

ХОККЕЙ ВЕСТНИК

Научно-методический
вестник ФХР

5/2017



- Современные исследования в области хоккея
- Особенности организации спортивной подготовки
- Тестирование специальной физической подготовки

/ Управление хоккея ФХР /

СОДЕРЖАНИЕ

- В.И. Гладышев.
Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва в спортивных школах по хоккею.....3

- Е.Ф.Сурина-Марышева, В.А.Молчанов.
Методика текущего контроля психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности хоккеистов подросткового возраста.....7

- В.Н.Коновалов, А.В.Левкин.
Использование стато-динамических упражнений в тренировке хоккеистов 12-13 лет в подготовительном периоде.....14

- Д.В.Полянчиков, Н.Н.Урюпин, А.Ю. Букатин.
Особенности тестирования специальной физической и технической подготовленности хоккеистов33

В.И. Гладышев

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПО ХОККЕЮ

Вопрос стандартизации физических и соревновательных нагрузок в детско-юношеском хоккее актуален как никогда. В погоне за сиюминутными результатами некоторые тренеры, «подгоняемые» родителями их подопечных, игнорируя возрастные особенности развития детей (зачастую просто не подозревая об их существовании) дают физические нагрузки, неадекватные возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

В результате физических перегрузок у детей возникают следующие заболевания:

- **Болезнь Шляттера** – наблюдается в период наиболее интенсивного роста костей у детей от 10 до 18 лет, значительно чаще у мальчиков;
- **варикоцеле** – чаще всего связывают с чрезмерными физическими нагрузками;
- **- ускользание сердца из-под влияния блуждающего нерва, так называемая брадикардия (ЧСС сразу после окончания физической нагрузки в зоне субмаксимальной мощности может опускаться до 50 уд/мин, а через 10-20 секунд возвращаться к нормальным величинам – 140-150 уд/мин) – возможна временная остановка сердца!!!**

Это «не считая» сколиоза и плоскостопия и варикозного расширения вен нижних конечностей. Диагностика врачом-ортопедом состояния опорно-двигательного аппарата у занимающихся в одной из хоккейных школ Москвы – из ста обследуемых детей только десять не имели физических отклонений от нормы!

Извечная тема: сколько раз в неделю тренироваться, какой должна быть продолжительность одного тренировочного занятия, общее количество часов годовой тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки юных хоккеистов?

Ведущий спортивный фармаколог России Сергей Николаевич Португалов убежден: **выигрывает не тот, кто тренируется больше, а тот, кто тренируется правильно!**

Количество тренировочных дней в годичном цикле спортивной тренировки рассчитывалось на примере работы хоккейных школ в г.Москва-учитывалось общее количество дней в году-минус летние каникулы-выходные и праздничные дни – календарные игры первенства Москвы и участие в турнирах.

Всего получилось 233 тренировочных дня в группах начальной подготовки (ГНП) и 193 тренировочных дней в группах спортивного совершенствования(ГСС).

Предлагаемые нами вариант допустимых объемов тренировочной нагрузки представлен в таблице №1. Далее вся нагрузка указана в астрономических часах, т.е. 1 час = 60 минут.

Учитывая, что в современных условиях проведение двухразовых тренировок в день, практически, нереально, объем тренировочной нагрузки рассчитывался исходя из 1 тренировки в день). Количество тренировочных занятий в неделю от 4-5 (в ГНП) до 5-7 (в ГСС).

Количество часов недельной тренировочной нагрузки увеличивается от 6 до 14, а продолжительность одного тренировочного занятия – 60 минут на этапе «начальной подготовки» до 120 и выше минут на этапе «совершенствования спортивного мастерства»

Таким образом максимальное количество годовой тренировочной нагрузки составляет от 276 часов (на этапе «начальной подготовки») до 644 часов в ГСС. (См. Таблицу 1.)

Сегодня хоккеем может заниматься с пятилетнего возраста практически любой мальчик, не имеющий медицинских противопоказаний. К сожалению, определить наличие хоть каких-то способностей к занятиям хоккеем в этом возрасте практически невозможно. Выбор в пользу занятий хоккеем за детей делают их родители. Вот и приводят родители этого ребёнка заниматься хоккеем без какой-либо физической подготовки. А ребёнок этот не то, что бы правильно бегать, или же ловко выполнять упражнения на гимнастических матах, умело (для его возраста) управляться с мячом - зачастую ходить (!!!) правильно не умеет.

Таблица 1.

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6-7	7- 8	9-10	11-12	13- 14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4-5	4-5	5	5-6	5-7	7 - 12
Общее количество часов в год	276-322	322-368	414-460	506-552	598-644	728 – 832
Общее количество тренировок в год	184-230	184-230	230	230-276	230-322	624

Результаты научных исследований, проведенных во многих видах спорта, в том числе и на детях, не занимающихся спортом, показали следующее:

- ребёнок за первые 5-6 лет жизни осваивает около 30% от объёма двигательных действий, которые он может освоить за всю жизнь! В возрасте от 6 до 12 лет он осваивает ещё около 60% от объёма двигательных действий. За все оставшиеся годы жизни он осваивает не более 10-15% от общего объёма двигательных действий. Следовательно, наиболее благоприятным периодом для воспитания координационных способностей, освоения разнообразных двигательных умений и навыков, в том числе и для обучения всем техническим приёмам хоккея является возрастной период с 5-6 до 11-12 лет. Примеры из сложнокоординационных видов спорта (фигурное катание, гимнастика, акробатика) тому подтверждение.

На этапе начальной подготовки объем занятий по ОФП должен составлять, на наш взгляд, около 30% от общего объема годовой нагрузки. Причем, учитывая вышесказанное, для проведения некоторых занятий целесообразно привлекать тренеров-специалистов из других видов спорта (л/атлетике, гимнастике, борьбе и т.п.). Грустно смотреть, как наши юные хоккеисты бегают, прыгают, кувыркаются, не владея элементарными техническими навыками выполняемых упражнений.. Только вот детских хоккейных тренеров, умеющих правильно «поставить» работу ног и рук при беге на различные дистанции, научить правильно дышать при работе с

отягощениями, согласитесь, гораздо меньше, чем хотелось бы.

Доля упражнений общефизической направленности в годичном цикле тренировки на различных этапах многолетней подготовки постепенно уменьшается и на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 15-17%. Безусловно, с годами меняются их техническая сложность и содержание. Ведь умение владеть собственным телом вне льда, на наш взгляд, способствует повышению качества выполнения специальных упражнений на льду.

Объем технической подготовки хоккеиста а этапе начальной подготовки должен быть около 30%, что вполне соответствует вышесказанной теории формирования специальных двигательных умений и навыков.

На этапе спортивного совершенствования этот объем должен составлять всего 14-16%, зато объем технико-тактической подготовки увеличивается с 15% в ГНП до 30% в ГСС.

Один из важнейших разделов в подготовке в подготовке юных хоккеистов – официальные соревнования. В каком возрасте начинать играть, в каком формате (в обычном 5х5 или же в укороченном-4х4, но поперек площадки), какое количество игр должно быть в сезоне для каждой возрастной группы?

Едва научив ребят азам техники катания на коньках и технике владения клюшкой, тренеры, нередко под «давлением» родителей, а иногда и по своей инициативе, начинают играть

двусторонние игры по всей площадке и участвовать в товарищеских играх, турнирах с другими командами, нередко из других городов. Таким образом, идёт натаскивание на спортивный результат, в ущерб разносторонней физической и технической подготовки, уменьшается объём технических умений и навыков, как следствие, сокращается арсенал технических приёмов, теряется перспектива стать хоккеистом высокого класса.

Участие в соревнованиях с 7-8 – летнего возраста вынуждает тренера при подготовке к таким соревнованиям проводить двусторонние тренировочные игры на всё поле, в чём проявляются следующие негативные стороны:

- на поле одновременно находятся всего десять полевых игроков и два вратаря, остальные хоккеисты сидят на скамейке запасных, не получая никакой физической нагрузки;
- во время игры из десяти полевых хоккеистов в каждом игровом эпизоде участвуют всего 2-3 человека, которые находятся в непосредственной близости к шайбе, остальные игроки, часто за смену даже ни разу шайбы не коснувшись, просто катаются на коньках с разной скоростью. **(иногда просто стоят!);**
- с учетом недостаточной обученности дети не могут производить смены составов во время игры – в результате эти смены «затягиваются» до 3-х, 4-х и даже 5-и минут! – что не допустимо.

Участие в соревнованиях с малолетнего возраста вынужденно ведёт к неоправданно раннему определению игрового амплуа, что, в свою очередь, ограничивает потенциальные возможности хоккеистов. А большое количество соревнований сдерживает и замедляет рост технического и технико-тактического мастерства, так как в учебно-тренировочном занятии хоккеист выполняет намного больше технических приёмов, чем в игре. (В большинстве стран Западной Европы дети до 10-летнего возраста играют только поперёк площадки-4 х 4. В этих играх для занимающихся – одни плюсы!).

