимания различным вопросам питания.

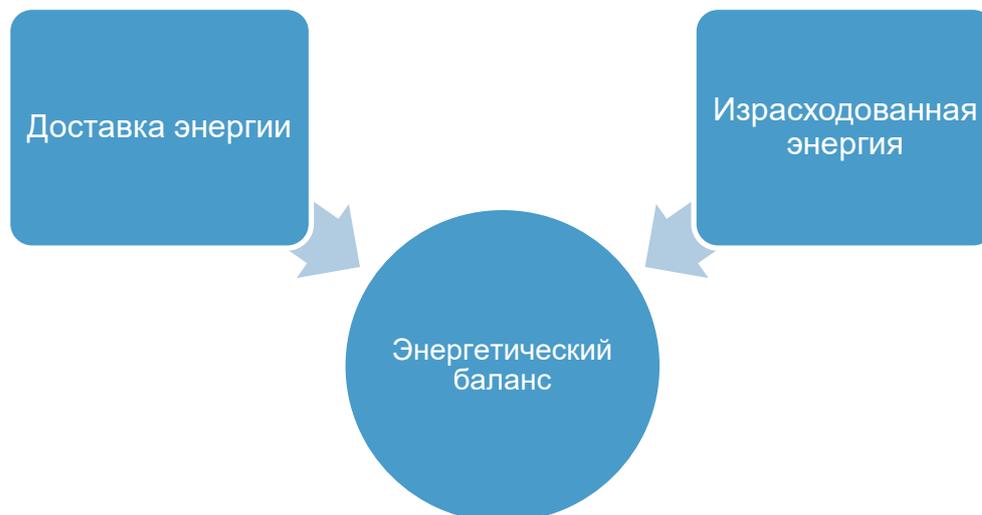
Правильное и сбалансированное питание способно предупреждать травмы, усиливать иммунитет, что дает возможность спортсмену активнее тренироваться и в условиях соревнований использовать свои внутренние ресурсы полностью, без ограничений.

Три составляющих фактора: еда, тренировка и отдых/восстановление должны рассматриваться как единое целое, что оказывает существенное влияние на работоспособность спортсменов. Так называемый «треугольник работоспособности» является равносторонним и при изменении одной из сторон меняются две другие составляющие.

Например, при увеличении количества и интенсивности тренировок, необходимо позаботиться и об увеличении самой еды и ее энергоемкости, а также об увеличении продолжительности отдыха и восстановительных мероприятий.



Основой для развития выносливости спортсмена является энергетический баланс организма. Если юный спортсмен ест очень мало в соотношении к количеству и интенсивности тренировок, то энергия используется из ранее сформированных запасов питательных веществ. Возникает ситуация, когда протеин используется не как «строительный материал», а для компенсации энергетических затрат организма.



Затраты энергии при различных видах деятельности существенно отличаются. Интенсивная работа мышц, где задействована большая часть мышечных групп в течение длительного времени, требует больших затрат энергии. Обычно профессиональный спортсмен использует 3000 – 6000 ккал в день, а во время интенсивной тренировки и соревнований до 8000 ккал. А зачастую фактическая потребность в энергии во время тренировочного занятия выше, чем на соревнованиях, где спортсмен может компенсировать затраты энергии мастерством спортсмена, рациональной техникой и умелыми тактическими действиями.

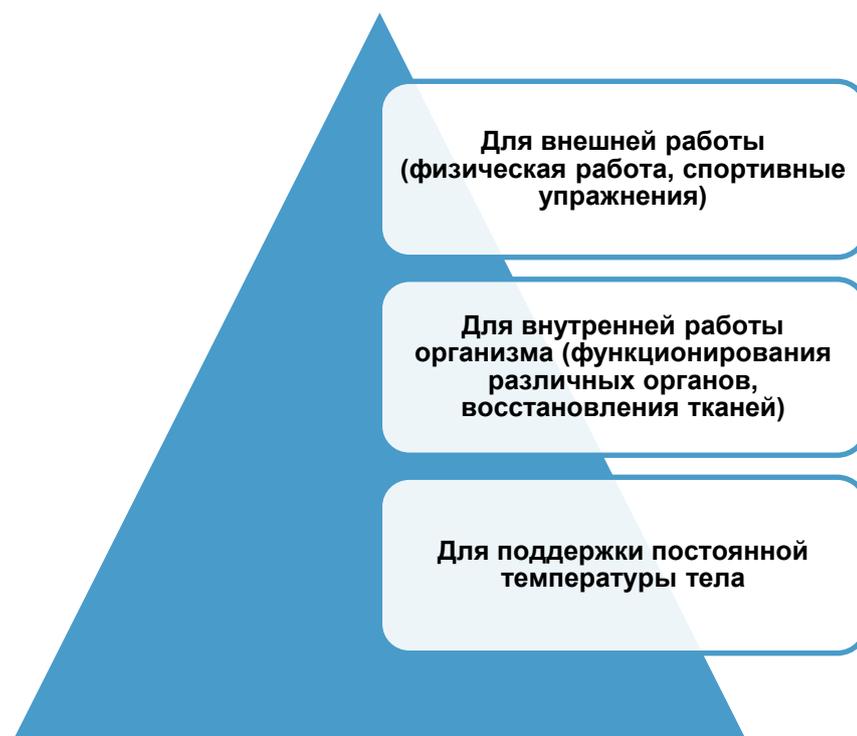
#	Вид деятельности	Количество ккал
1	Офисный работник	1500 – 2000
2	Профессиональный спортсмен	3500 – 6000
3	Профессиональный спортсмен (соревнования)	8000

Продукты питания могут быть разделены на две основные группы: энергетически ценные и не энергетически ценные. Энергетическая ценность различных продуктов не одинакова. Кроме того, многие продукты имеют несколько питательных веществ, которые практически дополняют количество энергии, содержащейся в одном продукте.

