

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г.Владимира

**Футбол и хоккей для младшего, среднего и старшего школьного  
возраста (срок реализации 3 года)**

**Учитель физической культуры:  
Архипов Алексей Евгеньевич**

## Введение

Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач учреждений дополнительного образования

Современное среднее образование дается ценой потери здоровья выпускника.

Свыше 90% из них имеют различные патологические отклонения. Традиционная модель физического воспитания школьников, по сути, не справляется с поставленными задачами.

Спортивные школы, зачастую работают по жестоко регламентированной соревновательной схеме, с жестокой конкуренцией, нацеленностью на победу любой ценой ( даже ценой здоровья и нарушения нравственных принципов), ориентацией на одностороннее развитие, обедняющий духовный мир личности.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься « большим спортом». « Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой – либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа « Спортивные игры», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых « дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр .

Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющие состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Технические приёмы и тактические действия спортивных игр сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются и сходные признаки, позволяющие их разделить на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением и без него.

Наша программа базируется на двух наиболее популярных спортивных командных играх - футболе и хоккее. При этом ребята знакомятся и с другими спортивными играми (баскетбол, волейбол, подвижные игры).

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча или шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у играющих определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям спортивных игр относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть

взаимобусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, спортивные игры, способствуют воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Цель: Укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование устойчивой и осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1 формировать понятие «ценность здоровья», мотивировать к здоровому образу жизни.

2 обучение техники и тактики футбола-хоккея;

3 укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование вегетативных функций и сенсомоторных координаций;

4 воспитание морально-этических и волевых качеств.

5 первичный отбор и ориентация по видам спорта, формирование фонда знаний в области физической культуры и спорта.

## Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## **1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

«ФУТБОЛА-ХОККЕЯ» как детское объединение, сочетающее углубленное изучение вышеуказанного профиля отличается устойчивой ступенчатой системой обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

На начально-подготовительном этапе ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве критериев оценки деятельности Школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно-оздоровительном этапе (младший школьный возраст):

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

на начально-подготовительном этапе (средний школьный возраст):

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

на учебно-тренировочном этапе (средний школьный возраст в зависимости от достижений и физического развития):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения для каждой возрастной группы. Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 4 часа, годовая – 140. Второй год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, недельная нагрузка – 6 часов, годовая 216. Кроме того, программа предусматривает индивидуальную работу с одаренными детьми.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Закона РФ «Об образовании», Типового положения об учреждении дополнительного образования, санитарно-эпидемиологических требований к УДОД, приказов вышестоящих органов управления образования, Устава учреждения, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом организация образовательного процесса осуществляется следующим образом. Продолжительность учебного года с 5 сентября по 25 мая



- I год обучения – 35 недель с 10 сентября по 25 мая
- II – 36 недель с 05 сентября по 25 мая

## **2. Формы и режим занятий**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе турнира ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом и хоккеем.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным образовательным маршрутам обязательна на этапе спортивного совершенствования для одаренных детей), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футбола - хоккея: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в условиях дополнительного образования, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой школьников высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных футболистов-хоккеистов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные знания» умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика футбола-хоккея довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить занимающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, занимающиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью занимающимся

объясняют назначение данного приема и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы.

Важно, чтобы занимающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением преподавателя. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его.

Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и занимающимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

В учебно-тренировочном процессе по футболу-хоккею применяются следующие методы работы: репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием» действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме» фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или одна из занимающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, ибо при расчленение на мелкие части овладение ими усложняется. При устранении ошибок внимание детей обращается на недостатки в ходе целостного выполнения.

В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению

специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого занимающиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например 4x20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с постоянным составом занимающихся под руководством педагога.

Занятие составляется по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач занятия и конкретных условий. План (структура) занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **3. Подготовительная часть**

Основное назначение - организация и подготовка занимающихся к последующей работе.

Задачи: 1. Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния занимающихся. 2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами в изменяющемся темпе в сочетании с движениями рук и туловища, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% времени, отведенного на занятие.

Чтобы добиться высокой эффективности подготовительной части занятия, необходимо: проводить упражнения без больших пауз; чередовать упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы; выполнять движения с большой амплитудой; чередовать упражнения, различные по характеру выполнения - на силу, растягивание и расслабление, упражнения медленные и плавные с быстрыми.

В отдельных занятиях тренировочного характера первая часть проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на специализированную подготовку организма к выполнению основной части.

#### **4. Основная часть**

Основное назначение: обучение специальным знаниям и навыкам.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой и тактикой в футболе.

Средства: упражнения в технике и тактике футбола» проведение турниров.