Профессор Уральского ГУФК Вашляев Б.Ф. на конференции, проводимой ФХР в ноябре 2016 г. высказал гипотезу, что при игре на больших площадках у детей доминирует развитие специальных физических качеств (скоростная выносливость) – быстрее добежать до ворот соперника! А на площадках меньших размеров на передний план «выходит» техническая оснащённость игроков – количество выполнения технических приемов – приемов передачи шайбы-обводки – бросков по воротам-увеличивается в разы!!!

Поэтому тренер, а вместе с ним и руководство каждой конкретной школы, должен решать – кого готовим – технически обученных хоккеистов или хоккейных конькобежцев?

В более старших возрастах также наблюдается целенаправленное форсирование подготовки юных хоккеистов с целью достижения лучших результатов - призовых мест в текущем сезоне. В результате: команда "Х" регулярно становится призёром, а то и победителем первенства в своей возрастной группе, дети с медалями и призами, родители в восторге, тренеры с премиальными, хоккейная школа по сумме мест играющих команд поднимается всё выше и выше.. А в возрасте 15 - 16 лет, когда необходимо, с точки зрения возрастной спортивной физиологии и основ спортивной тренировки, увеличивать объёмы тренировочных нагрузок, продолжительность занятий, повышать их интенсивность, оказывается, дети не готовы к подобным требованиям - они практически исчерпали функциональные ресурсы организма.

И в результате всего этого "учебно-тренировочного процесса" юные хоккеисты, ещё практически не участвовавшие в серьёзных соревнованиях, когда все действия хоккеистов выполняются на высоких скоростях, на высокой пульсовой стоимости, в постоянном физическом контакте с соперником (в рамках правил!), вынуждены закончить своё дальнейшее совершенствование в хоккее.

Или перейти в состояние длительной "реабилитационной паузы" после 17-и-летия на 5 - 6 лет, которую традиционно объясняют "трудностями адаптации во взрослом хоккее", или другими причинами. Хорошо ещё если это происходит без последствий в плане физического здоровья.

В связи с вышеизложенным, предлагаю:

- на этапе начальной подготовки (до двух лет) – только товарищеские игры и ранжированные по уровню подготовленности соперников турниры. Всего 25 игр в сезоне. Причем в первый год обучения игры проводить только поперек площадки в формате 4x4 (или 3 x 3);
- на третий год обучения на этом этапе предлагается участие в соревнованиях командами, состоящих из 2-х составов по 10-15 человек в каждом, что, автоматически, увеличит общее количество детей, участвующих в одной игре, и, на наш взгляд, повысит качество отбора юных хоккеистов на следующий этап подготовки;
- на этапе спортивной специализации к тренировочным играм и турнирам (всего 15) добавляются официальные соревнования:

21-25 игр на тренировочном этапе до 2-х лет (всего- до 40 игр за сезон) и 30-35 игр – свыше 2-х лет (всего-40-50 игр за сезон);

- на этапе спортивного совершенствования количество календарных игр увеличивается до 50, а их общее число до 60.

Было бы целесообразно:

- рассмотреть вопрос о начале официальных соревнований по хоккею с 10-лет;
- разрешить хоккеистам, родившимся в октябре – декабре, до 14-и лет выступать во всех соревнованиях за команду своей школы, игроки которой на один год моложе их. (лимит – 5 человек);

В заключение, остановлюсь на вопросе о максимальной продолжительности тренировочных занятий в объеме 52 недель в год.

Согласно КЗОТа каждый работник имеет право на отпуск в соответствии с отработанным временем за последний календарный (учебный год).

Находясь в законном отпуске тренер официально не может работать в данной организации и получать за свой труд заработную плату.

Дети – спортсмены, занимающиеся в Школе в летний период тоже нуждаются в отдыхе. Для этого вместе с родителями, родственниками по мере своих возможностей

уезжают в различных направлениях (на море, в санатории, пансионаты, в деревню)!

В связи с этим проводить целенаправленный тренировочный процесс в школах хоккея в это время (4-6 недель) не представляется возможным!!!

Представленные выше показатели тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитаны на 46 недель!!!

Расчет количества тренировочных дней в годичном цикле спортивной тренировки.

- Один календарный год = 365 дней = 52 недели, отпуск тренера = 42 календ.дня = 6 недель;
- 52 нед.- 6 нед. = 46 недель - 46 выходных дней+праздничные дни (Новый Год -4дн.);
- переезд на УТС и обратно (2дня) на турниры (2 дня) и обратно (2дня)= 56дней=8нед.;
46 нед. – 8нед. = 38 недель;

Количество официальных игр:

- Кубок Федерации хоккея Москвы (ФХМ) (9 и 10 лет) = 21 игра = 21 день=3 недели;

- Открытое первенство Москвы (ОПМ) (11-14 лет) = 36 игр = 36 дней = 5 недель;
- ОПМ + Юниоры (15 лет) = 36 игр + 13 игр = 49 игр=49 дней = 7 недель;
- ОПМ + Юниоры (16 лет) = 36 игр + 21 игра=57 игр=57 дней = 8 недель;

Участие в турнирах, товарищеские игры:

- 9-10 лет = 2 турнира x 5 игр.дн.+2дня вых =12 дней;
- 11-12 лет – 2 турнира x 5 игр.дн.+2дня вых + 2 товарищ.игр =14 дней;
- 13-16 лет – 2 турнира x 5 игр.дн.+2дня вых = 17 дней;
- 9-10 лет – 38 недель – 3 недели = 35 недель x 7 дней = 245 дня – 12 дн. = 233 дней;
- 11-12 лет– 38 недель – 5 недель = 33 недели x 7 дней = 231 день – 14 дн = 217 дней;
- 13-14 лет – 38 недель -5 недель = 33недели x 7 дней = 231 день - 17 дн = 214 дней;
- 15 лет –38 недель -7недель = 31 неделя x 7дн = 217 дня – 17 дн = 200 дней;
- 16 лет– 38 недель – 8 недель = 30 недель x 7дн = 210 дней-17 дн = 193дня;

Количество тренировочных дней в годичном цикле спортивной тренировки:

- 9 лет – 233 дня;
- 10 лет – 233 дня;
- 11-12 лет – 17 дней;
- 13-14 лет – 214 дней;
- 15 лет – 200 дней;
- 16 лет – 193 дня;

Летние тренировочные сборы:

- 9-10 лет – 18 дней (3 вых)= 45мин(зарядка) +90мин(утр.трени)+90мин(веч.трени)=4час x15дн=60час;
- 11-14 лет – 21 день (4вых) =45мин(зарядка) +90мин(утр.трени)+90мин(веч.трени)=4час x17дн=68час;
- 15-16 лет – 24дня (4вых)= 45мин(зарядка)+90мин(утр.трени)+90мин(веч.трени)=4часx20дн=80час.

Е.Ф.Сурина-Марышева

В.А.Молчанов

МЕТОДИКА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Введение

Современный хоккей характеризуется большим объемом психо-эмоциональных и физических нагрузок, которые очень часто являются причиной развития предпатологических и патологических состояний.

Система детско-юношеского хоккея сейчас переживает не лучшие времена. Методическая база подготовки хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, которая имела под собой мощный научно-методический фундамент расцвета спортивной науки в 70-80-е годы прошлого столетия и была одной из лучших в мире, сейчас, в большинстве случаев не соответствует требованиям современного этапа развития хоккея.

Диагностика психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности в системе медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов всегда привлекала много внимания к себе, но в хоккее, а тем более в детско-юношеском, часто была очень трудно реализуемой по следующим причинам:

- большой контингент игроков (в команде минимум 25 человек с учетом заявки на сезон), которых надо обследовать в минимальные сроки;
- относительно нестабильный календарь игр в сезоне (возможны переносы игр на другие сроки);
- количество методик, используемых в системе функциональной диагностики достаточно большое, требует большого количества времени и, часто, дополнительных физических нагрузок, не предусмотренных планом;
- отсутствие мотивации тренеров по ее проведению вследствие недостаточного уровня знаний по применению результатов обследований в практике спортивной тренировки.

Методика и организация работы

На базе МБУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Трактор» по хоккею г. Челябинска разработана и апробирована методика оценки текущего психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности хоккеистов 14-16 лет (подросткового возраста).

При разработке методики был использован принцип системного подхода П.К. Анохина, наиболее полно реализуемый в методике оценки функциональной подготовленности спортсменов (Фомин В.С., 1985).

