

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»  
ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ  
ХОККЕИСТОВ**  
(Методическая разработка)

Составитель: Разумняк А.Я.,  
педагог дополнительного образования

Магнитогорск  
2019

## **Оглавление**

1. Введение.
2. Организация учебно-тренировочного процесса для воспитанников
3. Анатомо-физиологические особенности детей (8-10 лет)
4. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки в недельном микроцикле ( первый год обучения)
5. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах в недельном микроцикле (второй год обучения)
6. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах в недельном микроцикле (третий год обучения)
7. Психологические особенности спортивной деятельности спортивной деятельности хоккеиста в младшем школьном возрасте
8. Особенности психофизического развития детей младшего школьного возраста
9. Возрастные границы занятий спортом
10. Формирование психологической совместимости в хоккейной команде младших школьников.
- 11.. Рекомендации тренеру.

## 1. Введение

### Фундаментом

Российского хоккея является детско-юношеский хоккей, в котором главными критериями являются здоровье, образовательный уровень, способность детей к занятию хоккеем и умение преподавателя методически грамотно спланировать программу и реализовать ее.

Методическая разработка предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса, функциональную подготовку без элементов форсирования и натаскивания юных хоккеистов на результат, с учетом анатомо-физиологических особенностей и здоровья занимающихся, а также с большой занятостью в общеобразовательной школе.

Главная цель – заложить у юных хоккеистов любовь к этому виду спорта и крепкий фундамент основ технико-тактического мастерства.

### 1. Организация учебно-тренировочного процесса для воспитанников

Примерные режимы учебно-тренировочной работы и наполняемость групп в 8-летнем обучении

Таблица 1

Название групп	Начальное обучение 8-10 лет			Учебно-тренировочное 11-15 лет				
	1	2	3	3	4	5	6	7
Годы обучения и совершенствования								
Кол-во занимающихся	75	60			60			
Количество часов занятий в неделю	4				6	9		

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рост					+	+	+
Мышечная масса					+	+	+	+
Быстрота		+	+	+			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	
Сила					+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+
Анаэробные возможности		+	+	+				+
Гибкость	+	+	+					

Координационные способности		+	+	+	+			
Равновесие – Баланс	+		+	+	+	+	+	

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов имеющих большое значение для занятий хоккеем.

- Росто-весовые показатели.  
Наибольший прирост в годы полового созревания (с 12-15 лет) к 16 годам костный скелет считается сформированным, поэтому тренер обязан знать, что до 16 лет при развитии силовых качеств работа с отягощениями (штанга, гири, блины) не рекомендуется (только за счет собственного веса).
- Сила.  
Рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. Темпы роста силы мышц увеличиваются с 12-15 лет в период полового созревания. Интенсивное развитие силы начинается с 15-18 лет.
- Быстрота.  
Интенсивные темпы естественного роста происходят с 9-11 лет. Развитие быстроты наблюдается с 7-20 лет.
- Скоростно-силовые качества.  
Прирост приходится с 10-12 лет до 13-14 лет, продолжение приращения скоростно-силовых качеств в основном под влиянием направления тренировки.
- Гибкость.  
Приращение этого качества в возрасте от 6-10 лет. Максимальный прирост приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается под влиянием специальных тренировок.
- Координационные способности.  
Развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей индивидуальны и связаны с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей тренер должен определить преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### На начальном этапе подготовки (7-10 лет).

- Направленность тренировочных занятий сводится к широкому спектру упражнений, как на льду, так и вне льда подобранных для положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.
- Освоение техники владения коньками и клюшкой в тренировочном процессе первые два – три года зависят от уровня развития собственных качеств юного хоккеиста. Такие как: ловкость, гибкость, равновесие (баланс), скоростно-силовые качества, координационные способности.

- В обучении техники владения коньками необходимо использовать упражнения вне льда, подводящие, общеподготовительные, специально-подготовительные, такие как имитация хоккейного бега, старты левым, правым боком, имитация ложных движений.
- В обучении владению клюшкой вне льда необходимо использовать упражнения на: ведение шарика, броски шайбы (только кистями рук). В тренировочном процессе независимо от направленности тренировочного занятия должен быть игровой метод тренировки.

### 3.Анатомо-физиологические особенности детей (8-10 лет).

Организм человека в детском возрасте находится в стадии роста и быстрого развития.

Спортивная тренировка в хоккее может оказать, как положительное, так и отрицательное воздействие на рост, и строение тела юных хоккеистов, на внутренние органы и функции организма.

В разные возрастные периоды развитие детей происходит неравномерно (быстрее, медленнее). Непропорционально развиваются отдельные органы и функции организма.

Главное – для правильного планирования, проведения учебно-тренировочного процесса очень важно знать и учитывать возрастные особенности развития юных хоккеистов.

Юные хоккеисты в возрасте 8-10 лет относятся к младшему школьному возрасту.

- Формируется структура тканей, продолжается их рост.
- Продолжается развитие скелета.
- Происходит развитие мускулатуры.
- Изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц.
- Сердце детей находится в стадии развития и сократительная способность его невелика. Благодаря частому сокращению и большой скорости кровообращения крови, достигается хорошее кровообращение тканей, частота сердечного сокращения в покое у детей (8-10 лет) достигает от 80 до 103 ударов в минуту.

При организации учебно-тренировочного процесса нужно знать:

- Величина нагрузки в тренировочных занятиях преобладает «малая». Максимальный конечный пульс у юного хоккеиста после выполнения упражнений не более 145 уд/мин с объемом тренировочного занятия от 45-75 минут.
- Тренерам следует учитывать, что на базе физической подготовленности, высокой координации движения, большого разнообразия двигательных навыков, можно добиться высоких результатов.