Энергетически ценные	Не энергетически ценные
Жиры (9,3 ккал на грамм) Энергетическая функция	Витамины (жирорастворимые, водорастворимые) Химические процессы, строительство новых тканей, иммунитет
Углеводы (4,1 ккал на грамм) Энергетическая функция	Минералы (исключая железо и кальций) Химические процессы, строительство новых тканей, иммунитет
Протеины (4,1 ккал на грамм) Строительный материал	Вода Незаменимая часть в жидкостях организма
Алкоголь (7,0 ккал на грамм) Отсутствие функций	

Соответственно, питание дает организму спортсмена: энергию, строительный материал и вещества для регулирования химических процессов.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ, ПОСТУПАЮЩЕЙ В ОРГАНИЗМ



## ПРИМЕРЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЭНЕРГИИ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Хлопья, мюсли	40 г	168 ккал
Овсяная каша	225 г	137 ккал
Вареная колбаса с хлебом	1	316 ккал
Яйцо	1	80 ккал
Яблоко	1	55 ккал

### УГЛЕВОДЫ

- ⊙ Углеводы: сахар, крахмал, пищевые волокна.
- ⊙ Сахар и крахмал дают энергию, пищевые волокна – дают объем содержимого в желудке.
- ⊙ Продукты, богатые углеводами: рис, макароны, хлеб, каши, бобы, чечевица, картофель, корнеплоды, овощи, фрукты и ягоды.
- ⊙ Часть расщепленного углевода в виде гликогена используется в организме для поддержания сахара в крови и для поддержания уровня снабжения энергией мозга и нервной системы.
- ⊙ Мышечный гликоген – источник самой доступной энергии при мышечной работе.
- ⊙ Потребность в углеводах в день у спортсмена: 6-10 г на 1 кг веса.
- ⊙ Наиболее полезными и эффективными для спортсменов принято считать продукты, содержащие медленный гликоген: рис и макароны твердых сортов.

### ПРОТЕИНЫ

- ⊙ Главная функция: восстановление и поддержка всех клеток организма.
- ⊙ Потребность в протеинах у спортсменов: 0,8 – 1,6 г на 1 кг веса в день.
- ⊙ Протеины высокой биологической ценности содержатся в: мясе, рыбе, яйце, молоке, сыре.
- ⊙ Протеины ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ в организм из натуральных продуктов, а не из пищевых добавок.

## **ЖИРЫ**

- ⊙ Различаются на жиры растительного и животного происхождения.
- ⊙ 37% энергии мы получаем из жиров.
- ⊙ Продукты, содержащие жиры: масло, сметана, кефир, сыр, шоколад, печенье.
- ⊙ Норма потребления для спортсменов: 30 – 35%.

## **ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И АНТИОКСИДАНТЫ**

- ⊙ Витамины А, D, Е, К – жирорастворимые и сохраняются в организме.
- ⊙ Витамины В и С растворимы в воде и быстро выводятся из организма.
- ⊙ Большинство витаминов выступают как антиоксиданты для выведения свободных радикалов из организма.

## **ЖИДКОСТЬ**

- ⊙ Во время тяжелой физической тренировки потеря жидкости может составлять 1-2% от массы тела, а работоспособность может снижаться на 75-80%.
- ⊙ Подходящая температура жидкости для приема во время нагрузки – 15%.
- ⊙ Лучше пить понемногу и часто, по 150 г каждые 15-20 минут.
- ⊙ Для подростков рекомендуется пить простую воду, а не спортивные напитки.
- ⊙ Осторожно с чаем и кофе, тонизирующими, но не способствующими усвоению железа из еды.

## **КАК ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ**

- ⊙ Единственная энергия, которую используют мышцы, АТФ.
- ⊙ Для быстрой энергии используется АТФ в работе 8-10 секунд (анаэробная работа).
- ⊙ При длительной активной работе используется гликоген и жиры.
- ⊙ Гликоген и АТФ являются основными источниками энергии в хоккее.

**ПИЩЕВОЕ КОЛЕСО** или круг питания, поделено на 7 частей и является примером сбалансированного питания, которое поможет юному хоккеисту получать все необходимые питательные вещества для активной спортивной деятельности.



## ПРИМЕРНЫЙ ДНЕВНОЙ РАЦИОН ЮНОГО ХОККЕИСТА

- ⊙ Завтрак: овсяная, манная или рисовая каша, мюсли, молоко, кефир, сок, йогурт, варенье, фрукты, хлеб, плавленые сыры, мясо для гамбургеров, огурец, помидор, сладкий перец.
- ⊙ Обед и ужин: рыба, мясо, мясные котлеты, макароны, овощи, рис, фрукты, спагетти, брокколи, птица, фрукты, молоко, мороженное, салаты, картофель, корнеплоды, яйцо.
- ⊙ Полдник: йогурт, банан, изюм, молоко, творог со сливками, фруктовый кисель, банан.

## ВРЕМЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПРОДУКТОВ

- ⊙ 30 мин – глюкоза, напиток на завтрак
- ⊙ 30-40 мин – чай, кофе, нежирное молоко, нежирный суп
- ⊙ 1-2 часа – жирное молоко, йогурт, шоколад, нежирный сыр, белый хлеб, яйцо всмятку, картофельное пюре, вареный рис, вареная рыба, фруктовый компот
- ⊙ 2-3 часа – нежирное мясо, вареные овощи, макароны, яйцо, омлет, бананы
- ⊙ 3-4 часа – хлеб грубого помола, жирный сыр, свежие фрукты, тушеные овощи, зеленый салат, поджаренное мясо, ветчина
- ⊙ 4-5 часов – жареное мясо и рыба, бобы, соус с мясным фаршем
- ⊙ 5-6 часов – бекон, копченый лосось, тунец в масле, **картофельные чипсы**, свиное мясо
- ⊙ До 8 часов – сардины в масле, некоторые сорта капусты

## ПОПОЛНЕНИЕ ЗАПАСОВ ГЛИКОГЕНА

- ⊙ Для восполнения гликогена необходимо 1-2 дня
- ⊙ Во время восстановления гликогена необходимо употреблять богатую углеводами пищу и пить много воды

- ◎ Во время соревнований есть за 2-3 часа до игры и исключить продукты, содержащие быстрый гликоген, хлеб, богатый волокнами, бобы, чечевицу, большое количество свежих овощей и сильно пряную еду
- ◎ После игры рекомендуется съесть сразу один бутерброд или банан с фруктовым напитком, затем в течение часа съесть основную еду

**Грамотно организованный и сбалансированный режим питания поможет юному хоккеисту эффективно воспринимать тренировочную нагрузку, быстро восстанавливаться и максимально реализовывать свой потенциал в соревнованиях.**

#### **4. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И АТТЕСТАЦИЯ ТРЕНЕРОВ**

Все тренеры СУСУ в обязательном порядке должны проходить курсы повышения квалификации, а также аттестацию по итогам прохождения курсов один раз в два года.

Тренеры, прошедшие обучение в Высшей школе тренеров (ВШТ), проходят курсы повышения квалификации через пять лет после окончания ВШТ и затем регулярно каждые два года.

Курсы повышения квалификации проводятся по программе, разработанной ФХБ и БГУФК и утвержденной Министерством спорта РБ с учетом изменений и дополнений в Учебную Программу СУСУ.

Аттестация проводится согласно Положению об аттестации тренеров по хоккею, разработанной ФХБ и БГУФК и утвержденной Министерством спорта РБ.

## **5. ТЕСТИРОВАНИЕ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

В организации и проведении тестирования на различных этапах подготовки юных хоккеистов целесообразно учитывать приоритет качественных оценок уровня игроков, а не количественных показателей.