Согласно методике В.С. Фомина в структуре функциональной подготовленности выделяют компоненты управления – психический и нейродинамический, а также компоненты исполнения – энергетический и двигательный. Функциональное состояние спортсмена должно оцениваться по тем же компонентам (в такой же иерархии соподчинения), так как утомление согласно центрально-корковой теории первично наступает в центральной нервной системе. Вследствие чего, самыми начальными признаками утомления будут являться:

- снижение помехоустойчивости, ухудшение скорости и продуктивности психических процессов (памяти, внимания и мышления);
- ухудшение скорости и точности (эффективности) двигательных реакций;
- нарушение координации движений из-за ухудшения качества процессов межмышечной координации в центральной нервной системе и «обратной афферентации» (снижение эффективности реализации технико-тактических действий);
- ухудшение эффективности процессов нейрогуморальной регуляции систем энергообеспечения и сохранения гомеостаза (увеличение физиологической и биохимической «цены» адаптации к физическим нагрузкам, уменьшение мощности и емкости как аэробных, так и анаэробных систем энергообеспечения).

Вследствие недовосстановления после нагрузок эти процессы будут только усугубляться, что приведет к развитию состояния перетренированности.

Возраст 13-16 лет считается одним из самых нестабильных периодов развития детей, так как происходят значительные морфофункциональные перестройки в организме подростка. Значительно увеличивается активность половых желез, происходит перестройка всей системы нейрогуморальной регуляции, что приводит к напряжению функционирования, в первую очередь, системы управления, т.е. отражается на

психическом и нейродинамическом компонентах функциональной подготовленности. В подростковом периоде может наблюдаться значительная разница между паспортным и биологическим возрастом, что требует от тренеров

более тщательного планирования процесса подготовки, индивидуализации и своевременной коррекции планов на основе текущего и оперативного контроля.

Таблица 1

Методика оценки психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности хоккеистов 14-16 лет

Период подготовки	Методики
Общеподготовительный	<p>Психический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - текущее психоэмоциональное состояние; <p>Нейродинамический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость и точность ПЗМР, РДО; - помехоустойчивость; - определение функционального состояния системы организации движений по критериям Т. Д. Лоскутовой; - подвижность и лабильность нервной системы (темп движений, скоростная выносливость); - текущее функциональное состояние и уровень адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы (уровень общей выносливости)
Специально-подготовительный	<p>Психический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - текущее психоэмоциональное состояние; - объем и скорость переключения внимания. <p>Нейродинамический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость и точность ПЗМР, РДО; РВ; - помехоустойчивость; - определение функционального состояния системы организации движений по критериям Т. Д. Лоскутовой; - подвижность и лабильность нервной системы (темп движений, скоростная выносливость); - уровень сенсомоторной и произвольной координации движений; - текущее функциональное состояние и уровень адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы (уровень общей выносливости)
Соревновательный	<p>Психический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - текущее психоэмоциональное состояние; - объем и скорость переключения внимания. <p>Нейродинамический компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость и точность ПЗМР, РДО; РВ и РР; - помехоустойчивость; - определение функционального состояния системы организации движений по критериям Т. Д. Лоскутовой; - подвижность и лабильность нервной системы (темп движений, скоростная выносливость); - уровень сенсомоторной и произвольной координации движений; - уровень регуляции мышечных усилий; - текущее функциональное состояния и уровень адаптивных резервов сердечно-сосудистой системы (уровень общей выносливости)

Примечание: ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция, РДО – реакция на движущийся объект, РВ – реакция выбора, РР – реакция различения

Методика текущего психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности хоккеистов подросткового возраста основана на мониторинге, в первую очередь, параметров функционирования системы управления и их динамики (таблица 1). Количество используемых психологических, психофизиологических и физиологических методик варьируется в зависимости от периода годового

макроцикла подготовки. Мониторинг проводится с использованием современных психотестеров и вегетотестеров, например, программно-аппаратных комплексов «НС-Психотест» и «ВРС-РИТМ» ООО «Нейрософт» г. Иваново. Время обследования минимизировано и составляет 22-25 минут на 3-х игроков в зависимости от периода подготовки. Обследование проводится как в медицинском кабинете, так и в других помещениях школы (тренинговых комнатах, раздевалках команды и т.п.).

Так как в подростковом периоде развития повышается секреция гормона роста (соматотропного гормона), очень важно отслеживать динамику таких элементарных антропометрических данных, как рост и масса тела, что помогает учитывать индивидуальные периоды роста и развития организма (вытягивания тела игрока в длину) для более точной интерпретации результатов обследований.

Результаты, полученные при обследовании, структурируются в два блока:

1 блок – уровень функциональной подготовленности (психомоторные способности и динамическое внимание):

- 1) скорость и точность зрительно-моторных реакций (ПЗМР, РВ, РДО, РР);
- 2) уровень сенсомоторной и произвольной координации движений;
- 3) уровень развития скоростно-силовых качеств (скоростной компонент, силовой компонент мощности);
- 4) объем и скорость переключения внимания – динамическое внимание (позволяет игроку быстро ориентироваться на площадке в игровой ситуации);
- 5) сводная таблица с ранжированием игроков по разным параметрам психомоторных качеств и динамического внимания.

2 блок – психофункциональное состояние:

- 1) текущее психо-эмоциональное состояние (индивидуальная характеристика);
- 2) функциональное состояние системы управления движениями;
- 3) функциональное состояние системы энергообеспечения и сохранения гомеостаза;
- 4) сводная таблица психофункционального состояния.

Для облегчения интерпретации результатов обследования нами используется принцип так называемого «светофора», который достаточно широко представлен в таких диагностических комплексах как, например, «Омега-С» и др.

Результаты исследования

Использование системы «светофор» значительно облегчает интерпретацию результатов и позволяет выявлять как индивидуальный, так и общий (командный) уровень психофункционального состояния и функциональной подготовленности хоккеистов в динамике годового периода (макроцикла) подготовки.

Градации уровней «светофора» представлена в 3-х цветной гамме: зеленый цвет – высокий уровень, оранжевый цвет – средний уровень; красный цвет – низкий уровень. Пример использования системы «светофор» в оценке отдельных компонентов функциональной подготовленности представлен в таблице

2.
Таблица 2

Блок 1. Компонент «Скорость и точность зрительно-моторных реакций» у хоккеистов подросткового возраста

Игроки команды	ПЗМР		Реакция выбора		РДО	Помехоустойчивость		Реакция различия		Сумма рангов	Место
	скорость	точность	скорость	точность	скорость	скорость	точность	скорость	точность		
Игрок А.	15	3	20	6	14	19	18	13	12	120	17
Игрок В.	7	7	13	15	2	3	1	3	18	69	5
Игрок С.	1	11	2	4	13	7	13	6	16	73	6
Игрок D.	3	11	1	16	17	1	4	1	7	61	3
Игрок E.	9	4	19	1	18	20	1	9	3	84	11
Игрок F.	15	11	7	16	2	3	3	12	9	78	8
Игрок G.	17	4	4	10	8	6	11	9	12	81	10
Игрок H.	14	7	12	14	10	14	13	3	1	88	13
Игрок I.	12	1	5	18	20	16	18	14	18	122	18
Игрок J.	1	4	5	9	11	7	4	1	7	49	1
Игрок K.	4	4	9	19	16	5	8	9	3	77	7
Игрок L.	12	7	17	1	5	9	13	19	3	86	12
Игрок M.	18	7	14	4	1	18	17	7	16	102	14
Игрок N.	7	4	10	4	15	12	11	14	1	78	8
Игрок O.	19	17	7	10	6	10	21	5	9	104	15
Игрок P.	6	1	10	1	8	12	4	20	3	65	4
Игрок Q.	9	7	17	6	19	16	8	18	9	109	16
Игрок R.	19	11	2	19	11	15	13	17	20	127	20
Игрок S.	4	1	16	6	3	2	8	7	12	59	2
Игрок T.	20	16	14	10	7	11	20	14	12	125	19

Все полученные результаты градируются как по уровню – высокий, средний, низкий, так и по рангам (чем меньше ранг, тем более высокий уровень развития).

Для каждого игрока на основании суммы рангов определяется место по каждому блоку. По такому же принципу формируется сводная таблица с ранжированием игроков по разным параметрам психомоторных качеств и динамического внимания (табл.3).