Значит – обучение юных хоккеистов, по всем видам подготовки, основа успеха тренера и его команды.

- Соревновательная подготовка (игры).

Практика показывает, что многие команды на начальном этапе подготовки за год играют от 60 до 80 игр – это очень много.

Предложение играть не более 20-25 игр, тогда не будет (натаскивания) и будет время для учебно-тренировочного процесса. На начальном этапе подготовки – главная задача:

- Научить юных хоккеистов владеть коньками и клюшкой на хорошо и отлично.

Тезис: Чем выше индивидуальное мастерство, тем лучше игровое мышление.

Периодизация учебного процесса носит условный характер и планируется как подготовительный период, в котором планируются в основном на все четыре года тренировочные занятия «малые» и «средние» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки в виде турнирных игр.

#### 4. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле (первый год обучения)

Таблица 2

Дни	1	2	3	4	5	7	Всего часов занятий в неделю
Величина нагрузки	М •	М •	М •	М •	М •	В ы х о д н о й  д е н ь	4 ч
Занятия на льду	Тх-50'		Тх-50'		В ы х о д н о й		3 ч
Занятия вне льда		Тх-30' Спорт игры 30'		Тх-30' Спорт игры - 30'	д е н ь		1ч

Практика показывает, что ранняя специализация, когда в недельном микроцикле шесть занятий на льду, негативно влияет на становление юного хоккеиста.

В таблице 2 показано:

- В недельном микроцикле два занятия на льду. Всего часов тренировочной работы = 4ч
- В недельном микроцикле два занятия вне льда с объемом занятий 1 ч. Всего часов тренировочной работы = 3ч. Всего часов тренировочных занятий на льду и вне льда в недельном микроцикле равен 4 часа.

Задачи – в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях на льду.

- Обучение техники безопасности (правильность падения).
- Обучение владению коньками.
- Обучение владению клюшкой.
- В обучение владению коньками используются методы групповые, поточные, повторных усилий.
- Желательно в обучении владению коньками на начальном этапе подготовки не пользоваться клюшкой, так как клюшка мешает в обучении и негативно влияет на координацию движения (рук, ног, туловища, головы).
- В тренировочных занятиях при обучении владению коньками на начальном этапе подготовки соотношение работы без клюшки с клюшкой примерно должно быть 70% на 30% от объема занятий в каждом тренировочном занятии.
- В тренировочных занятиях не рекомендуется выполнение упражнений в максимальном темпе (потому что закрепляются неправильные двигательные навыки).
- Не рекомендуется в тренировочных занятиях на льду пользоваться упражнениями 1х3х1; 2х1 на все поле.
- 2-сторонние игры рекомендуется проводить в конце микроцикла и использовать для игр половину поля с режимом игры до одной минуты, паузой отдыха три и более минут.
- В тренировочных занятиях при выполнении упражнений режим работы должен быть не более 20 секунд и паузой отдыха до 2-х минут.
- В тренировочных занятиях используется не более пяти упражнений, которые спланированы как игровой метод обучения, и поэтому, для тренера умение правильно и с интересом для юных хоккеистов подготовить учебно-тренировочное занятие - основа успеха тренера и его команды.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях вне льда:

1. Обучение владению клюшкой.
  - Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой.
  - Оптимальная длина клюшки для каждого хоккеиста.
  - В упражнениях на ведение (шарика) ведение должно быть только «кистями» (а не верхним плечевым поясом).
2. Игровой метод обучения в тренировочном процессе, который включает в себя:
  - Обучение спортивным, подвижным играм.

- Упражнения на развитие координации движения.
- Равновесие (баланс).
- Упражнения, которые способствуют развитию навыков владения коньками.
- В каждом занятии при разминочных упражнениях включайте упражнения для укрепления и развития голеностопов (лежа на спине вращение голеностопов в разные стороны)
- Имитация хоккейного бега.
- Старты левым, правым боком.
- Ходьба в приседе, полуприседе.
- Имитация ложных движений (без сопротивления).

Объем тренировочных занятий 60 минут (см. таблицу 2), который включает в себя 30 минут обучения владению клюшкой (ведение шарика, передачи, прием, броски).

Управление тренером тренировочным процессом за счет постоянных методических указаний для правильных действий (рук и ног, постановка туловища, головы). Остальные 30 минут тренировочных занятий спланированы обучению подвижным спортивным играм. Не рекомендуется играть в футбол (11x11) на все поле, так как количество технико-тактических действий в занятии будет низким, значит, более эффективной будет игра в футбол (5x5), (6x6).

Контрольные нормативы на начальном этапе подготовки, как на льду, так и вне льда менее значимы, чем сам процесс обучения.

Развитие различных способностей юного хоккеиста определяется педагогическими наблюдениями.

## 5. Планирование тренировочных занятий в группах начальной подготовки (второй год обучения)

Периодизация учебного процесса на втором году обучения начального этапа подготовки носит условный характер и планируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки в виде товарищеских игр и турниров.

Таблица № 3

### Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле

Дни	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов в неделю
Динамика нагрузки	М •	М •	М •	М •	М •	Выходной день	Выходной день	6 ч

Занятия на льду	Тх-60'		Тх-60'		Тх – 60'		3 ч
Занятия вне льда	Тх-60'		Тх-30' КРФК – 30'		Спорт. игры – 60'		3ч

В таблице № 3 показано:

1. В недельном микроцикле три занятия на льду. Всего часов: тренировочной работы 6 часов.
2. В недельном микроцикле три занятия вне льда с объемом до 1 ч. Всего часов: 3 часа.
3. Объем тренировочных занятий увеличен до 6 часов в неделю, можно на пятый день вместо тренировочного занятия на льду включить занятия вне льда, на развитие аэробных возможностей или на комплексное развитие физических качеств.