Использовать методики тестирования и педагогических наблюдений Международной федерации хоккея и опыт ведущих хоккейных стран **(Приложение № 6, 7, 8, 9)**.

Планировать и осуществлять тестирование и оценку уровня подготовки юных хоккеистов не реже трех раз в течение учебного года (сентябрь-январь-апрель) в сочетании с постоянными педагогическими наблюдениями.

В организации тестирования и подведении итогов необходимо опираться не на общепринятые стандарты, а на объективные показатели и динамику уровня подготовки отдельных спортсменов и всей группы.

При анализе и подготовке выводов по результатам тестирования использовать не принцип сравнения игроков между собой, а принцип отслеживания динамики отдельных игроков в сравнении с предыдущими показателями тестирования этого же игрока.

Использовать результаты тестирования и оценку уровня подготовки юных хоккеистов не как критерий перевода игроков на следующий год обучения в СУСУ, а как показатели динамики отдельно взятых игроков и команды в целом.

Практически применять результаты тестирования и оценки уровня подготовки юных хоккеистов для корректировки и совершенствования тренировочного процесса.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bousted Tommy (Федерация Хоккея Швеции) Албука хоккея с шайбой – АВС – Беларусь, Минск, ФХРБ, Энц. им. П. Бровки, 2011 – 359 с.: ил.
2. Brithén Jim (Швеция) Подготовка резерва в хоккее – доклад-презентация, Тренерский симпозиум ИИХФ на ЧМ-2014, Минск, 16.05.2016
3. Magnusson Tomas (Федерация Хоккея Швеции) Дневник вратаря – Беларусь, Минск, ФХРБ, Энц. им. П. Бровки, 2011 – 174 с.: ил.
4. Mann Kevin (Федерация Хоккея США) Опыт Федерации хоккея США – доклад-презентация, Конференция тренеров детско-юношеского хоккея ФХР, Москва, 20.12.2012
5. Renny Tom (Канада) Хоккей в Канаде: от новичка до профессионала - доклад-презентация, Конференция тренеров детско-юношеского хоккея ФХР, Москва, 20.12.2012
6. Twist Piter Хоккей: теория и практика – Москва: Астрель АСТ, 2006 – 288 с.:ил.
7. Weiss Jeremy (США) Новые методики построения тренировочного процесса - доклад-презентация, Тренерский симпозиум ИИХФ на ЧМ-2014, Минск, 16.05.2016
8. Буре, В.В. Основы функциональной подготовки хоккеистов - доклад-презентация, Тренерский семинар КХЛ, Москва 30.03.2014
9. Гогунув, Е.Н., Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта – ФиС, 2014
10. Горбунов, Г.Д. Профессионализм тренеров в современном хоккее - доклад-презентация, Тренерский симпозиум ИИХФ на ЧМ-2014, Минск, 17.05.2016
11. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин.– СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
12. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
13. Кузнецов, Н.В. Вопросы организации тренировочного процесса в соревновательном периоде в хоккее – Научно-методический вестник ФХР – Москва, 2015
14. Кузнецов Н.В. Построение микроциклов в соревновательном периоде в хоккее – доклад-презентация, Тренерский семинар КХЛ, Москва 30.03.2014
15. Кузнецов Н.В. Подготовка к профессиональному хоккее – доклад-презентация, Тренерский симпозиум ИИХФ на ЧМ-2010, Кельн, 18.05.2010
16. Кузнецов, Н.В. Системный подход в организации подготовки квалифицированного резерва в хоккее - доклад-презентация, Конференция тренеров детско-юношеского хоккея ФХР, Москва, 20.12.2012
17. Кузнецов, Н.В. Мастерство тренера - доклад-презентация, Тренерский семинар КХЛ, ЧМ-2012, Хельсинки, 12.05.2012

18. Кузнецов, Н.В. Управление игрой в современном хоккее - Методические рекомендации для тренерского штаба хоккейных клубов КХЛ, ВХЛ, МХЛ - Корпоративный институт КХЛ, Москва, 2013
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977
20. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности / Спортивная психология / под общ. ред. В.А.Родионова, А.В.Родионова, В.Г.Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – Гл. 3.13. – С. 186–197
21. Психология детско-юношеского спорта / под общ. ред. В.А.Родионова, А.В.Родионова. – М.: Физическая культура, 2013.- 277 с.
22. Савин, В.П. Теория и методика хоккея – Москва: Академия, 2003 – 400 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 – ИИХФ Recruit Leaflet



## Причины, чтобы играть в хоккее

### Это здорово!

Хоккей с шайбой – это потрясающий вид спорта! Детям нравится заниматься этим захватывающим видом спорта и осваивать многочисленные новые навыки.

### Это командный вид спорта

Нет ничего лучше, чем быть частью команды. Хоккеисты находят новых друзей, учась работе в команде, честности, ответственности – качествам необходимым на протяжении всей жизни.

### Безопасный вид спорта

Это не профессиональный хоккей с шайбой – на начальном уровне не разрешается физический контакт, драки также запрещены. Хорошая защитная экипировка помогает избежать повреждений.

### Спорт для всей семьи

Хоккей с шайбой – это зрелищный вид спорта, благодаря которому можно приобрести новые знакомства и завести друзей. Он позволяет всем членам семьи хорошо проводить время вместе, независимо от того, находятся они на хоккейной площадке или на трибунах.



## Узнай больше

Узнать больше о хоккее с шайбой можно на сайте ИИХФ [www.iihf.com](http://www.iihf.com). Здесь вы найдете обзор событий мира хоккея, самые свежие новости с чемпионатов мира, контакты всех национальных ассоциаций и подробную информацию о программе «Учись играть».

## Как с нами связаться

Получить больше информации о хоккее с шайбой в вашей стране и о том, как помочь вашему ребенку сделать первые шаги в хоккее с шайбой, можно в вашей национальной ассоциации или местном хоккейном клубе.



Играйте в хоккее и получайте удовольствие!

Играйте в хоккее и получайте удовольствие!



Международная федерация хоккея  
Брандшнеймштрассе 50  
CH-8027 Цюрих  
Швейцария  
Тел. +41 44 5622200  
[office@iihf.com](mailto:office@iihf.com)  
[www.iihf.com](http://www.iihf.com)

© 2010 ИИХФ | Все права защищены | Энергия спорта | [www.iihf.com](http://www.iihf.com)



Добро пожаловать в хоккее!



INTERNATIONAL ICE HOCKEY FEDERATION



Хоккей с шайбой это для меня



## Хоккей с шайбой это для меня

### Что такое хоккей с шайбой?

Хоккей с шайбой – это самый быстрый в мире командный вид спорта, объединяющий почти 2 миллиона игроков обоих полов и всех возрастов.