Таблица 3

Блок 1. Компонент «Сводная таблица ранжирования игроков по уровню развития психомоторных качеств и динамического внимания» хоккеистов подросткового возраста

	Динамическое внимание		Скорость и точность реакций		Сенсомоторн. координация		Скоростно-силов. качества	
	Ранг	Место	Сумма рангов	Место	Сумма рангов	Место	Сумма рангов	Место
Игрок А.	10	10	120	17	57	14	48	18
Игрок В.	5	5	69	5	42	8	31	9
Игрок С.	1	1	73	6	27	3	37	14
Игрок D.	6	6	61	3	51	11	12	2
Игрок E.	18	18	84	11	69	16	43	17
Игрок F.	12	12	78	8	36	5	56	19
Игрок G.	16	16	81	10	42	8	28	7
Игрок H.	2	2	88	13	52	12	42	16
Игрок I.	15	15	122	18	33	4	35	12
Игрок J.	13	13	49	1	24	2	32	10
Игрок K.	19	19	77	7	36	5	35	12
Игрок L.	13	13	86	12	21	1	41	15
Игрок M.	9	9	102	14	87	19	19	5
Игрок N.	17	17	78	8	73	18	32	10
Игрок O.	7	7	104	15	61	15	18	4
Игрок P.	3	3	65	4	49	10	29	8
Игрок Q.	11	11	109	16	71	17	46	17
Игрок R.	3	3	127	20	55	13	21	6
Игрок S.	8	8	59	2	68	15	3	1
Игрок T.	20	20	125	19	38	7	14	3

Сводная таблица психофункционального состояния игроков команды является базовой для работы тренера по индивидуализации процесса подготовки, выбора средств, а также дозированию физических нагрузок (табл. 4).

В системе формирования сводной таблицы была расширена градация «светофора» за счет введения дополнительного желтого цвета с оценкой «хорошо». На основании полученных данных тренеру удобно формировать составы «пятерок» игроков и осуществлять их ротацию в зависимости от психофункционального состояния.

При использовании всех таблиц можно корректировать тактику соревновательной деятельности как отдельных игроков и «пятерок», так и команды в целом.

Результаты, полученные в ходе обследований подростков, обязательно должны анализироваться в контексте тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. В связи с чем, интерпретация результатов, полученных с помощью данной методики, а также выбор направления дальнейшей работы по планированию и коррекции процесса подготовки хоккеистов

подросткового возраста невозможна без тренеров команды, ответственного за учебно-методическую работу ДЮСШ (СДЮСШОР) и врача. При использовании простых, так называемых «полевых» методик комплексного контроля, но с использованием базовых принципов системного подхода в оценке функционального состояния и уровня функциональной подготовленности, мониторинг может быть осуществлен только тренером команды и врачом.

Интерпретация результатов исследования, полученной по предлагаемой нами методике, должна проводиться с учетом анализа достаточно большого количества информации. Например, ухудшение координации движений у отдельного игрока может быть вследствие разных причин, например:

1) перестройки в системе регуляции движений в период вытягивания (так называемого «ростового скачка»). При относительной однородности спортсменов в команде по биологическому возрасту этот период наступает практически одновременно, что приводит к ухудшению координационных способностей и увеличению процента «технического» брака у большинства хоккеистов, включая ведущих

игроков. В случае неоднородности, наоборот, координационные кондиции игроков одной команды могут значительно отличаться – от высокого уровня до среднего (возможно даже низкого);

2) ухудшения психофункционального состояния, связанного с появлением психологического стресса, который особенно часто фиксируется у вратарей, особенно у тех, кто имеет меньше игровой и соревновательной практики;

Таблица 4

Блок 2. «Сводная таблица психофункционального состояния»

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<p>Игрок Т. отличный уровень адаптивных резервов – значительное улучшение; требуется контроль АД в динамике; средняя скорость реакций с большим количеством ошибок; псих.напряженность (неизменно); отличный уровень координационных способностей во всех исследуемых режимах работы, отличный уровень регуляции мышечных усилий</p>	<p>Игрок В отличный уровень адаптивных резервов – улучшение, признаки псих.стресса; отличный уровень динамического внимания; хороший уровень скорости реакций, но очень много ошибок в реакциях выбора и при проведении обманных приемов (признаки утомления); удовлетворительный уровень помехоустойчивости; отличный уровень координационных способностей – в статическом режиме, удовлетворительный – в кинетическом; неудовл. уровень регуляции мышечных усилий</p>	<p>Игрок Д. удовлетворительный уровень адаптивных резервов – улучшение; неудовлетв.уровень динамического внимания (был – отличным); хороший уровень скорости реакций, но очень много ошибок; в прогнозировании точки остановки шайбы – неудовл.уровень; хороший уровень помехоустойчивости (практически неизменно); эмоциональная напряженность; отличный уровень координационных способностей – в статическом режиме, удовлетворительный – в кинетическом; отличный уровень регуляции мышечных усилий</p>	<p>Игрок К. средний уровень адаптивных резервов; плохой уровень динамического внимания; хороший уровень скорости реакций, но много ошибок в реакциях выбора и в прогнозировании точки остановки технического действия соперника (значительно опережает); снижена помехоустойчивость; отличный уровень координационных способностей – в статическом режиме, удовлетворительный – в кинетическом; отличный уровень регуляции мышечных усилий</p>

3) ухудшения психофункционального состояния, связанного с несоответствием применяемых в учебно-тренировочном процессе нагрузок функциональным возможностям спортсмена. Несоответствие нагрузок функциональным возможностям спортсмена достаточно часто возникает не из-за ошибок тренера в планировании процесса подготовки (средств, методов, организационно-методических условий и т.п.), а по причине нарушения игроками спортивного режима по продолжительности ночного сна, позднему отходу ко сну, чрезмерного по времени использованию разнообразных гаджетов, особенно в вечернее время и т.п. Тренер, особенно в командных видах спорта, получает мало информации о качестве восстановления во внутренировочный период (эта информация чаще всего даже скрывается

игроками) и не может своевременно скорректировать план текущей подготовки;

4) неправильного применения средств и методов развития физических качеств. Например, чрезмерное увлечение средствами развития силы (особенно, с использованием околомаксимальных и субмаксимальных отягощений) в подростковом возрасте приводит к улучшению координации движений в статическом режиме работы мышц, но, ухудшению – в динамическом. При этом ухудшаются скоростные и скоростно-силовые способности мышц – уменьшается темп движений и «взрывная сила».

5) нерационального использования средств и методов тренировки анаэробной (скоростной) выносливости. Частое и физиологически необоснованное применение физических нагрузок с преимущественно гликолитическим характером энергообеспечения в

период интенсивного роста и развития организма приводит не к увеличению резервов лактаcidной системы по мощности и емкости, а, наоборот, к их истощению и развитию состояния перетренированности. Гипоксические условия способствуют снижению эффективности работы сердечной мышцы и развитию в ней структурно-функциональных нарушений. Чрезмерное применение физических нагрузок гликолитического характера может приводить к ухудшению стрессоустойчивости и преждевременному прекращению занятий спортом.

На основании информации сводной таблицы психофункционального состояния очень удобно индивидуализировать процесс подготовки, находя «слабые» и «сильные» стороны подготовленности спортсменов, определяя причины тех или иных изменений в психофункциональном состоянии подростков. Использование результатов мониторинга помогает своевременно вносить коррекции в процесс подготовки как отдельных игроков, так и команды в целом, осуществлять текущий и оперативный контроль за состоянием спортсменов.

Например, исходя из нашего практического опыта, психофункциональное состояние игроков группы «неудовлетворительно» улучшается в результате применения средств физической культуры Востока, а также индивидуального подхода к учебно-тренировочному процессу.

Заключение

Таким образом, предлагаемая методика текущего контроля психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности основана на системном подходе по выбору и информативности оцениваемых с ее помощью параметров. При ее составлении учтены специфика организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, требующая оперативности всех исследований. Результаты, представляемые на основе реализации методики, удобны для анализа всем участникам педагогического процесса и позволяют корректировать процесс подготовки хоккеистов подросткового возраста.

Базовые принципы, положенные в основу разработки и реализации методики текущего контроля психофункционального состояния и уровня функциональной подготовленности хоккеистов подросткового возраста необходимо использовать в дальнейшем для совершенствования системы комплексного контроля в системе ДЮСШ и СДЮСШОР даже без использования специализированного диагностического оборудования. Предложенную методику можно экстраполировать на другие возрастные группы хоккеистов, но с учетом

возрастных особенностей роста и развития юных хоккеистов.