II. Рекомендации для учебно-тренировочного процесса на льду и вне льда для групп начальной подготовки (второй год обучения).

1. Тренировочные занятия на льду.

В недельном микроцикле четыре занятия на льду (таблица № 3).

Основные цели и задачи:

1. Обучение и развитие ранее изученных упражнений для владения коньками.
2. Владение коньками, как с клюшкой, так и без клюшки.
3. Маневренное катание – по дугам – лицом-спиной вперед, различные торможения левым-правым боком, перекаты, старты с различных направлений со сменой места.
4. В обучении владения коньками и клюшкой используется - метод повторных усилий, в котором тренер управляет тренировочным процессом за счет постоянных методических указаний.
5. Не рекомендуется выполнение упражнений на максимальной скорости.
6. 2-сторонние игры рекомендуется играть на половину поля в конце микроцикла.

7. Обучение в тактических построениях игры рекомендуется начинать с индивидуальных технико-тактических действий (по амплуа) игрока.

### III. Тренировочные занятия вне льда.

1. В недельном микроцикле два занятия (таблица № 3)

#### Цели и задачи:

1. Объем тренировочных занятий до 60 мин. 30 мин обучения и развитие владения клюшкой (ведение шарика, передачи, прием, броски). 30 мин тренировочного занятия направлены на комплексное развитие физических качеств и спортивные игры.
1. Основными средствами общефизической подготовки являются: общеразвивающие упражнения.
2. Необходимо научить юных хоккеистов выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды тренера.

Для развития физических качеств, следует использовать следующие упражнения:

1. Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), изменения направления в процессе бега на коньках, преодоление препятствий, броски и ловля мяча из различных положений.
2. Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, различные упражнения в приседе и полуприседе, эстафеты, подвижные игры.
3. Для развития быстроты: повторение пробегания отрезков от 5 до 10 метров из различных исходных положений, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений, выполнение быстрых движений, быстрое реагирование и переключение в процессе игр.
4. Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, с разбега, в высоту, через скамейку, с двух ног, с одной ноги, прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега, многоскоки, бег с препятствиями, эстафеты с прыжками, скакалки.

5. Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в глубину, подскоки с поворотом, прыжковые упражнения в приседе).
6. Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, шпагаты, мостики.
7. Для развития равновесия (баланс): упражнения в статическом равновесии (различные позы на одной ноге), упражнения в динамике движения (ходьба по скамейке, бревну, линиям, по наклонной опоре).

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание в тренировочном процессе вне льда выполнению упражнений для овладения основными двигательными действиями (для игры в хоккей).

Имитация хоккейного бега (лицом, спиной), pistolетки на разных ногах, перебежки на месте и в движении. В спортивно-оздоровительных лагерях научить играть во все спортивные игры (настольный теннис, шахматы, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и т.д.).

#### **6. Планирование тренировочных занятий в группах начальной подготовки (третий год обучения).**

Периодизация учебного процесса носит условный характер и планируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки в виде товарищеских игр и турниров.

Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в недельном микроцикле

Таблица 4

Дни	1	2	3	4	5	6	7	Всего часов в неделю
Динамика нагрузки	М •	М •	М •	М •	М •	Выходной день	Выходной день	6 ч
Занятия на льду	Тх-60'		Тх-60'		Тх – 60'			3 ч
Занятия вне льда	Тх-60'		- 60'		КРФК – 30' Тх-30' Спорт.			3ч

В таблице 4 показано:

- В недельном микроцикле три занятия на льду с объемом 60 минут. Всего часов тренировочной работы на льду 3 часа.
- В недельном микроцикле три занятия вне льда с объемом 1 ч. Всего часов тренировочной работы вне льда 3 часа.
- При средней нагрузке в тренировочном занятии увеличивается интенсивность.

Третий год обучения сохраняется программа, что была и на втором году обучения с добавлением психо-педагогических обследований (тестов).

- Быстрота простой двигательной реакции.
- Быстрота и точность реакции выбора и переключения.
- Чувство времени и реакция на движение.
- Быстрота и точность оперативного мышления.

На основании данных обследования даются заключения о психологических компонентах специальных способностей и перспективы юных хоккеистов.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях на льду:

- Обучение и совершенствование маневренному владению коньками.
- Обучение и совершенствование владению клюшкой.
- Обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических схем.
- Постепенное определение амплуа игрока.
- Приобщение к соревновательной деятельности (участие в первенстве города, района).
- 2-сторонние игры проводятся на половину площадки.
- Запрещается применение силовых единоборств.
- За нарушение правил игры вместо удалений выполняются штрафные броски.

Задачи в годичном цикле тренировочного процесса в занятиях вне льда:

- Комплексное развитие физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, взрывной силы) без отягощений.
- Обучение и совершенствование техники владения клюшкой (ведение шарика, броски).
- Обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических схем, через спортивные игры (ручной мяч 5x5, баскетбол, футбол 5x5).
- Наполняемость групп начальной подготовки см. таблицу 1).

Новизна в учебном пособии заключается в следующем:

- Начинать Чемпионат страны с 12-летнего возраста.
- Практика показала, что в 10-летнем возрасте рано играть с разездами, и негативно сказывается на процессе обучения.

Исследования показали, что в ДЮСШ и СДЮШОР за 2006-2007г.г. во многих спортивных школах по хоккею, количество игр за сезон было от 60 до 80 – это очень много и негативно сказывается на:

- Юные хоккеисты необучены на хорошо и отлично владеть коньками и клюшкой - тренер заменяет учебно-тренировочный процесс на соревновательную подготовку, происходит процесс «натаскивания», а не процесс обучения.
- Отток юных хоккеистов из хоккея происходит именно при соревновательной подготовке, потому что юные хоккеисты не получают удовлетворение при 2-сторонних играх (за игру владеют шайбой 2-3 раза).
- Результат для большинства юных хоккеистов, в этом возрасте, негативно влияет на психологию становления игрока, повышаются требования со стороны тренера в различных формах, и такой фактор тоже влияет на отток из хоккея юного хоккеиста.