Продолжительность: 70-80% времени занятия.

Продолжительность и построение основной части занятия зависят от задач, подготовленности занимающихся и условий проведения.

Основная часть занятия может состоять из двух разделов:

1. Изучение и разучивания технике и тактике футбола с помощью специальных упражнений.
2. Применение и закрепление изученного материала в матче. Однако в отдельные занятия может включаться лишь один из этих разделов.

## **5. Заключительная часть**

Основное назначение: завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.
2. Подготовка к ведущей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание, расслабление, упражнения в отдельных приемах футбола, разбор ошибок и замечания по занятию.

Продолжительность: 5-10% всего занятия.

В заключительной части применяются упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации известные детям. Их назначение - снять нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. В конце занятия важно умело снизить эмоциональное состояние занимающихся.

При подведении итогов педагог останавливается на типичных ошибках занимающихся и путях их устранения, разбирает на схемах технические и тактические недостатки. После этого даются индивидуальные задания.

Структура занятия не является стандартом, она изменяется в зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки и контингента занимающихся. В связи с этим в практике используются различные типы занятий; вводное, общей физической подготовки, изучения нового материала, смешанный, контрольный (для текущего учета).

## **6. Формы организации детей**

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики футбола-хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех занимающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные занимающиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке занимающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Соревнования. Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

## **7. Учебно-тематический план 1-го года обучения**

### **Спортивно-оздоровительный этап младший школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	10	-	10
2.	Общая физическая подготовка	20	20	40



3.	Специальная физическая подготовка	5	25	30
4.	Технико-тактическая подготовка	9	30	39
5.	Психологическая подготовка	5	7	12
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	4	2	6
7.	Приемные и переводные испытания	1	2	3
	Итого:	51	89	140

### **Начально-подготовительный этап средний школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	18	-	18
2.	Общая физическая подготовка	12	20	32
3.	Специальная физическая подготовка	5	25	30
4.	Технико-тактическая подготовка	9	30	39
5.	Психологическая подготовка	5	7	12
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	3	3	6
7.	Приемные и переводные испытания	1	2	3
	Итого:	51	89	140

## **8. Учебно-тематический план 2-го года обучения**

### **Спортивно-оздоровительный этап младший школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12
2.	Общая физическая подготовка	16	52	68
3.	Специальная физическая подготовка	8	35	43
4.	Технико-тактическая подготовка	7	51	58
5.	Психологическая подготовка	2	8	10
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	8	11	19
7.	Приемные и переводные испытания	1	5	6
	Итого:	54	162	216

## **Начально-подготовительный этап средний школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12
2.	Общая физическая подготовка	14	52	66
3.	Специальная физическая подготовка	10	40	50
4.	Технико-тактическая подготовка	7	41	48
5.	Психологическая подготовка	2	8	10
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	8	16	24
7.	Приемные и переводные испытания	1	5	6
	Итого:	52	162	216

### **9. Содержание и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у воспитанников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спортивно-оздоровительный и начально-подготовительный этапы  
1-й год обучения

#### **ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

## ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

## ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ФУТБОЛИСТА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

## ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений футболиста. Перехват подстраховка. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по футболу-хоккею и другим видам спорта.

## ТЕМА 6. САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Самоконтроль в процессе занятий футболом-хоккеем. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития футболиста.

## ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА - ХОККЕЯ

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе. Элементы техники футбола: способы передвижения, передачи, перемещения, блоки, приемы.

## ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

## ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке футболиста-хоккеиста.

## ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам футболу-хоккею. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по футболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

2-й год обучения

## ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

## ТЕМА 2. ФУТБОЛ-ХОККЕЙ В РФ

Зарождение футбола-хоккея в России.

### ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛА-ХОККЕЯ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА.

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

### ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

### ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в футболе-хоккее. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по футболу-хоккею: недостаточная физическая и техническая подготовленность футболистов-хоккеистов; неудовлетворительное состояние площадок, мест занятий, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

### ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

### ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА-ХОККЕЯ

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в футболе-хоккее. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

#### ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

#### ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии футболиста. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств футболиста: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

#### ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по футболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение футболистов-хоккеистов в начале и конце игры. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра.

#### ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Оборудование залов для занятий футболом. Уход за площадкой, разметками.

Учебно-тренировочный этап

1-й год обучения

## ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

## ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА

Совершенствуется функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий футболом.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий футболом-хоккеем.

## ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для футболиста-хоккеиста. Правила пользования парной баней и сауной.

## ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу-хоккею. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры

страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции «старшего» на снаряде по обеспечению техники безопасности.

#### ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям футболом-хоккеем. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля.

#### ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА-ХОККЕЯ

Основные средства тактики футболиста-хоккеиста: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка). Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

#### ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по футболу-хоккею.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа школьников, ее роль и значение.

#### ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная психическая подготовка и ее роль в футболе-хоккее.



Средства и методы воспитания специальных волевых качеств футболиста-хоккеиста (соревновательный метод заданий и др.).

#### ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Специальная физическая подготовка футболиста-хоккеиста, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

#### ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

#### ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для футбола-хоккея (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах футболиста (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

#### ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий футболистов-хоккеистов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

#### ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания футболисту-хоккеисту, план ведения атак с определенным противником. Разминка перед матчем с разными противниками. Разбор прошедших матчей, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

2-й год обучения

## ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по футболу-хоккею.

## ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий футболом хоккеем. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

## ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

## ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ

Виды травм футболе-хоккее. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение

мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

## ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за школьниками. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль футболиста-хоккеиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях футболом-хоккеем. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы

самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

## ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА-ХОККЕЯ

Техническая подготовка футболиста-хоккеиста (задачи, средства, методы). Технический арсенал футболиста-хоккеиста и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость футболиста-хоккеиста.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника».

Значение тактики для становления мастерства футболиста-хоккеиста, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения игры, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в матче.

Составление тактического плана атаки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

## ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Особенности начального обучения спортивной технике. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки футболиста-хоккеиста. Средства тренировки футболиста-хоккеиста: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

## ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нравственное воспитание школьников. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния футболиста-хоккеиста. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

## ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке футболиста-хоккеиста. Круговая тренировка и методика ее применения в футболе-хоккее. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости.

## ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТА-ХОККЕИСТА

Дневник школьника и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

## ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ-ХОККЕЮ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

## ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ-ХОККЕЕМ

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

## ТЕМА 14. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий футболистов-хоккеистов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших футболистов-хоккеистов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

## ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

# 10. Физическая подготовка

Обще подготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на



носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на

каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу;

прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через

голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями ('вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги

закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на

согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и копе - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для обучающихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок  $1/2$  сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на  $360^\circ$  вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - прыжок на колени - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  на ноги;  $1/2$  сальто вперед согнувшись на живот -  $1/2$  сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на

$180^\circ$  в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## **11. Специально-подготовительные упражнения**

Акробатические упражнения: Специальной физической подготовке на этапе начальной подготовке придаётся большое значение. Она проводится преимущественно в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств;

- силовых и скоростно- силовых;
- скоростных;
- координационных;
- специальной (скоростной) выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках и перемещение футболистов в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на

месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнёром. 1. Исходное положение – партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит каждой рукой за рукоятку, а другой - за крючки. Задача первого развить максимальную скорость. Задача другого затормозить его движение. И тот и другой проявляют максимальные мышления напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведению шайбы. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой клюшкой. Имитация бросков на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передачах и остановках утяжелённой шайбы ( 200 – 400г ).

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности способствует успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром : петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающихся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнёра, располагающегося в коридоре 3м. Задача

обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение можно выполнять нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций ( простой и сложных ). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение шайбы, партнёра, игрока – соперника. Бег на короткие дистанции ( 10 – 30м ) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов( бросков, ударов, ведение шайбы ) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

С группами начальной подготовки при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например:

- старты из различных положений;
- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватках» клюшки;
- смена тактики в ходе игры ( откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;



- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из – за внезапного меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнение на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеиста является процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно – гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

- Повторный бег с партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8 – 10 мин. ЧСС – 195 – 200 уд./мин.

- Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42 – 45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2 - 3 мин, ЧСС – 190 – 210 уд./мин.

- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения,

между повторениями отдых 2 -3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8 -10 мин. ЧСС – 190 – 200 уд./мин.

- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60 – 90 с. Пауза между повторениями 2 – 3 мин. В серии 5 – 6 повторений. ЧСС – 180 – 190 уд./мин.

## **12. Техническая и тактическая подготовка полевых игроков**

Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки ( физической, тактической, игровой ) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами начальной подготовки проводится в плане основательного освоения более сложных приёмов техники. При этом юным хоккеистам и футболистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения и передвижений. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений технике бега лицом и спиной вперёд, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 , 180 , и 360 , старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений приёмов техники скоростного маневрирования.