Библиография

1. Болобан, В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96–102.
2. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека /Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
3. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. – 216 с.
4. Михайлов, В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода / В.М. Михайлов. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2000. – 200 с.
5. Сурина-Марышева, Е.Ф. Динамика скорости сенсомоторного реагирования и функционального состояния хоккеистов 15-16 лет в соревновательном периоде подготовки / Е.Ф. Сурина-Марышева, Е.В. Соловьева, Л.В. Кривохижина, Е.Н. Еромолаева //Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 3. – С. 178–180.
6. Сурина-Марышева, Е.Ф. Особенности сенсомоторной регуляции движений хоккеистов в зависимости от исходного функционального состояния нервной системы /Е.Ф. Сурина-Марышева, Е.В. Соловьева //Омский научный вестник. – 2015. – № 144. – С.69-73.
7. Сурина-Марышева, Е.Ф. Программа коррекции психофункционального состояния хоккеистов 15-16 лет средствами физической культуры Востока / Е.Ф. Сурина-Марышева, Г.П. Ганченкова //Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12. – С. 293-306.
8. Урюпин, Н.Н. Общая и специальная подготовленность хоккеистов /Н.Н. Урюпин, В.В. Савостьянов, А.В. Алехнович; под общ. ред. В.А. Третьяка // Метод. руководство для тренеров национальных сборных команд. – Москва, 2014. – 34 с.
9. Фомин, В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. – М.: МОГИФК, 1984. – 64 с.
10. Харитонов, Л. Г. Адаптация к физическим нагрузкам спортсменов игровых видов спорта на этапе спортивного совершенствования (на примере футбола, хоккея, бадминтона) / Л.Г. Харитонов,

Ю.В. Шкляев, А.В. Шемердяк. – Омск: СибГУФК, 2005. – 125 с.

11. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский государственный университет», 2009. – 259 с.

В.Н.Коновалов

А.В.Левкин

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Хоккей с шайбой - это один из основных игровых видов спорта, в котором для достижения наилучшего спортивного результата необходимо владеть разными сложно - координационными способностями.

Проведенный анализ научно-методической литературы, выявил, что проблема развития координационных способностей у хоккеистов, занимающихся хоккеем с шайбой, на данный момент остается малоизученной. Это обусловлено тем, что недостаточно изучены особенности их проявления в игре. В большинстве работ предлагаемые методы развития даются без учета возрастных особенностей и индивидуальных особенностей человека, обусловленных спецификой вида спорта.

Для определения координационных способностей юных хоккеистов следует выявить исходный уровень их развития. Далее разрабатываются шкалы оценок, с помощью которых определяются уровни прироста качеств и показателей. Различные соотношения исходного уровня и темпов прироста показателей и качеств дают объективную характеристику уровня развития способностей хоккеистов. На основании анализа специальной литературы нами были составлены упражнения для тестирования кондиционных и координационных способностей хоккеистов:

1. Ускорение 15 метров с места - спортсмен располагался на линии старта, как только спортсмен стартовал, располагающийся на линии старта инфракрасный луч автоматически засекал время, как только спортсмен пересекал линию финиша (инфракрасного луча) время останавливалось.

2. Ускорение 15 метров с разбега - спортсмен располагался за 15 метров до линии старта, по отмашке он начинал набирать скорость, как только спортсмен пересек линию старта, инфракрасный луч засекал время до линии финиша и время останавливалось.

3. Прыжок в длину лицом вперед. Спортсмен располагался на линии лицом по направлению прыжка. Попытка считалась удачной, если спортсмен приземлялся в яму с песком одновременно на две ноги так, чтобы стопы были направлены в сторону места отталкивания при сохранении устойчивого положения.

4. Прыжок в длину спиной вперед. Спортсмен располагался на линии спиной по направлению прыжка. Попытка считалась удачной,

если спортсмен приземлялся в яму с песком одновременно на две ноги так, чтобы стопы были направлены в сторону места отталкивания при сохранении устойчивого положения.

5. Прыжок в длину с поворотом на 180 градусов. Спортсмен располагался на линии лицом вперед, затем выполнял отталкивание двумя ногами. В фазе полета тестируемый осуществлял поворот на 180 градусов через правое плечо (левое плечо) и приземлялся одновременно на две ноги спиной вперед так, чтобы стопы были параллельны друг другу и перпендикулярны линии отталкивания, а сам спортсмен оставался в устойчивом положении (не сошел с места, не упал).

6. Тройной прыжок - Спортсмен становится перед линией отталкивания. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально, насколько это возможно, приземляется на обе ноги, и остается в устойчивом положении, стопы параллельны друг другу.

Для проведения эксперимента по развитию координационных способностей нами была выбрана группа хоккеистов СДЮСШОР им. А.В. Кожевникова 2004 года рождения.

Согласно задачам исследования педагогическое тестирование проводилось на первом и втором этапе:

- Первый этап (21 июля 2016г) - на первом тестировании мы оценили начальные результаты развития координационных способностей.

Исходя из результатов полученных на первом тестировании нами была разработана методика развития координационных способностей за счет использования стато - динамических упражнений.

- Второй этап (08 сентября 2016 г) - реализовав методику развития координационных способностей с помощью стато - динамических упражнений, на втором тестировании нами был получен контрольный результат.

На первом тестировании были оценены начальные компоненты координационных способностей. Результаты первичного тестирования представлены в Таблице 1

Таблица 1

**Показатели кондиционной и координационной подготовленности хоккеистов
12-13 лет на первом этапе исследования**

Фамилия	15 м со старта, с	15 м с ходу, с	Прыжок в длину с места, м	Прыжок спиной вперед, м	Тройной прыжок, м	Прыжок с поворотом (левое плечо), м	Прыжок с поворотом (правое плечо), м
Печёнкин	2,64	2,17	176	86	549	139	156
Маренко	2,89	2,27	204	97	595	157	178
Ерёменко	3,01	2,52	173	86	495	129	130
Баланов	2,82	2,25	179	92	519	143	149
Тихомиров	2,98	2,37	178	86	535	137	135
Ткаченко	2,90	2,36	185	83	572	165	159
Макиров	3,01	2,44	185	94	538	144	151
Сюлергин	2,95	2,28	169	77	490	123	141
Хомяков	2,96	2,31	168	92	530	165	156
Назаров	3,02	2,24	183	88	597	165	147
Бердашкевич	3,05	2,46	175	100	484	159	156
Резинкин	2,94	2,31	177	104	510	129	146
Медведев	2,86	2,17	178	80	535	135	142
Болотников	2,83	2,29	175	88	553	155	145
Среднее знач	2,92	2,32	178,93	89,50	535,86	146,07	149,36
Станд.откл	0,11	0,10	8,84	7,54	35,59	14,74	11,73

На основании проведенного анализа начального эксперимента, были рассмотрены такие задачи как:

- Ориентационная способность.
- Дифференцированная способность.
- Способность к равновесию.
- Реагирующая способность.
- Способность к перестроению движений.
- Ритмическая способность.

Исходя из этого, была разработана методика тренировок, состоящая из статодинамических упражнений. При разработке методики тренировок учитывались все вышеперечисленные задачи. Программа была адаптирована для детей возраста 12 - 13 лет, максимально точно подобрана нагрузка и количество повторений.

Тренировочный процесс на земле был совмещен с работой на льду. Нагрузки были выстроены с учетом того, что тренировочный процесс проходил во время подготовительного периода. Помимо развития координационных способностей, при использовании программы развивались и физические качества хоккеистов. После работы по составленной нами программе было проведено контрольное тестирование для изучения показателей эффективности программы и улучшения развития координационных способностей хоккеистов. (Таблица 2).

Таблица 2

**Показатели кондиционной и координационной подготовленности хоккеистов
12-13 лет на втором этапе исследования**

Фамилия	15 м со старта, с	15 м с ходу, с	Прыжок в длину с места, м	Прыжок спиной вперед, м	Тройной прыжок, м	Прыжок с поворотом (левое плечо), м	Прыжок с поворотом (правое плечо), м
Анисимов	2,89	2,26	226	125	553	140	143
Ашев	2,69	2,12	189	107	534	142	146
Подковыров	2,79	2,28	195	97	490	160	167
Колесников	3,02	2,52	181	97	523	146	140
Махров	3,00	2,49	167	88	490	132	130
Печёнкин	2,68	2,22	200	121	531	167	162
Маренко	2,82	2,15	228	113	635	190	178
Ерёменко	2,94	2,42	176	89	525	154	144
Баланов	2,78	2,34	188	114	534	167	170
Тихомиров	2,85	2,32	197	97	535	148	169
Ткаченко	2,97	2,39	194	109	535	180	165
Макиров	3,07	2,49	200	118	532	160	156
Сюлергин	2,80	2,18	186	93	545	155	163
Хомяков	2,84	2,27	197	113	537	157	170
Назаров	2,78	2,23	198	92	565	164	168
Бердашкевич	3,02	2,47	185	110	540	168	167
Резинкин	2,88	2,31	199	110	540	160	145
Болотников	2,73	2,19	188	110	580	164	180
Среднее знач.	2,86	2,31	194,11	105,72	540,22	158,56	159,06
Станд.откл.	0,12	0,13	14,90	11,30	31,84	14,09	14,29

Анализ результатов тестирования выявил изменение уровня координационных способностей хоккеистов в процессе педагогического эксперимента, подтвердив положительное влияние используемых средств и методов. Положительные сдвиги в уровне координационных способностей

отражают возрастные особенности и влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют заметные положительные изменения показателей. В Таблице 3 представлены данные математико-статистической обработки по критерию Стьюдента

Таблица 3

	15 метров со старта, с	15 метров с хода, с	Прыжок в длину, м	Прыжок спиной вперед, м	Тройной прыжок, м	Прыжок с поворотом (левое плечо), м	Прыжок с поворота м(правое плечо), м
1 тестирование	2,92	2,32	178,93	89,5	535,86	146,07	149,36
2 тестирование	2,86	2,31	194,11	105,72	540,22	158,56	159,06
Достоверность	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05

После тренировок по разработанной нами методике произошли достоверные изменения. Они выявлены в беге со старта, и в прыжках: с места в длину, спиной вперед, с поворотом через левое и правое плечо. В беге с хода и тройном прыжке достоверных изменений не выявлено.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у хоккеистов 12-13 лет в результате педагогического эксперимента наблюдается положительная динамика изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной программы.