Тезис: Чем больше играешь, тем хуже результат в будущем.

Планирование и содержание тренировочных занятий в группах начальной подготовки (четвертый год обучения).

Периодизация учебного процесса носит условный характер и планируется как подготовительный период, в котором планируются в основном «малые» по величине нагрузки, кроме соревновательной подготовки.

Памятка для тренера:

- Контроль здоровья ежегодно два раза в год (диспансер).
- УЗИ внутренних органов (ежегодно).
- Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям хоккеем.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.
- Отбор способных к занятиям хоккеем детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем.
- Обучение владению коньками.
- Обучение владению клюшкой.

- Привитие навыков к соревновательной деятельности.
- I В тренировочной работе, тренер должен помнить, обучение и терпение очень важно в работе на начальном этапе подготовки.
  1. Правильное построение учебно-тренировочного занятия (от простого к сложному).
  2. Не более пяти упражнений в занятии.
  3. Интенсивность в тренировочных занятиях нецелесообразна.
  4. Обучение техническим приемам для игры в хоккей - главное в работе тренера на начальном этапе подготовки.
  5. В тренировочных занятиях на начальном этапе подготовки первые два, три года не использовать упражнения на всю длину поля (такие как 2х1, 3х1, 3х2).
  6. Пользоваться методом повторений, как в обучении владению коньками, так и обучению владению клюшкой.
  7. В занятиях вне льда обучать владению клюшкой (ведение, броски, работают только кистями рук).
  8. В занятиях вне льда обучать индивидуальным и командным тактическим построениям через спортивные игры (ручной мяч, баскетбол 5х5).
  9. Тренировочный процесс вне льда также является основным для становления хоккеиста высокой квалификации.

Управлять тренировочным процессом на начальном этапе подготовки только за счет методических указаний (правильная постановка рук и ног, наклон туловища, поднятая голова).

- Пользоваться методом наглядности (показ видео).
- Терпеливо, без криков, определить собственные возможности, способности детей для игры в хоккей, охватывая всех занимающихся детей на протяжении всего начального этапа подготовки.
- Наполняемость групп во многом зависит только от тренера.

Ведение документации (фактическая работа).

На начальном этапе подготовки, периодизация носит условный характер и планируется как подготовительный период, на весь период начальной подготовки.

Ведение документации для учебно-тренировочной работы в годичном цикле подготовки.

Для тренера очень важным является ежедневное описание, что сделано в тренировочных занятиях и в целом за микроциклы в годичном цикле подготовки.

На основании данных описаний, можно после каждого года обучения посчитать: по объему, по направленности, по развитию качеств, по технической, тактической подготовки, что сделано за год обучения и сделать

анализ в тренировочной работе и спланировать работу на следующий год обучения. В таблице 6 спланированный микроцикл (для примера).

Тезис: Пишущий тренер более близок к успеху.

Тренер без ручки, как игрок без клюшки.

#### **7. Психологические особенности спортивной деятельности хоккеиста в младшем школьном возрасте.**

Хоккей, один из немногих видов спортивной деятельности, который связан с внешней атрибутикой (клюшка, шайба, форма), которая позволяет ребенку выделиться на фоне своих сверстников и почувствовать сопричастность с взрослым миром. Каждый малыш, стремится быстрее стать взрослым, и ищет для этого свои пути. Причастие к спортивной деятельности помогает ребенку найти себя и проверить свои возможности в этом нелегком для него деле. На первом этапе вхождения в спортивную деятельность, атрибутика хоккеиста помогает ребенку выделить себя из общей массы своих сверстников, что дает ему возможность осознать себя, как личность. Этот аспект является ведущим в формировании мотивации к занятиям спортивной деятельности у младших школьников. **Мотивация** это система мотивов, которыми руководствуется ребенок, мотив же – это побуждение к деятельности. Внутренним побудителем активности ребенка является потребность. В младшем школьном возрасте потребностью в занятиях спортом является физиологическая потребность в движении, в общении, поиск идеалов и т.д.

Хоккей, как вид спорта объединяет в себе физическую и умственную деятельности. Физический труд характеризуется повышенной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и его функциональные системы (сердечнососудистую, нервно-мышечную, дыхательную и др.). Перегрузка физическими упражнениями в 7-10 летнем возрасте может привести к деформации суставов нижних конечностей (стопы, голеностопа, коленных суставов) в связи с изменением их костно-хрящевой структуры. Происходит нарушение в работе психических процессов, нарушается работа памяти, внимания, повышается нервозность, ребенок становится излишне возбудимым, капризным, отказывается выполнять задания тренера. В этом возрасте физическая нагрузка для ребенка должна быть строго нормированной.

Помимо физической нагрузки, спортсмены постоянно управляют интеллектуально своими двигательными действиями. Умственный труд объединяет работы связанные с приемом и переработкой информации, требует преимущественно напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, а также активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. К умственным процессам хоккей предъявляет большие требования, ситуация во время состязания меняется, надо постоянно следить за этими изменениями, исходя из них, строить и перестраивать ход игры и свою тактику. Все это требует больших интеллектуальных затрат. Помимо всего

перечисленного, хоккей отличается экстремальностью, факторами ее выступают:

- дефицит информации в процессе игры и лимит времени для ее обработки;
- чрезмерные физические нагрузки;
- чрезмерные психические нагрузки;
- развитие состояния паники в период проигрыша в игре;
- высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов дыхания при избыточном напряжении;
- угроза в получении травмы;

Все эти трудности спортивной деятельности ребенком в этом возрасте не осознаются, а воспринимаются только на уровне эмоций, что только подкрепляет его мотивационную сферу. Спортивная деятельность для него игра во взрослую жизнь.