Этот вид спорта построен на работе в команде, дисциплине и скорости; и с момента, когда юный игрок вступает на лед, он начинает осваивать игровые навыки – получая при этом удовольствие от процесса!

Международная федерация хоккея (ИИХФ) приглашает вас в волшебный мир хоккея с шайбой – спорта, который интересно смотреть, но в который еще интереснее играть.

ИИХФ – это международная организация, которая руководит развитием международного хоккея и включает в себя 69 национальных ассоциаций-членов. Она отвечает за организацию чемпионатов мира по хоккею, а также занимается развитием и популяризацией игры во всем мире.



INTERNATIONAL ICE HOCKEY FEDERATION



Зачем играть в хоккее?

Польза от занятий хоккеем для детей огромна: он не только развивает ловкость, силу и координацию, но также помогает детям развить уверенность в себе, порядочность, чувство собственного достоинства. Но ещё важнее то, что, занимаясь хоккеем, дети будут хорошо проводить время в позитивном, здоровом, безопасном окружении.

Навыки, полученные на хоккейной площадке, способствуют закреплению тех знаний, которые ребята получают дома. Такие качества, как умение работать в команде и делиться, являются незаменимыми во всех сферах жизни.

## Как? Как мне начать?

ИИХФ предлагает программу, которая позволит детям познакомиться с этим прекрасным видом спорта. Программа «Учись играть» обучает детей основам игры вне соревнований, поэтому они могут делать свои первые шаги в хоккее без угрозы для здоровья.

Если знакомить детей с хоккеем с шайбой в позитивной игровой форме, они не только будут получать удовольствие от тренировок, но и захотят вернуться поиграть снова.

Принципы честной игры и уважения являются ценностями, которые ИИХФ неизменно пропагандирует среди всех участников игры: игроков, судей, тренерского состава, родителей и болельщиков. Усвоить эти принципы особенно важно для детей, поскольку это пригодится им во всех сферах жизни.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 – Таблица**  
**соотношений видов подготовки, тренировок, тестирования и игр**  
**в ледовой подготовке юных хоккеистов ДЮСШ на различных этапах**  
**многолетней тренировки**

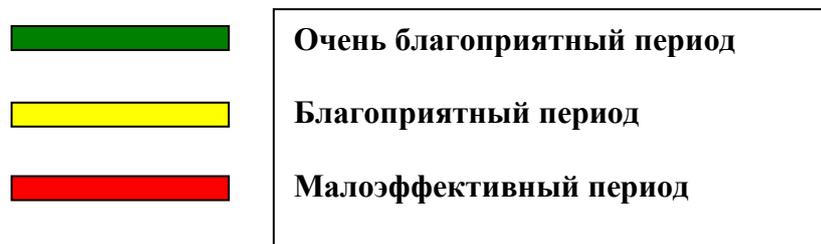
	5 - 6 лет	7 – 8 лет	9 – 10 лет	11 – 12 лет	13 - 14 лет	15 – 16 лет	17 - 18 лет
<b>Количество тренировок в неделю</b>	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 10
<b>Продолжительность одной тренировки</b>	45 – 50 мин	50 – 60 мин	60 – 75 мин	75 – 90 мин	90 – 105 мин	90 – 120 мин	90 – 120 мин
<b>Направленность тренировок на льду</b>	Техника катания без клюшки Подвижные игры	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Эстафеты	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Индивидуальная тактика	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Индивидуальная тактика Групповая тактика	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Групповая тактика Командная тактика	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Групповая тактика Командная тактика Стратегия игры	Техника катания с клюшкой Техника владения клюшкой Групповая тактика Командная тактика Стратегия игры Стиль игры
<b>Количество игр в сезоне</b>	Регулярно	Регулярно	20 – 30	30 - 40	40 - 50	50 - 60	50 - 60
<b>Характер игр</b>	Подвижные игры на тренировке	Игры поперек площадки на тренировке	Игры поперек площадки	Официальные игры и турниры	Официальные игры и турниры	Официальные игры и турниры	Официальные игры и турниры
<b>Тестирование *</b>	1	1 + 2	2+3+4	2+3+4+5	4+5+6	4+5+6+7	4+5+6+7

1. Оценка гибкости, ловкости и координации
2. Оценка техники катания
3. Оценка техники владения клюшкой
4. Тесты ОФП
5. Оценка понимания игры
6. Тестирование на льду
7. Win Gate

\*Подробное описание тестирования для каждого возраста будет размещено в методических пособиях

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 – Таблица благоприятных (сенситивных) периодов  
развития качеств юных хоккеистов**

Качества/возраст	6-8 лет	9-11 лет	12-13 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
<b>Основы техники</b>						
<b>Координация</b>						
<b>Баланс</b>						
<b>Гибкость</b>						
<b>Реакция</b>						
<b>Точность движений</b>						
<b>Подвижность</b>						
<b>Быстрота</b>						
<b>Выносливость</b>						
<b>Сила</b>						
<b>Скоростно-силовые качества</b>						





**Практическое руководство  
для тренеров  
Ступени А, В, С и D**

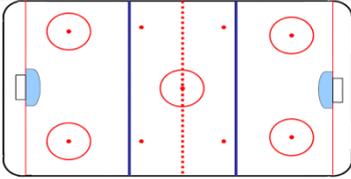
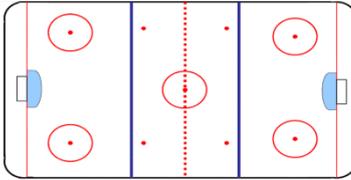
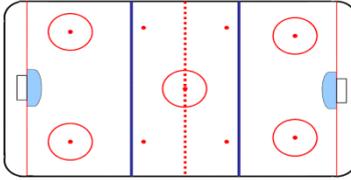
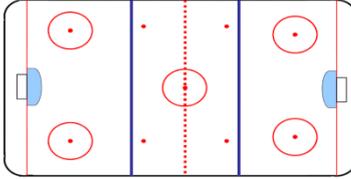


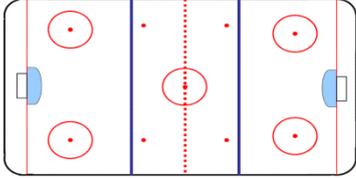
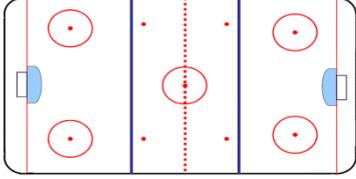
## ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата \_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_

Цели и задачи: \_\_\_\_\_

Содержание и характер упражнений	Динамика нагрузки	Режимы выполнения	Схемы и организационно-методические указания
	П О Д Г.  Ч А С Т Ь		
	О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь		  