Однако, темпы прироста показателей развития координационных способностей различны. На наш взгляд, это связано со специфическими физиологическими механизмами обеспечения и, следовательно, оказывает неоднозначное воздействие на развитие координационных способностей

Задача повышения игровой эффективности за счет использования координационных способностей решается применением целенаправленного комплекса упражнений. Применяя специальные координационные упражнения, необходимо сосредоточивать внимание на максимально точном их техническом выполнении при заданном режиме и ритме движения. Упражнения должны быть связаны с развитием других двигательных способностей.


- Ориентационную способность.
- Дифференцированную способность.
- Способность к равновесию.
- Реагирующую способность.
- Способность к перестроению движений.

Упражнения и их дозировка расписаны в конспектах занятий, которые предоставлены ниже.(конспекты 1-8).

Рекомендовано использование данных комплексов упражнений 1 -2 раза в неделю в зависимости от периода тренировок.


КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе. Разминка мышц рук.	Лёгкий разминочный бег ОРУ 1)И.п. – стойка, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперёд; 3-4 – тоже назад. 2)И.п. – стойка, р-р в стороны. 1-2 – 2 круговых движения предплечьями вовнутрь; 3-4 – тоже наружу. 3)И.п. – о.с. 1 – Руки в стороны; 2 – р-р вперёд; 3 – р-р вверх; 4 – и.п. 4)И.п. – стойка, р-р на плечи. 1-2 – 2 круговых движения в плечевых суставах вперёд; 3-4 – тоже назад. 5)И.п. – ст.ноги врозь, р-р в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. 6)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. 7)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. 8)И.п. – широкая ст., р-р на пояс. 1 – Наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п. 9)И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. 10)И.п. – сед на правой, р-р вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	3 мин. 7 мин. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Чётко, кратко, доступно. Руки не сгибать. Локти держать параллельно полу, на одном уровне. Руки в локтях не сгибать. Делать больше по амплитуде. Поворот как можно дальше. Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Делать больше по амплитуде. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая. Таз проносить как можно ниже над поверхностью.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие физических качеств	<p>1. Стоя на скамейке:</p> <p>1)Отведение ноги назад; 2)Отведение ноги в сторону; 3)Отведение ноги вперед (пистолет);</p> <p>2. Ходьба выпадами:</p> <p>4)ходьба выпадами лицом; 5)ходьба выпадами левым боком; 6)ходьба выпадами правым боком; 7)ходьба выпадами спиной;</p> <p>3. Прыжки в квадратах</p> <p>8)семенящий бег лицом, двумя ногами в каждый квадрат; 9)прыжки боком через квадрат; 10)прыжки по периметру квадрата.</p> 	<p>25 мин.</p> <p>4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.</p> <p>2-4 р. 2-4 р. 2-4 р. 2-4р.</p> <p>4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.</p>	<p>Плечи и таз представляют собой единую прямую, руки вперед. Ногу отводить как можно дальше. Туловище вперед не наклонять.</p> <p>Выпады больше по амплитуде. Туловище не наклонять.</p> <p>Максимальная частота движений. Приземляться на две ноги. Туловище держать прямо.</p>
	Закл-ая	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин


КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе. Разминка мышц рук.	Лёгкий разминочный бег ОРУ 1) И.п. – стойка, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперёд; 3-4 – тоже назад. 2) И.п. – стойка, р-р в стороны. 1-2 – 2 круговых движения предплечьями вовнутрь; 3-4 – тоже наружу.	3 мин. 7 мин. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Руки не сгибать. Локти держать параллельно полу, на одном уровне. Руки в локтях не сгибать.
	Разминка мышц туловища.	3) И.п. – о.с. 1 – Руки в стороны; 2 – р-р вперёд; 3 – р-р вверх; 4 – и.п. 4) И.п. – стойка, р-р на плечи. 1-2 – 2 круговых движения в плечевых суставах вперёд; 3-4 – тоже назад.	8-10 р. 8-10 р.	Делать больше по амплитуде. Поворот как можно дальше.
	Разминка мышц тазобедренных суставов.	5) И.п. – ст. ноги врозь, р-р в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. 6) И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.	8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Делать больше по амплитуде.
	Разминка мышц ног.	7) И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. 8) И.п. – широкая ст., р-р на пояс. 1 – Наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.	8-10 р. 8-10 р.	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
		9) И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	8-10 р.	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая.
		10) И.п. – сед на правой, р-р вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	8-10 р.	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 МИНУТ	Развитие физических качеств и координационных способностей	1. Прыжки:	25 мин	Приземляться на две ноги. Туловище держать прямо.
		1) прыжок с разворотом на 180 градусов через левое плечо; 2) то же через правое; 3) прыжок с разворотом на 360 градусов через левое плечо; 4) то же через правое; 2. Барьер: 5) встаем сбоку от барьера, правая нога через барьер вперед и обратно; 6) то же левой; 7) встаем перпендикулярно барьеру, правая нога переносится через барьер; 8) то же левой;	4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р. 8-10р. 8-10р. 8-10р. 8-10р.	
				Туловище держать прямо. Нога сгибается в коленном суставе. Нога не сгибается в коленном суставе.
		3. Прыжки в квадратах: 9) по периметру квадрата; 10) ноги вместе, ноги врозь (в квадрат, за квадрат) 11) вперед в квадрат, назад; 12) семенящий бег.	4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р.	Приземляться на две ноги. Туловище держать прямо. Максимальная частота движений.
Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок	5 мин.	Пояснение ошибок.


КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Четко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе. Разминка мышц рук.	Легкий разминочный бег ОРУ 1)И.п. – стойка, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. 2)И.п. – стойка, р-р в стороны. 1-2 – 2 круговых движения предплечьями вовнутрь; 3-4 – тоже наружу. 3)И.п. – о.с. 1 – Руки в стороны; 2 – р-р вперед; 3 – р-р вверх; 4 – и.п. 4)И.п. – стойка, р-р на плечи. 1-2 – 2 круговых движения в плечевых суставах вперед; 3-4 – тоже назад.	3 мин. 7 мин. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Руки не сгибать. Локти держать параллельно полу, на одном уровне. Руки в локтях не сгибать.
	Разминка мышц туловища.	5)И.п. – ст.ноги врозь, р-р в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.	8-10 р. 8-10 р.	Делать больше по амплитуде.
	Разминка мышц тазобедренных суставов.	6)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. 7)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.
	Разминка мышц ног.	8)И.п. – широкая ст., р-р на пояс. 1 – Наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п. 9)И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Делать больше по амплитуде.
		10)И.п. – сед на правой, р-р вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	8-10 р.	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
			8-10 р.	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая.
			8-10 р.	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие физических качеств и координационных способностей	<p>1. Ходьба через барьеры с передачей мяча партнеру</p> <p>1) ходьба лицом; 2) ходьба левым боком; 3) ходьба правым боком;</p> <p>2. Стоя на скамейке с закрытыми глазами:</p> <p>4) Отведение ноги назад; 5) Отведение ноги в сторону; 6) Отведение ноги вперед (пистолет);</p> <p>3. Передача мяча на неровной поверхности.</p> <p>4. Приседания на неровной поверхности (полусфере)</p> 	<p>25 мин.</p> <p>8-10р. 8-10р. 8-10р.</p> <p>6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.</p> <p>4-6р.</p> <p>10-12р.</p>	<p>Плечи и таз представляют единую прямую. Поднять колено как можно выше.</p> <p>Плечи и таз представляют единую прямую, руки вперед. Ногу отводить как можно дальше.</p> <p>Туловище вперед не наклонять.</p> <p>Туловище держать прямо. Согнуть ноги в коленном суставе.</p> <p>Присесть до угла 90 градусов. Туловище вперед не наклонять. Руки вперед.</p>
	Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин.