### **8. Особенности психофизического развития детей младшего школьного возраста.**

Возраст младшего школьника от 8 до 12 лет, совпадает по времени с первым периодом округления: ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается ежегодно на 2-2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см), меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху, т.е. с более расширенной верхней частью. Таким образом, функция дыхания представляется потенциально улучшенной, но из-за слабости мышц остается все еще несовершенной (дыхание младшего школьника учащено и поверхностно, в выдыхаемом воздухе содержит только 2% углекислоты против 4% у взрослого человека).

Когда ребенка приводят в спортивную школу, то тренеры в первую очередь обращают внимание на его потенциальные способности к овладению техникой избранного вида спорта. Эти способности проявляются в психомоторных, или иначе, сенсомоторных качествах.

Психомоторика – это особая форма психики, находящаяся в единстве с совершаемым двигательным действием. (Волков И.П., 2001).

В хоккее из психомоторных качеств наиболее важны способности к связи, ориентированию, дифференцированию, равновесию, реакции, перестроению, ритму (Курамшин Ю.Ф. 2003). Различают простую и сложную реакции. Простая реакция оценивается по латентному (скрытому) времени реакции – времени от момента появления сигнала до начала ответного действия. Сложная реакция – это реакция выбора ответа на несколько сигналов, как разновидность сложных реакций существует РДО – реакция на движущийся объект, такая реакция необходима хоккеистам.

Мышцы у детей этого возраста еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении. Вот почему необходимо в это время следить за формированием правильной осанки ребенка. Вместе с тем мышечная система детей младшего школьного возраста способна к интенсивному развитию, поэтому при достаточном количестве движений и мышечной работе у них заметно увеличивается как объем мышц, так и мышечная сила.

Кости скелета, особенно позвоночника, также отличаются в этом возрасте слабостью, они легко поддаются внешним воздействиям. Так у младших школьников в результате длительного неправильного сидения за партами может произойти искривление позвоночника, что в свою очередь, ведет к задержке развития грудной клетки, к стойким нарушениям работы сердца и легких, к уменьшению жизненной емкости последних.

Таким образом, организм младшего школьника еще мало приспособлен к условиям длительных статических положений, в которых он находится на уроках в школе. Занятия спортивной деятельностью в этом возрасте компенсируют статику школьных занятий и помогают ребенку в развитии его физических и параллельно психических качеств.

У детей к 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга. Но в функциональном отношении он все еще остается слабо развитым. Его развитие совершается под влиянием и в связи с обучающим процессом, который требует длительного напряжения внимания, сосредоточенной умственной работы, выполнения правил поведения, дисциплины. Все это приводит к изменению в коре головного мозга взаимосвязей между процессами возбуждения и торможения; развивается способность к длительному сосредоточению, улучшаются процессы дифференцировки; постепенно возрастает роль второй сигнальной системы. Хотя первая по-прежнему сохраняет свое основное значение.

У детей младшего школьного возраста формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга» (А.Г.Иванов-Смоленский), лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной деятельности и эмоциональных процессов:

- *лабильный*, отличающийся быстротой и точностью образования условных связей и процессов дифференцировки. Дети этого типа спокойны, своевременно выполняют задания, проявляют деловое отношение к работе, быстро ориентируются к новой обстановке.

- *инертный*, у которого как рефлексы, так и процессы дифференцировки образуются медленно и с трудом. Дети этого типа мало инициативны, легко поддаются внушению, молчаливы, проявляют слабый интерес к внешней среде; среди них часто встречаются отстающие в учебе;

- *тормозной*, у которого условнорефлекторные связи вырабатываются с трудом, а процессы дифференцировки образуются легко. Дети такого типа обычно спокойны, могут сосредоточиться на предложенной работе, но они с трудом переключаются на новые виды деятельности;

- *возбудимый*, характеризуется легкостью и быстротой образования условных рефлексов, процессы же дифференцировки вырабатываются медленно и с трудом. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладевать технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития. К этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Но функциональным показателям нервной системы еще далеко до совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных, длительных раздражителей.

Внутреннее торможение еще не устойчиво. Поэтому, не успев выслушать объяснения тренера, дети начинают выполнять задание. Точность деталей движений при этом подменяется угадыванием правильности его выполнения. Дальнейшее корректирование движений идет через сопоставление выполнения их другими, а также под воздействием указаний тренера.

Особенности запаздывающего и дифференциального торможения необходимо учитывать при обучении детей командам, элементам строя и фигурным элементам. Тренер, работая с младшими школьниками, должен найти оптимальные интервалы между предварительной и исполнительной командами. Быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения также не желательна.

8-9-летние дети, обладая способностью вырабатывать сложные дифференцировки, отличаются слабой устойчивостью к воздействию посторонних раздражителей, вызывающих внешнее торможение. У детей инертного или возбудимого типа эта особенность проявляется больше, чем у сильных, уравновешенных.

Возбудительные и тормозные процессы в этом возрасте иррадиируют, «расплываются» по коре головного мозга. Вот почему выполнение движений отличается неточностью. Анализ близких по структуре движений затруднен. Новые условные связи образуются, быстро, но труднее дифференцируются. При обучении физическим упражнениям лучше использовать целостный метод, облегчая выполнение основного задания системой подводящих и подготовительных упражнений.

Спортивная работоспособность, скорость и прочность овладения техническими основами физических упражнений зависят от индивидуальных

особенностей высшей нервной деятельности, от типологических свойств нервной системы каждого спортсмена.