	И Г Р О В А Я  Ч А С Т Ь		
	З А К Л.  Ч А С Т Ь		

**Итоги тренировки:**

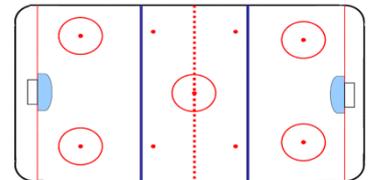
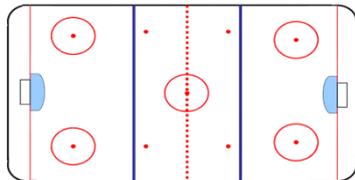
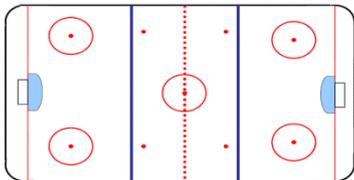
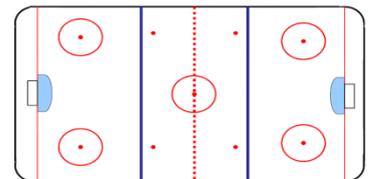
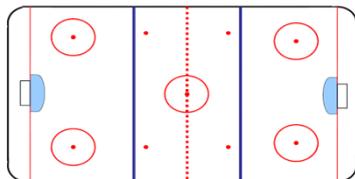
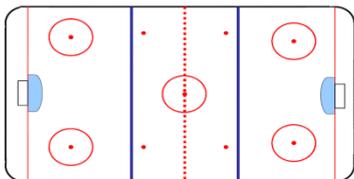
Положительно:

---

Требуется доработки:

---

**Черновики заданий и заметки**



**ПРИЛОЖЕНИЕ № 6**

**ОЦЕНКА**

**ПОНИМАНИЯ ИГРЫ ИГРОКА \_\_\_\_\_ В СЕЗОНЕ 2016-2017 гг.**

№	ЭЛЕМЕНТ	ЗНАКОМ	ПОНИМАЕТ	МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ	ВЫПОЛНЯЕТ	ВЫПОЛНЯЕТ НА СКОРОСТИ	ИСПОЛЬЗУЕТ В ИГРЕ	ОЦЕНКИ 1-5
<b>I</b>	<b>БАЗОВОЕ ПОНИМАНИЕ ИГРЫ</b>							
1	Скрытая передача							
2	Игра по «треугольнику»							
3	Открывание на свободное место							
4	Отдать и открыться							
5	Открывание за спиной соперника							
6	Ширина игры							
7	Глубина атаки							
8	Понимание зон игры							
9	Расстановка относительно соперника							
10	Подключение и возврат							
11	Понимание ротации игроков и звеньев							
12	Понимание активной и пассивной игры							
13	Понимание позиционной атаки и атаки с хода							
14	Понимание позиций при вбрасывании							
<b>II</b>	<b>ПОНИМАНИЕ СВОЕЙ РОЛИ В ИГРЕ</b>							
1	Зоны действия и активности							

2	Смена позиций							
3	Видение игры и ситуаций							
4	Тактика передачи							
5	Управление броском							
6	Передачи и броски в касание							
7	Передачи на свободное место							
8	Тактика ведения силовой борьбы							
9	Передачи «оставлением»							
10	Понимание своевременности передач и открывания							
<b>II</b>	<b>ПОНЯТИЕ О НАПАДЕНИИ</b>							
<b>I</b>								
1	1 против 1							
2	2 против 1							
3	2 против 2							
4	3 против 1							
5	3 против 2							
6	3 против 3							
7	Смена игровых ситуаций							
8	Взаимодействия							
9	Функции и позиции в позиционной атаке							
10	Функции и позиции в атаке с хода							
11	Функции при игре перед воротами соперника							
<b>I</b>	<b>ПОНИМАНИЕ</b>							
<b>V</b>	<b>ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ В ЗАЩИТЕ</b>							
1	Зоны действия и активности							
2	Выбор и смена позиций							
3	Зона действия без шайбы							
4	Тактика передачи							

5	Блокирование бросков							
6	Персональная опека							
7	Позиционная игра							
8	Тактика подключений в атаку							
9	Тактика начала атаки							
10	Тактика развития атаки							
11	Тактика ведения силовой борьбы							
12	Функции при игре перед своими воротами							
<b>V</b>	<b>ПОНИМАНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В БОЛЬШИНСТВЕ И МЕНЬШИНСТВЕ</b>							
1	Зоны действия и активности							
2	Смена позиций							
3	Зона действия без шайбы							
4	Тактика передачи							
5	Управление броском							
6	Передачи и броски в касание							

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

### ОЦЕНКА

ТЕХНИКИ КАТАНИЯ ИГРОКА \_\_\_\_\_ В СЕЗОНЕ 2014-2015 гг.

№	ТЕНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИСПОЛНЕНИЕ	СЕНТЯБРЬ			ЯНВАРЬ			АПРЕЛЬ		
		Выполняет в движении	Выполняет на скорости	Применяет в игре	Выполняет в движении	Выполняет на скорости	Применяет в игре	Выполняет в движении	Выполняет на скорости	Применяет в игре
<b>I</b>	<b>БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ</b>									
1	Скольжение	6	4	3	7	6	5			
2	Слалом на левой/правой ноге									
3	Поворот на левой/правой ноге									
4	«Фонарик»									
5	Слалом на двух ногах									
6	«Зигзаг»									
7	Разворот на 180 градусов через левое/правое плечо									
8	Разворот на 360 градусов через левое/правое плечо									

<b>II</b>	<b>КАТАНИЕ ЛИЦОМ ВПЕРЕД</b>									
1	Исходная стойка									
2	Катание по прямой									
3	Старт - остановка									
4	Поворот переступанием влево\вправо									
5	Поворот скольжением влево\вправо									
6	«Самокат»									
<b>III</b>	<b>КАТАНИЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД</b>									
1	Старт - остановка									
2	Катание по прямой									
3	Поворот переступанием влево\вправо									
4	Поворот скольжением влево\вправо									
5	«Зигзаг»									

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

### ОЦЕНКА

ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ИГРОКА \_\_\_\_\_ В СЕЗОНЕ 2014-2015 гг.