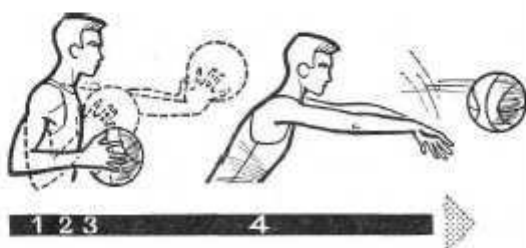
КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить связочно-суставной аппарат занимающихся к предстоящей работе.	Лёгкий разминочный бег	3 мин.	
		СБУ	7 мин.	
		1)Семенящий бег.	30 м.	Руки внизу, кисти расслаблены.
		2)Бег с высоким подниманием бедра.	30 м.	Колени поднимаем выше, акцент на опускание стопы вниз.
		3)Бег с захлестом голени назад.	30 м.	Стараться пятками коснуться ягодичных мышц.
		4)Бег с прямыми ногами.	30 м.	Ноги в коенях не сгибать.
		5)Бег приставными шагами (правым и левым боком).	2x30 м.	Поднять колено выше.
6)Бег прыжками с ноги на ногу.	30 м.	Максимальная частота движений.		
7)Ускорение.	3x30 м.			

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие физических качеств и координационных способностей	<p>1. Присед-разножка на полусферах.</p> 	14-16 р.	Туловище вперед не наклонять. Выпады больше по амплитуде.
		<p>2. Ходьба выпадами по скамейке с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)лицом; 2)левым боком; 3)правым боком; 4)спиной; 	6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	Выпады больше по амплитуде. Туловище не наклонять.
		<p>3. Прыжки с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5)прыжок с разворотом на 180 градусов через левое плечо; 6)то же через правое; 7) прыжок с разворотом на 360 градусов через левое плечо; 8) то же через правое; 	10-12 р. 10-12 р. 10-12 р. 10-12 р.	Нагрузка на вестибулярный аппарат. Туловище держать прямо. Приземляться на две ноги.
		<p>4. Передача мяча на неровной поверхности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9)стоя на левой ноге; 10)стоя на правой ноге. 	12-14 р. 12-14 р.	Туловище держать прямо. Согнуть ноги в коленном суставе.
Закл-я	Подведение итогов занятия	Разбор ошибок.	5 мин.	Пояснение ошибок.


КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.	Лёгкий разминочный бег	3 мин.	
		СБУ	7 мин.	Руки внизу, кисти расслаблены.
		1)Семенящий бег.	30 м.	Колени поднимаем выше, акцент на опускание стопы вниз.
		2)Бег с высоким подниманием бедра.	30 м.	Стараться пятками коснуться ягодичных мышц.
		3)Бег с захлестом голени назад.	30 м.	Ноги в коленях не сгибать.
		4)Бег с прямыми ногами.	30 м.	Поднять колено выше.
		5)Бег приставными шагами (правым и левым боком).	2x30 м.	Максимальная частота движений.
6)Бег прыжками с ноги на ногу.	30 м.			
7)Ускорение.	3x30 м.			

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие координационных и физических качеств.	1. Приседания на полусфере с закрытыми глазами	25 мин. 16-18р.	Приседать до угла 90 градусов. Туловище вперед не наклонять. Руки вперед. Туловище вперед не наклонять. Выпады больше по амплитуде.
		2. Присед-разножка на полусфере	14-16р.	
		3. Передачи мяча на полусфере: 1) на двух ногах от груди; 2) на двух ногах из-за головы; 3) то же на одной ноге.	12-14р. 12-14р. 10-12р.	Туловище держать прямо. Согнуть ноги в коленном суставе.
				
		4. Прыжки: 4) прыжок с разворотом на 180 градусов через левое плечо; 5) то же через правое; 6) прыжок с разворотом на 360 градусов через левое плечо; 7) то же через правое;	6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р.	Туловище держать прямо. Приземляться на две ноги.
Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин.	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе. Разминка мышц рук.	Лёгкий разминочный бег ОРУ 1)И.п. – стойка, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперёд; 3-4 – тоже назад. 2)И.п. – стойка, р-р в стороны. 1-2 – 2 круговых движения предплечьями вовнутрь; 3-4 – тоже наружу. 3)И.п. – стойка, р-р в стороны. 1-2 – 2 круговых движения в лучезапястных суставах вперёд; 3-4 – тоже назад. 4)И.п. – стойка, р-р на плечи. 1-2 – 2 круговых движения в плечевых суставах вперёд; 3-4 – тоже назад.	3мин. 7мин. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Руки не сгибать. Локти держать параллельно полу, на одном уровне. Руки в локтях не сгибать. Делать больше по амплитуде. Поворот как можно дальше.
	Разминка мышц туловища.	5)И.п. – ст.ноги врозь, р-р в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. 6)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.	8-10 р. 8-10 р. 8-10 р.	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Делать больше по амплитуде.
	Разминка мышц тазобедренных суставов.	7)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. 8)И.п. – широкая ст., р-р на пояс. 1 – Наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.	8-10 р. 8-10 р.	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая.
	Разминка мышц ног.	9)И.п. – ст.ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. 10)И.п. – сед на правой, р-р вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	8-10 р.	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие координационных способностей и физических качеств.	<p>1. Стоя на скамейке:</p> <p>1)Отведение ноги назад; 2)Отведение ноги в сторону; 3)Отведение ноги вперед (пистолет); 4)Отведение ноги за ногу (крест);</p> <p>2. Ходьба выпадами с закрытыми глазами:</p> <p>5)ходьба выпадами лицом; 6)ходьба выпадами левым боком; 7)ходьба выпадами правым боком; 8)ходьба выпадами спиной;</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Прыжки в квадратах:</p> <p>9)на одной ноге по диагонали через квадрат; 10)ноги вместе, ноги врозь (в квадрат, за квадрат) 11)вперед в квадрат, назад.</p>	<p>25 мин.</p> <p>4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р.</p> <p>2-4р. 2-4р. 2-4р. 2-4р.</p> <p>6-8р. 6-8р. 6-8р.</p>	<p>Плечи и таз представляют единую прямую, руки вперед. Ногу отводить как можно дальше. Туловище вперед не наклонять. Нога отводится за опорную как можно дальше, положение стопы как в отталкивании на льду.</p> <p>Нагрузка на вестибулярный аппарат. Выпады больше по амплитуде. Туловище не наклонять.</p> <p>Нога согнута в колене. Максимальная частота движений. Приземляться на две ноги. Туловище держать прямо.</p>
	Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин.

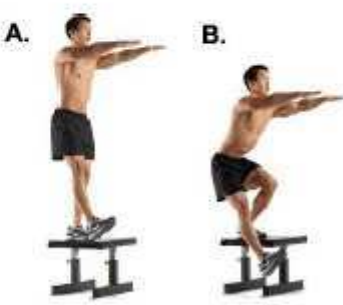
КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ -15 минут	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.	Лёгкий разминочный бег СБУ	3мин.	Руки внизу, кисти расслаблены. Колени поднимаем выше, акцент на опускание стопы вниз. Стараться пятками коснуться ягодичных мышц. Ноги в коленях не сгибать. Поднять колено выше. Максимальная частота движений.
		1)Семянный бег.	30 м.	
		2)Бег с высоким подниманием бедра.	30 м.	
		3)Бег с захлестом голени назад.	30 м.	
		4)Бег с прямыми ногами.	30 м.	
		5)Бег приставными шагами (правым и левым боком).	2x30 м.	
		6)Бег прыжками с ноги на ногу.	30 м.	
7)Ускорение.	3x30 м.			

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие координационных способностей и физических качеств	<p>1. Барьеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) лицом к барьеру левой ногой; 2) лицом к барьеру правой ногой; 3) левым боком; 4) правым боком; 5) через середину левой ногой; 6) через середину правой ногой; <p>2. Прыжки с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7) прыжок с разворотом на 180 градусов через левое плечо; 8) то же через правое; 9) прыжок с разворотом на 360 градусов через левое плечо; 10) то же через правое; <div data-bbox="512 907 943 1205" style="text-align: center;"> </div> <p>3. Передачи мяча на полусфере:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11) на двух ногах от груди; 12) на двух ногах из-за головы; 13) то же на одной ноге. 	<p>25 мин.</p> <p>4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р.</p> <p>8-10р.</p> <p>8-10р. 8-10р. 8-10р.</p> <p>10-12р. 10-12р. 10-12р.</p>	<p>Туловище держать прямо. Нога сгибается в коленном суставе.</p> <p>Нагрузка на вестибулярный аппарат. Туловище держать прямо. Приземляться на две ноги.</p> <p>Туловище держать прямо. Согнуть ноги в коленном суставе.</p>
	Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №8

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводная		Построение, сообщение задач урока.	5 мин.	Чётко, кратко, доступно.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - 15 МИНУТ	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.	Лёгкий разминочный бег СБУ	3 мин.	
		1)Семенящий бег.	30 м.	Руки внизу, кисти расслаблены.
		2)Бег с высоким подниманием бедра.	30 м.	Колени поднимаем выше, акцент на опускание стопы вниз.
		3)Бег с захлестом голени назад.	30 м.	Стараться пятками коснуться ягодичных мышц.
		4)Бег с прямыми ногами.	30 м.	Ноги в коенях не сгибать. Поднять колено выше.
		5)Бег приставными шагами (правым и левым боком).	2х30 м.	Максимальная частота движений.
		6)Бег прыжками с ноги на ногу.	30 м.	
7)Ускорение.	3х30 м.			