Взяв за основу современное физиологическое учение о типах нервной системы, можно определить несколько наиболее важных показателей высшей нервной деятельности. К ним относятся: скорость образования условного рефлекса, величина и прочность его, интенсивность внутреннего и внешнего торможения, быстрота иррадиации и концентрации процессов возбуждения и торможения, податливость к внешним воздействиям. Эти особенности высшей нервной деятельности, сочетаются с основными свойствами нервных процессов – силой, уравновешенностью и подвижностью.

Способность к выполнению длительной малоинтенсивной или кратковременной работы большой мощности во многом зависит от силы нервного процесса.

Эффективность работы скоростного характера во многом предопределяется подвижностью нервных процессов. Эта способность к быстрым взаимопереходам от возбуждения к торможению и обратному процессу дает возможность выполнять движения с максимальной частотой, четкостью и определенной по времени фазой расслабления.

Скорость овладения новыми движениями также зависит от динамичности нервных процессов, т.е. быстроты их иррадиации и концентрации.

Уравновешенность нервных процессов ведет к согласованности и четкости отдельных движений, в общем двигательном акте.

Недостаточная подвижность (инертность) нервных процессов, малая их сила и преобладание замедленных реакций дают меньше оснований для успеха во многих видах спорта, и в первую очередь связанных с быстротой, скоростью, силовыми качествами, например в таком спорте, как хоккей.

Целенаправленное воздействие на типологические черты нервной системы способствует их улучшению. Подвижность нервных процессов повышается при действии быстро сменяющихся раздражителей, на каждый из которых необходима новая форма двигательного ответа. Здесь на помощь приходит психический процесс - ощущение. Ребенок через свои ощущения познает не только внешний мир, но и самого себя, формирует свой собственный образ и самооценку. Разница в своих ощущениях даст ему знание о своих возможностях, как реальных, так и потенциальных. Например, если начинающего спортсмена, попросить не просто изобразить образ выбранного им животного, а почувствовать себя им, как он прыгает, бежит, затем попросить описать, что чувствуют при этом ножки, ручки, хвостик и т.д. Описывая состояния «животного» ребенок невольно оценивает работу своего тела и те ощущения, которые он испытал в прыжке и других движениях выполняемых им. Разница в ощущениях, испытываемая ребенком поможет ему легче и быстрее овладеть новым для него движением и зафиксировать его в сознании.

Сознательный контроль за собственными действиями позволяет сдерживать импульсивные побуждения, связанные с неуравновешенностью, преобладанием процесса возбуждения, или, наоборот, вырабатывать активность при доминирующих замедленных реакциях. Таким образом, система воспитательных средств, предопределяет взаимоотношение человека с внешней средой.

Свойства нервной системы определяют характер спортивной деятельности выбранной ребенком и вносят существенные отличия в ее выполнении.

Так, подвижность нервных процессов выше у хоккеистов, чем у бегунов на длинные дистанции. Длительное физическое напряжение оказывает тренирующее воздействие на силу нервного процесса и, следовательно, повышает способность нервных клеток противостоять утомлению.

Однако недопустимы длительные динамические усилия и в особенности статические напряжения с элементами натуги. Дети младшего школьного возраста обладают малой устойчивостью к утомлению при мышечной работе. Статическое напряжение мышц сопровождается у них быстро прогрессирующим уменьшением частоты и амплитуды биопотенциалов.

Психические свойства, необходимые юному спортсмену для успешной деятельности, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности необходимые в данном виде спорта.

### **9. Возрастные границы занятий спортом**

В младшем школьном возрасте дети начинают приобщаться к систематическим занятиям спортом. При определении возрастных границ занятий спортом обычно исходят из действующей системы подготовки юных спортсменов, которая включает следующие этапы: 1) предварительная подготовка; 2) начальная спортивная специализация; 3) углубленная тренировка; 4) спортивное совершенствование.

Возрастные границы этапа предварительной подготовки индивидуально различны. Большинство детей систематически начинают заниматься физическими упражнениями в дошкольном возрасте или с момента поступления в начальную школу.

На первом этапе преимущественное внимание уделяется укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей, а также воспитанию у них быстроты и ловкости, т.к. 6-8 лет у ребенка сенситивный период для развития этих качеств. Приобрести эти качества помогают комплексы физических упражнений, не требующие больших мышечных усилий и позволяющие выполнять их с оптимальной амплитудой и максимальным расслаблением участвующих в работе мышечных групп.

Предпочтение отдается естественным движениям: бегу, спортивным и подвижным играм, упражнениям игрового плана, на которое отводится около половины общего времени занятий. К концу данного этапа у детей обычно

проявляется интерес к виду спорта, начинают проявляться спортивные способности.

Продолжительность этапа предварительной подготовки зависит от индивидуальных возможностей каждого ребенка.

На этапе *начальной спортивной специализации*, разносторонняя подготовка постепенно приобретает все более целенаправленный характер (с учетом специфики избранного вида спорта). Юные спортсмены овладевают техникой физических упражнений, характерных для своего вида, а также техникой смежных и дополнительных видов спорта. Основной задачей этого этапа является создание физиологических, морфологических и психолого-педагогических предпосылок для углубленной специализированной тренировки. Чем разностороннее подготовка на этапе начальной специализации, тем лучшие физиологические и психологические предпосылки создаются для углубленной специализации у детей в подростковом возрасте. Разносторонность предполагает высокое качество выполнения заданий, обеспечивающее рост технического мастерства в будущем.

Раннее увлечение узкоспециализированными упражнениями может приостановить рост спортивных результатов на этапе углубленной тренировки, нанести ущерб всестороннему развитию и здоровью юного спортсмена.