№	ТЕНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИСПОЛНЕНИЕ	СЕНТЯБРЬ			ЯНВАРЬ			АПРЕЛЬ		
		Выполняет на месте	Выполняет в движении	Выполняет на скорости	Выполняет на месте	Выполняет в движении	Выполняет на скорости	Выполняет на месте	Выполняет в движении	Выполняет на скорости
<b>I</b>	<b>ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ</b>									
1	Из стороны в сторону перед собой короткое/длинное ведение									
2	По диагонали короткое/длинное ведение									
3	Слева/справа вперед/назад короткое ведение									
4	Слева/справа вперед/назад длинное ведение									
5	Одной рукой									
6	Укрывание корпусом с поворотом влево/вправо									
7	Укрывание бедром с поворотом									

	влево/вправо									
8	Комбинирование короткого/длинного ведения									
9	Ведение между стоек в ограниченной зоне									
<b>II</b>	<b>ПЕРЕДАЧА</b>									
1	Пас с замахом									
2	Кистевая передача									
3	Пас с неудобной руки									
4	Пас ударом									
5	Передача подкидкой									
6	Передача оставлением «под себя»									
7	Скрытый пас									
8	Длинная передача									
9	Пас с помощью борта									
10	Передача в касание									
11	«Жесткая» передача									
<b>II</b>	<b>ПРИЕМ</b>									
<b>I</b>										
1	С удобной стороны									
2	С неудобной стороны									
3	Уступающим									

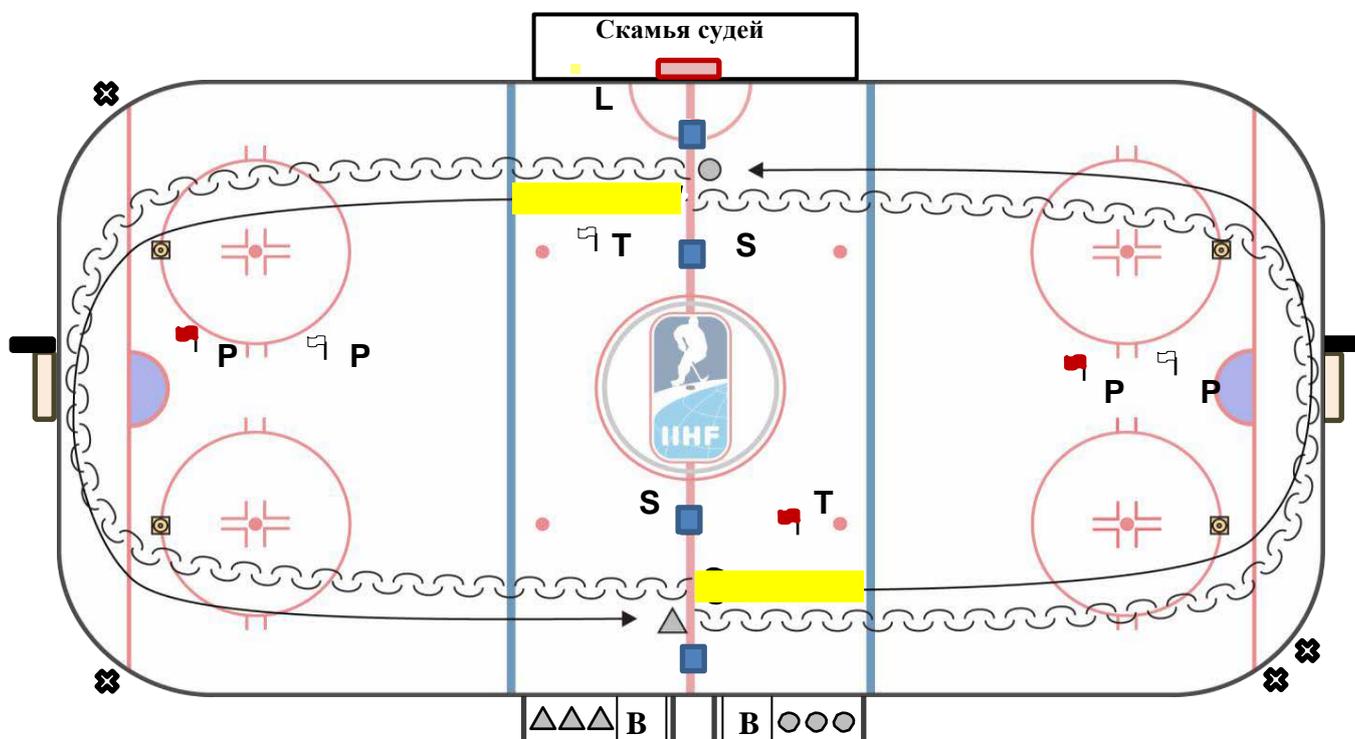
	движением									
4	«Жесткий» прием									
5	Коньком									
<b>IV</b>	<b>БРОСОК</b>									
1	Длинный с замахом									
2	Кистевой бросок									
3	Щелчок									
4	С неудобной руки									
5	Бросок с опорой на левую/правую ногу									
6	Бросок с ходу /в касание/									
7	Двойным касанием									
8	Скрытый бросок									
<b>V</b>	<b>ФИНТЫ</b>									
1	Ложный замах для броска									
2	Ложный замах для паса									
3	Обманное движение корпусом и головой									
4	Обманное движение корпусом и головой /двойной финт/									
5	Обманное движение руками									

	из стороны в сторону									
6	Обманное движение руками вперед назад									
7	Финт «на паузе»									
8	Финт со сменой ритма									
9	Финт «стоп – старт»									
10	Финт на замахе с укрыванием шайбы									
11	Финт на замахе с проталкиванием шайбы под клюшкой									
12	Финт на замахе с проталкиванием шайбы мимо защитника									
13	Финт «клюшка – конек – клюшка»									

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 9

### Тесты ИИХФ

#### Тест 1 – Круг на скорость



#### Подготовительные действия

- Фишки устанавливаются на льду на отметках, предназначенных для теста 1.
- Набор световых сенсоров устанавливается на линии старта/финиша.
- Все участники занимают места на скамейках.