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ОСНОВНАЯ – 25 минут	Развитие координационных способностей и физических качеств	<p>1. Стоя на скамейке с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведение ноги назад; 2) Отведение ноги в сторону; 3) Отведение ноги вперед (пистолет); 4) Отведение ноги за ногу (крест); <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Ходьба выпадами с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) ходьба выпадами лицом; 6) ходьба выпадами левым боком; 7) ходьба выпадами правым боком; 8) ходьба выпадами спиной; <p>3. Прыжки с закрытыми глазами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9) прыжок с разворотом на 180 градусов через левое плечо; 10) то же через правое; 11) прыжок с разворотом на 360 градусов через левое плечо; 12) то же через правое; 	<p>25 мин.</p> <p>6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р.</p> <p>6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р.</p> <p>8-10р. 8-10р. 8-10р.</p> <p>8-10р.</p>	<p>Плечи и таз представляют единую прямую, руки вперед. Ногу отводить как можно дальше. Туловище вперед не наклонять. Нога отводится за опорную как можно дальше, положение стопы как в отталкивании на льду.</p> <p>Нагрузка на вестибулярный аппарат. Выпады больше по амплитуде. Туловище не наклонять.</p> <p>Нагрузка на вестибулярный аппарат. Туловище держать прямо. Приземляться на две ноги.</p>
	Закл-я	Подведение итогов занятия.	Разбор ошибок.	5 мин.

Д.В.Полянчиков

Н.Н.Урюпин

А.Ю.Букатин

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Для контроля за подготовленностью и текущим отбором хоккеистов, начиная с 15-16 летнего возраста, предлагается использовать 12 тестов, позволяющих оценить уровень специальной физической подготовленности - техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой:

1. бег на коньках 30м;
2. бег на коньках 30м с шайбой;
3. бег на коньках 30м спиной вперед;
4. бег на коньках 30м спиной вперед с шайбой;
5. на быстроту зрительно-моторной реакции;
6. на быстроту зрительно-моторной реакции с шайбой;
7. слаломное передвижение на коньках;
8. слаломное передвижение на коньках с шайбой;
9. комплексный тест на технику передвижения на коньках;
10. комплексный тест на технику передвижения на коньках с ведением шайбы;
11. на точность выполнения бросков в движении (со средней дистанции - для нападающих, с дальней - для защитников);
12. на специальную выносливость (5x54м).

Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности рекомендуется принимать в течение двух тренировочных дней. В первый день хоккеисты выполняют тесты с 1-10, во второй 11-12. При этом для полноценной информации об уровне подготовленности хоккеистов на протяжении всего спортивного сезона необходимо проводить контрольные испытания три раза: в середине подготовительного, в середине и по окончании соревновательного периодов. Полученные данные отражают индивидуальную динамику специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона и дают возможность тренеру, корректируя свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня подготовленности каждого хоккеиста.

В целях получения корректных результатов, тестирование целесообразно проводить утром после легкого завтрака. Необходимо, накануне

сдачи тестов, предоставить хоккеистам день отдыха или исключить в предшествующий день объемные физические нагрузки. Для допуска спортсменов к прохождению тестирования вечером накануне следует проанализировать результаты углубленного медицинского обследования и сделать необходимые выводы.

Основные противопоказания ко всем нагрузочным тестам:

1. любые острые и обострение хронических заболеваний;
2. 2) повышенная температура тела;
3. 3) любые острофазовые изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, в том числе любые нарушения сердечного ритма.

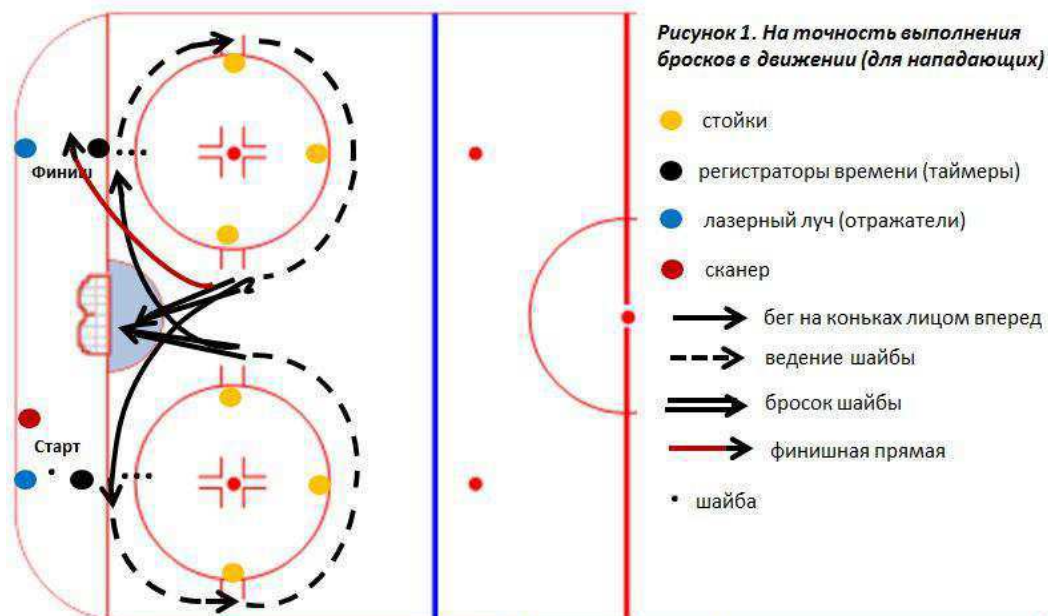
Основные показания для прекращения физической нагрузки:

1. Прогрессирующая боль в груди;
2. Выраженная одышка;
3. Чрезмерное утомление;
4. Бледность или цианоз кожи лица, холодный пот;
5. Нарушение координации движений;
6. Невнятная речь;
7. Чрезмерное повышение артериального давления, не соответствующее возрасту и величине нагрузки;
8. Стойкое превышение ЧСС выше 200 уд/мин;
9. Понижение систолического артериального давления.

Важно, чтобы тестирование проводилось в присутствии врача, имеющего медицинский комплект для неотложных состояний и дефибриллятор (Савостьянов В.В., 2014).

Особый интерес из двенадцати предложенных контрольных испытаний представляет тест на точность выполнения бросков в движении (со средней дистанции - для нападающих, с дальней - для защитников).

Для нападающих. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику выполнения броска у нападающих. Задача - попасть в створ ворот (шайба пересекла линию верхом). Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта (рис.1). По сигналу хоккеист бежит лицом вперед, подбирая шайбу, двигается по кругу конечного вбрасывания и попадая в область «внутренних» усов (участок для броска), совершает



бросок по воротам. Далее также, нападающий выполняет 6 бросков (в зависимости от хвата, 3 с удобной стороны, 3 с неудобной), финишируя за линией ворот.

Для защитников. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику выполнения броска (удара) специфичную для защитников. Задача - попасть в створ ворот. Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта (рис.2). По сигналу хоккеист бежит лицом вперед, двигается по кругу конечного вбрасывания и попадая в область «внешних» усов совершает переход на бег спиной вперед. Добегаая до стойки №3 осуществляет переход с бега спиной вперед на бег лицом вперед, катится к шайбам и с ходу

совершает удар по воротам. Не останавливаясь бежит к другому кругу конечного вбрасывания и попадая в область «внешних» усов, совершает переход на бег спиной вперед. Добегаая до стойки №6 осуществляет переход с бега спиной вперед на бег лицом вперед, катится к шайбам и с ходу совершает удар по воротам. Далее также, защитник выполняет подряд 2 кистевых броска, 1 удар и 1 кистевой, всего 6 шайб. Финиширует хоккеист за линией ворот.

Необходимо отметить, что в случае невыполнения теста по той или иной причине (падение, неправильная траектория движения, потеря шайбы и т.п.), тест выполняется снова. Всего до трех попыток.

Рисунок 2. На точность выполнения бросков в движении (для защитников)