На этапе *начальной спортивной специализации*, поведение ребенка опосредуется поведением взрослых, как образцом. Начиная с этого возраста, дети осуществляют самостоятельный выбор поступка, руководствуясь теми правилами, которыми они получают от взрослых или от своих сверстников, которые раньше начали заниматься в спортивной школе. Ребенок подстраивает свое поведение под требования и правила окружающей его среды.

В этом возрасте заниматься спортивной деятельностью дети приходят, не имея почти никаких представлений о ней. Многие дети в связи с этим не в состоянии оценить правильность выбора вида спорта в который они пришли, а кроме того, переживают в разных вариантах «обман ожиданий», разочарование - они получают совсем не то о чем мечтали. С этим связана большая «текучесть» в этих спортивных группах.

Выход ребенка на соревнования оптимален через 1,5–2 года специализированных занятий. Количество выступлений в соревнованиях для младших школьников и подростков строго регламентируется. Это связано с повышенной эмоциональностью, подвижностью детей, большой чувствительностью центральной нервной системы к воздействию соревновательных нагрузок. Переход к специализированной подготовке в хоккее рекомендуется с 10 - 12 летнего возраста, однако практика

спортивной деятельности показывает, что сроки специализированных занятий сдвигаются в сторону уменьшения на 1-2 года.

На этапе углубленной тренировки спортсмены совершенствуются в технике и развивают физические качества. Этот этап совпадает с подростковым возрастом, захватывая юношеский, что так же характеризуется кризисной ситуацией. Более подробно об этом опишем в разделе «Подростковый возраст».

#### **10. Формирование психологической совместимости в команде младших школьников.**

Хоккей командная игра, структура спортивной команды – это система определенных, устойчиво сложившихся связей между входящими в нее спортсменами. В основе этих устойчивых связей лежат различного рода взаимоотношения между спортсменами (организационные, функциональные, личностные), которые формируются в процессе как прямого, так и опосредованного контакта. В младшем школьном возрасте особенности этих контактов сводятся к чувственному познанию и принятию членов команды, симпатии-антипатии, субъективные личностные установки, моральные принципы, привычки и т.д. образуют неофициальную структуру группы. Через неофициальную структуру группы ребенок начинает познавать официальные требования к нему. *Похвала* является одним из приемов фиксации правильности его поведения или поступка. Похвала, так же как и наказание, должна производиться сразу после удачно выполненного действия, чтобы у ребенка происходила фиксация, за что он ее получает. Тем самым тренер закрепляет желание выполнять сложные для ребенка действия. Дети за счет своей высокой чувствительности (синзитивности) улавливают отношение тренера к себе и к другим членам группы, поэтому внимание со стороны тренера должно распределяться равномерно между всеми членами группы. Доверительные отношения у детей к тренеру помогают быстрее сформировать межличностные отношения у членов группы и усвоить формы сотрудничества и соперничества.

В условиях современного развития спорта управление и руководство командой со стороны тренера невозможно без учета факторов совместимости членов спортивной команды. При этом различают психофизиологические и социально-психологические факторы совместимости.

Система личностных взаимоотношений создает для спортсменов условия не только заинтересованности, но и удовлетворения от пребывания в таком спортивном коллективе. Дружба, сплоченность спортивного коллектива, без которых немислимы достижения в спорте, определяются совместимостью в личностном аспекте (установки, чувства, привычки, направленность личности и т.п.). Помимо межличностной совместимости в психологии выделяют и функциональную совместимость. Характер и особенность коммуникативных отношений участников группы должны соответствовать

тем задачам и условиям, которые ставит перед ними данная спортивная ситуация с учетом возрастных особенностей ребенка.

В хоккее совместимость команды обуславливается наличием у спортсменов функциональной совместимости, т.е. психологических и психофизиологических данных, облегчающих совместную игровую деятельность. Если два игрока выполняют совместное игровое действие, например, быструю комбинацию нападения, но у одного замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки не отличаются совместимостью, они не могут добиться успеха в совместных действиях: у них отсутствует требуемая степень коммуникативности в выполнении совместных действий.

Сыгранность спортивной команды достигается благодаря взаимному приспособлению (адаптации) как психофизиологических, так и личностных особенностей учеников, формирующихся в условиях тренировочных занятий и соревнований, а также и в условиях проведения свободного времени и досуга. Добиться сыгранности команды можно не только за счет учета игровых и психологических особенностей юных спортсменов, но и их личностных качеств, особенно если речь идет о младшем школьном возрасте.

Новые школьные условия, учебная деятельность, и распорядок жизни предъявляют к ребенку новые, гораздо более высокие требования, чем те, с которыми он сталкивался ранее (дома, в детском саду). Возникает противоречие между этими требованиями и актуальными возможностями детей, наиболее отчетливо это обнаруживается на начальном этапе спортивной жизни ребенка. Все эти изменения ведут к психологической напряженности ребенка, которая проявляется в различных формах, поэтому – то 6-7 летний возраст и рассматривается как кризисный.

Как снизить психическую напряженность ребенка? Очевидно, путем совершенствования методики обучения и воспитания, общения тренера с детьми, оптимизации режима дня. Очень велика здесь роль занятий спортом – одно из лучших средств эмоциональной разрядки и повышения работоспособности ребенка.

Умение управлять собой тесно связано и с развитием самосознания ребенка, и прежде всего самоконтроля и самооценки действий и поступков. Для этого нужно уметь наблюдать за собой, изучать себя, сравнивать себя с другими. Дошкольник этими умениями почти не владеет. Это противоречие стимулирует развитие еще одного психического новообразования – рефлексии, как способности наблюдать за собой, анализировать и оценивать свои мысли, переживания, действия поведение. Все эти новообразования формируются за счет активности самих детей и от особенностей обучения и воспитания, общения ребенка с взрослыми и сверстниками.