#### Процедура проведения теста

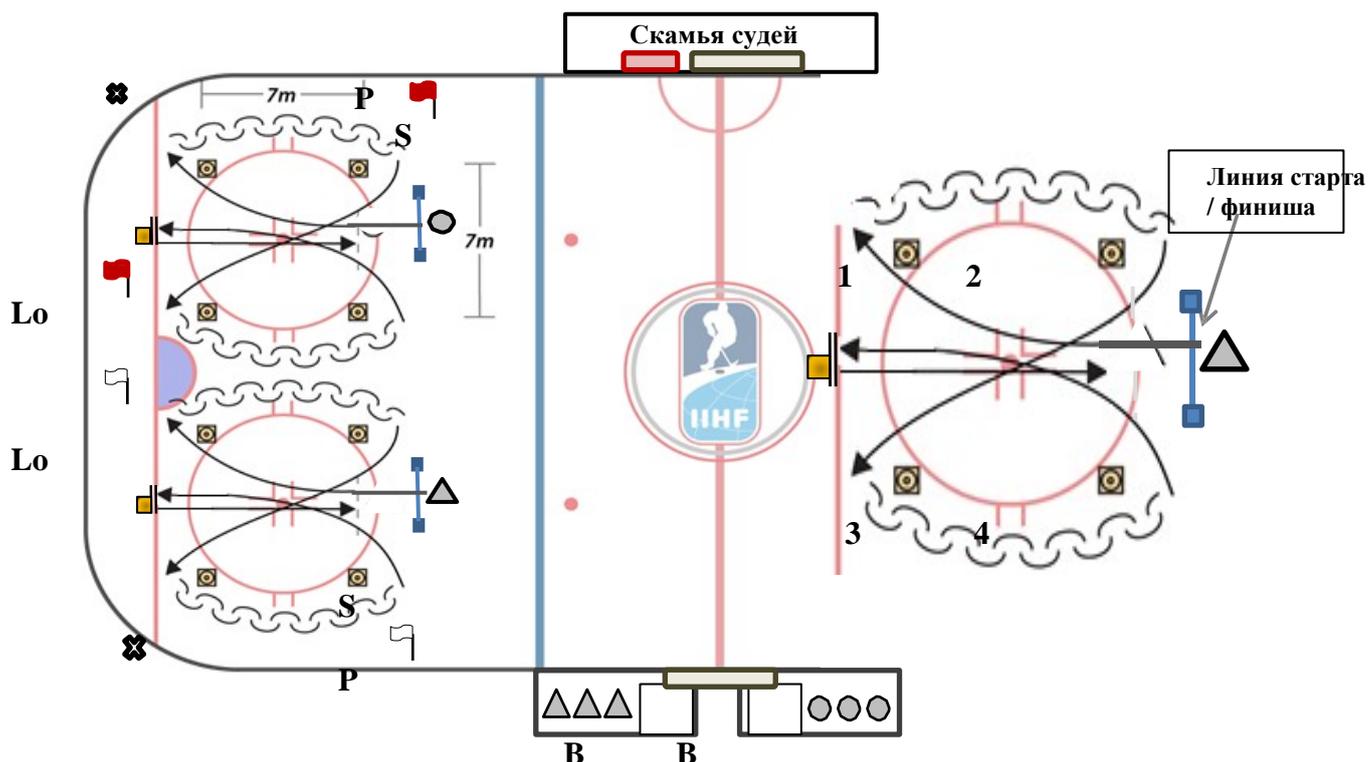
- Это упражнение на время, и начинается после звукового сигнала.
- Первая пара игроков стартует одновременно за линией старта/финиша.
- Игроки спиной вперед начинают движение против часовой стрелки.
- После того, как игрок преодолевает половину круга, он разворачивается и продолжает движение уже лицом вперед.
- Разворот необходимо сделать в **нейтральной зоне** (за центральной красной линией и перед дальней синей линией).
- Секундомер останавливают в тот момент, когда любая часть тела игрока (кроме клюшки) пересекает линию старта/финиша, с которой он стартовал.

#### Необходимое оборудование

- Секундомер с возможностью измерения времени сразу двух игроков одновременно



### Тест 3 – Маневренность на коньках



#### Подготовительные действия

- Фишки расставляются на льду на точках, предназначенных для теста 3.
- С помощью краски-спрея нарисуйте линию старта/финиша между двумя точками возле круга вбрасывания.
- Спортсмены начинают выполнение теста, находясь за линией старта/финиша.

#### Процедура проведения теста: используйте диаграмму (рис. справа)

- Данный тест проводится на время и начинается по свистку.
- Оба спортсмена соревнуются на одной стороне площадки<sup>1</sup>.
- Спортсмен начинает движение лицом вперед по направлению к первой фишке.
- Возле фишки 1 игрок разворачивается спиной вперед, чтобы продолжить движение.
- Затем спортсмен движется спиной вперед по внешней окружности по направлению ко второй фишке.
- Возле фишки 2 спортсмен разворачивается лицом вперед, чтобы продолжить движение.
- Спортсмен движется лицом вперед по диагонали по направлению к третьей фишке.
- Возле фишки 3 спортсмен разворачивается спиной вперед, чтобы продолжить движение.
- Затем спортсмен движется спиной вперед по внешней окружности по направлению к четвертой фишке.
- Возле фишки 4 игрок разворачивается лицом вперед, чтобы продолжить движение.

<sup>1</sup> Точное место проведения теста зависит от используемого хронометрического оборудования

- Спортсмен движется лицом вперед по направлению к линии ворот.
- Спортсмен останавливается на линии ворот либо позади нее.
- Затем спортсмен движется лицом вперед, возвращаясь к линии старта/финиша.
- Поединки могут проводиться на любой из сторон площадки<sup>2</sup>.

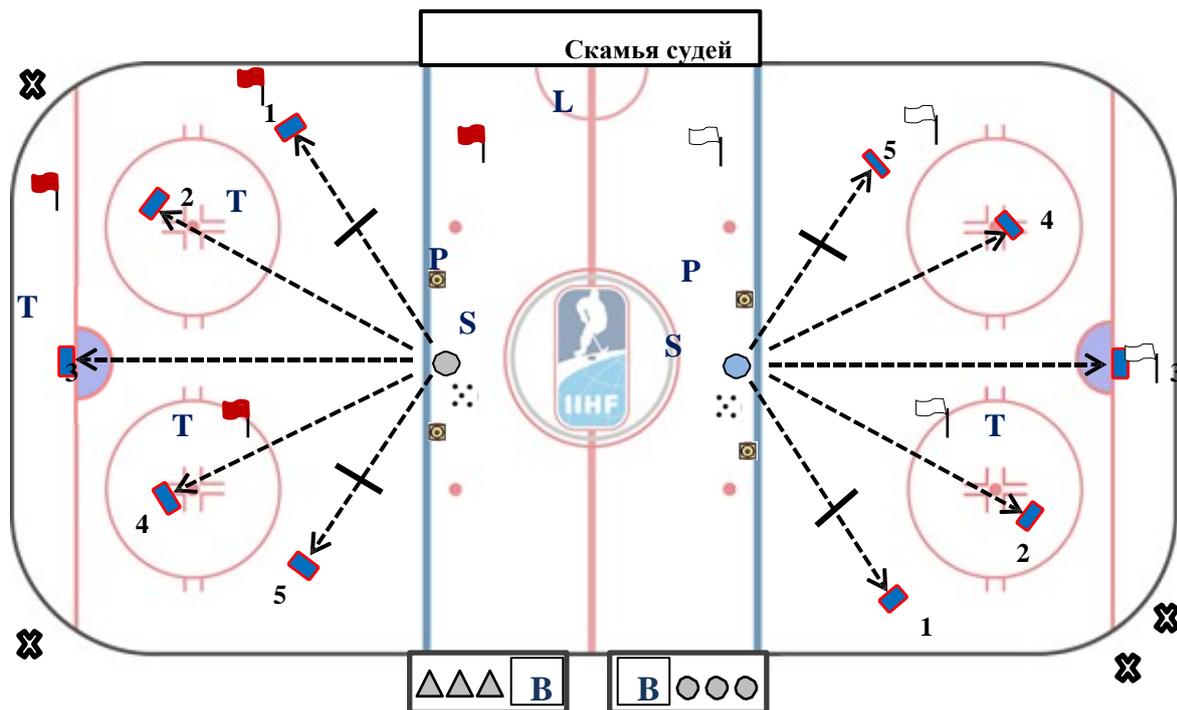
### **Необходимое оборудование**

- Секундомер для одновременного фиксирования времени 2-ух соревнующихся спортсменов.

---

<sup>2</sup> Точное место проведения теста зависит от используемого хронометрического оборудования

## Тест 4 – Точность передач



### Подготовительные действия:

- 5 мишеней размещают на льду на отмеченных точках теста 5 в каждом конце площадки.
- Препятствия расположены на льду на точках теста 5 между мишенями 1 и 5.
- Шайбы находятся за синей линией в центре площадки.
- Синяя линия обозначает линию паса.

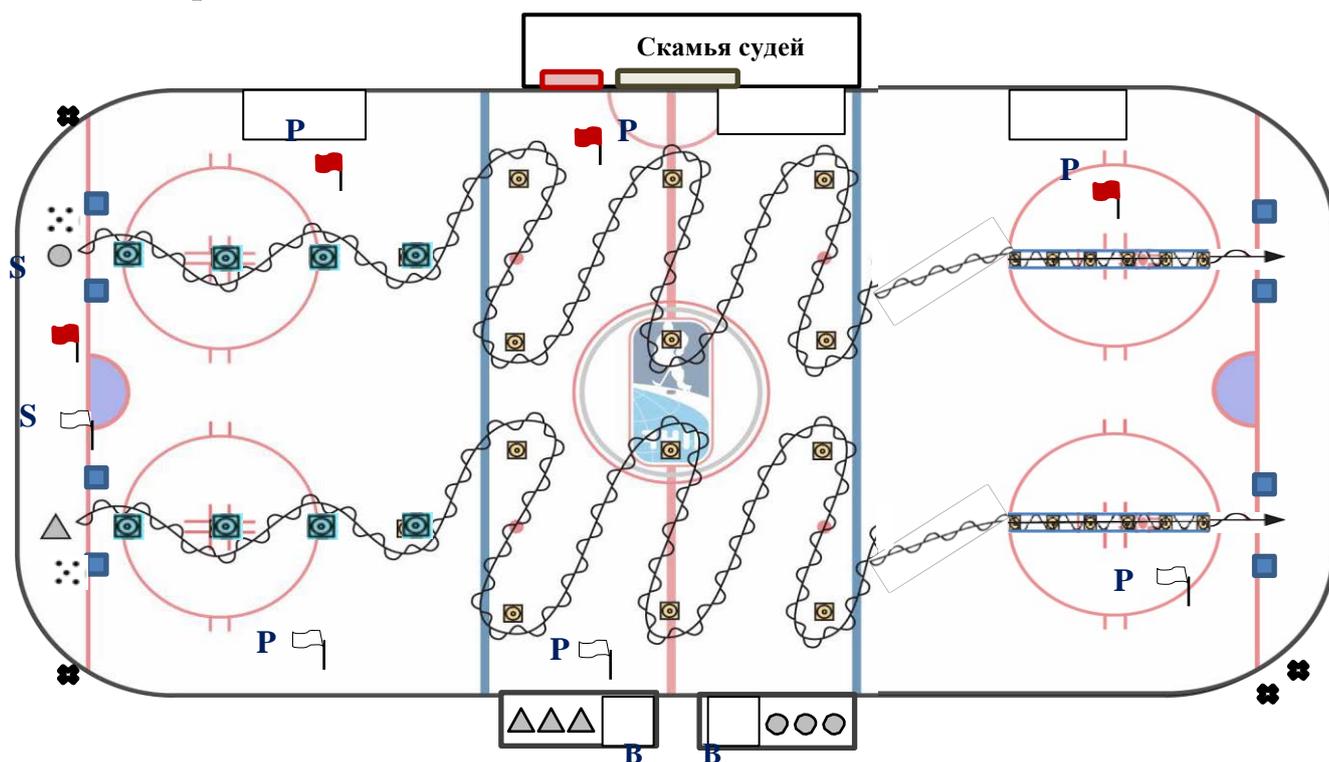
### Процедура проведения теста

- Время проведения этого теста ограничивается 30 секундами и начинается по свистку.
- Два игрока принимают участие – каждый с противоположной стороны площадки.
- Два игрока стоят за линией паса.
- Участник должен поразить каждую мишень по порядку от 1 до 5.
- Участник должен поразить каждую мишень, прежде, чем перейти к следующей.
- При поражении мишеней 1 и 5 нужно преодолеть препятствие.
- Победителем является участник, поразивший все 5 мишеней за наименьшее время.
- Если 30 секунд истекают до того, как участник поразил все 5 мишеней, тогда учитывается кол-во пораженных мишеней и совершенных пасов.

### Необходимое оборудование

- Секундомер, для измерения времени двух участников одновременно - время учитывается до сотых долей секунды.
- 10 мишеней.
- 4 препятствия.

## Тест 5 – Контроль шайбы



### Подготовительные действия

- Фишки и препятствия для контроля шайбы располагаются на льду на точках теста 6.
- Линия ворот на одной стороне площадки обозначает линию старта.
- Линия ворот на противоположной стороне площадки обозначает линию финиша.

### Процедура проведения теста

- Тест ограничен временем и начинается по свистку.
- Оба участника начинают с одной стороны площадки, находясь за линией старта.
- Ледовая площадка разделена на 3 зоны:
  - Зона 1:
    - игрок движется вперед с шайбой по направлению к линии с 4 фишками;
    - игрок объезжает фишки по принципу слалома.
  - Зона 2:
    - игрок движется к одной фишке из первой пары. Игрок проезжает сквозь 3 пары фишек;
    - после последней пары фишек игрок движется в зону 3.
  - Зона 3:
    - игрок движется к 5 препятствиям контроля шайбы;

- проезжая препятствия, игрок контролирует шайбу и проводит ее через все 5 препятствий;
- игрок пересекает финишную линию, чтобы завершить тест.

**Необходимое оборудование:**

- Секундомер для измерения результатов двух участников одновременно – время должно измеряться до сотых долей секунды.