Взрослый человек в этом возрасте является авторитетом для ребенка, именно он предъявляет детям постоянно возрастающие требования, контролирует и оценивает их выполнения. Его суждения, указания, оценки являются значимыми для детей. Требования учеников к тренеру пока не высоки, ребенок полностью доверяет тренеру. Поэтому профессионально важными качествами тренера при работе с этой возрастной группой должны быть внимательность, доброжелательность, оптимистичность в сочетании с требовательностью.

Одним из объектов пристального внимания тренера должны быть межличностные отношения учащихся, формирование спортивного коллектива. Ребенок в этом возрасте решает для себя главную задачу, связанную с умением налаживать взаимоотношения со сверстниками, если этот момент упустить в этом возрасте, то дальнейшее развитие коммуникабельности ребенка будет затруднено. Дети со своими жалобами идут к тренеру. Тренер должен направлять учеников, помогать им самостоятельно принимать решение, как действовать в сложившейся ситуации. Помочь детям, разобрать случившуюся ситуацию и посмотреть на нее с разных сторон.

Большое влияние на регуляцию поведения младших школьников оказывают *групповые нормы*, формирующиеся в спортивной группе. Например, «нельзя ябедничать, воображать, жадничать, быть слишком обидчивым и плаксивым и т.п.». С теми, кто не соблюдает эти правила, дети сами ведут активную борьбу, придумывая различные «дразнилки». Это своеобразный способ нападения; одновременно с этим формируется и способ защиты – отговорки. По мере взросления ребенка, постепенно групповые нормы усложняются, ребенок учится отвечать не только за свои поступки, но нести ответственность за весь коллектив.

К концу младшего школьного возраста, ребенок остается подвижным, эмоциональным, но уже гораздо лучше владеет собой. Может внимательно слушать тренера в течение всей тренировки, запоминать большой объем представленного ему материала, если он представлен ему в наглядной форме. Он научился принимать решения, планировать в уме свои действия и поступки, предвидеть их ближайшие последствия. Может проявлять настойчивость, выдержку, дисциплинированность, однако волевые процессы еще недостаточно устойчивы, поэтому требуется их стимуляция, контроль и оценка со стороны тренера. Ребенок к концу младшего школьного возраста начинает сравнивать себя с другими сверстниками, хотя своя самооценка зависит от оценки взрослого. Научился строить взаимоотношения со сверстниками, появились товарищи.

## **11. Рекомендации тренеру:**

1. При подготовке учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать сензитивность (высокую чувствительность) младшего школьника для развития целого ряда физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, общей выносливости.
2. В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать взаимосвязи в развитии физических качеств и интеллектуальных функций, развивая ловкость ребенка, развивается и его мышление.
3. В тренировочном процессе необходимо учитывать произвольность работы всех психических процессов ребенка, поэтому менять форму задания изучаемых двигательных действий нужно через 5-7 минут. Чем младше дети, тем быстрее однообразная работа вызывает у них утомление.
4. Формулировать задание младшим школьникам надо конкретно, кратко, четко. В противном случае, ребенок не сможет выделить главное и как следствие не выполнит того, что от него требует тренер.
5. В начале младшего школьного возраста в тренировочном процессе больше используйте наглядные формы подачи нового материала, т.к. у детей преобладает образное мышление и образная память, акцентируйте их внимание на более существенных моментах.
6. Учитывайте относительно небольшую длительность сохранения материала в двигательной памяти младшего школьника. Нельзя допускать больших перерывов в работе над конкретным действием. Сам процесс повторения лучше разнообразить, например, выполнить действие под музыку, по частям, в игре и т.д.).
7. Высокая эмоциональность тренировки, укрепляет мотивы занятий спортивной деятельностью ребенка. Для повышения эмоциональности, можно менять место проведения тренировки, на улице, стадионе, в лесу и т.д.
8. После каждой тренировки каждый ученик должен знать свою оценку за занятие, но оценка должна быть не фиксированной (5,3,2), а развернутой, « у тебя сегодня хорошо получилась перебежка, а вот над ...будем работать», тогда ребенку легче понять, чего от него хотят. Разбор ошибок ребенка и его оценивание, должно всегда начинаться с положительных моментов, что поможет ребенку не потерять уверенность в своих силах и не приведет к снижению мотивации занятий.
9. К концу младшего школьного возраста с развитием произвольности внимания можно легко связывать формирование внутреннего плана действий и рефлексии. Для этого в процесс выполнения простых упражнений, можно вводить упражнения по описанию (без показа), включая проговаривание движения, что повышает мышечную чувствительность ребенка.

## Список литературы

1. Волков И.П. Спортивная психология и акмеология спорта –СПб., 2001.
2. Горский Л.П. Техника скольжения и ведения шайбы – СПб: Изд. Дом СПб МАПО, 2005
3. Е.В. Зимин Мастерство в твоих руках – М, ФКиС 2004
4. Ишматов Р.С. Учебно-тренировочный процесс в хоккее с шайбой – Изд. С.П., 2008
5. Меньщикова А.Л. Возрастные стадии психического развития личности.- СПб:Изд. Дом СПбМАПО,2007
6. Начальная подготовка юного спортсмена\Под ред. С.С. Грошенкова, ФИС 2000
7. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов\Под ред. В.П. Филина 2002
8. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов\Под ред. В.П. Филина, М., 2000
9. Теория и методика физического воспитания\Под ред.А.Д. новикова, ФИС 1996
10. Тарасов А.В. Детям о хоккее.- Россия,1998
- 11.Теория и методика физической культуры \ Под ред. Ю.Ф.Курамшина – М., 2003.
- 12.Хоккей \ Под ред. И.П. Савин, М., 2003
- 13.Хоккей: Ежегодник \ Под ред. В.М. Колузганов; Е.С. Жариков, М., 1999
- 14.Weinberg R., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology.- Human Kinetics, 1995