При освоении техники владения полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений технике различных способов ведения и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением различных финтов;

- комплекс упражнений техники завершающих ударов в ворота, обеспечивающей их силу и точность, быстроту и скрытость выполнения;
- комплекс упражнений техники различных видов приёмов (остановок) передач. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;
- комплекс упражнений техники отбора шайбы (мяча) с помощью силовых приёмов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистам и футболистам следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надёжности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на неё отводится наибольший объём тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и тактике представляют большую значимость и требует много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приёмы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

#### Тактическая подготовка в обороне

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы и мяча: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением набок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор мяча. Взаимодействия защитников с вратарём.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Малоактивных оборонительных систем 1 – 4; 1 – 2 – 2 и активной системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия. Скоростное маневрирование. Выбор позиции, (открывание).

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, остановка и приём мяча, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по усовершенствованию различных видов передач мяча: коротких, средних, длинных дистанций, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по усовершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление мяча, пропуск мяча, «заслон» при вбрасывании судьёй мяча в различных точках площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через наподдающего и защитников. Тактические действия при развитии «длинной» атаки.

Скоростное прохождение средней зоны за счёт длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений контратаки и зоны защиты и средней зоны атаки с ходу. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведение позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре вне равночисленных составах: численном большинстве 5:4; 5:3 и в численном меньшинстве 5:4.

### **13. Подготовка вратарей**

Физическая подготовка. Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей групп начальной подготовке мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на все стороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовке заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которое проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовки. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействия на технику способствует

более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимает упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнения по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

#### Техническая подготовка.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе начальной подготовке является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, не стандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения технике передвижения вратаря в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимания на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

Присвоении приёмов техники ловли и отбивания мяча, использования комплексов упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих ударов и острых передач; все возможные добивания и подправления мяча игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения технике ловли и отбивания мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь.

## Тактическая подготовка

На и более важным в тактической подготовке вратаря является умения анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбор позиции. Для этого использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп начальной подготовке не обходимо включать упражнения повышенной сложности: ограничения видимости вратарём упражнения с добиваниями и подправлениями мяча, на перехвате при передачи и прострелах игроками противника перед воротами. На этом возрастном этапе вратари должны технически и тактически действовать по перехвату из игровой целесообразности, а также взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнеров.

### Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным Материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **14. Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности воспитанника, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

На современном этапе роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у воспитанников высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и



психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своему учреждению дополнительного образования, городу.

Методологические и методические принципы воспитания:

1.Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности воспитанников;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе).

Основные направления:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у воспитанников, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований педагога дополнительного образования;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

#### Социально-психологические особенности

Отличительной чертой коллектива воспитанников «Школы Греко-римской борьбы» является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой. Это создает педагогам дополнительного образования благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат каждой группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности воспитанников на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей воспитанников и педагогов дополнительного образования, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Сысоев Ю.В., 2001).

Моральная выносливость - способность школьника длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность школьника ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;

- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

## **15. Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в «ШКОЛЕ ФУТБОЛА - ХОККЕЯ»**

Для реализации цели воспитательной работы необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию школьников, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий школьников (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;

- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;

- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование воспитанников по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

#### Методика анализа и состояния воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагогов дополнительного образования, научных работников, практические дела и поступки воспитанников и педагогов «ШКОЛЫ ФУТБОЛА - ХОККЕЯ», состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных воспитанников и положения дел в коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности воспитанника. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где

возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### Тематический план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки
1.	Посвящение в кружковцы «Калейдоскоп друзей» (эстафеты, игры, творческие задания)	сентябрь
2.	Празднования дней рождения	1 раз в квартал
3.	«Новогодний серпантин» (соревнования по ОФП)	декабрь
4.	«Форт-Боярд» (спортивный праздник)	январь
5.	«Последний герой среди нас»	февраль
6.	К неделе здоровья «Спортивное ассорти»	март-апрель
7.	Открытые занятия	март
8.	Выезды за город	май
9.	Участие в соревнованиях	в течение года
11.	Беседы: - О правилах поведения на занятиях в спортзале. - О правилах дорожного движения - О противопожарной безопасности - О вреде курения и алкоголя - «Жизнь без наркотиков!»	сентябрь сентябрь, декабрь, май октябрь октябрь март



## Работа с родителями

№	Мероприятие	Сроки
1.	Родительские собрания: - Роль дополнительного воспитания в развитии личности ребенка - Рассказ о режиме дня и питании ребенка - Ознакомление с результатами	сентябрь  январь апрель
4.	Открытые занятия для родителей	ноябрь
5.	Выезд за город	май
6.	Индивидуальные консультации педагога	в течение года

### 16. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка школьников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением

конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций.

#### Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер дает оценку прошедшему матчу анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать свое мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

#### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных спортсменов. На её основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств школьника;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- б) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

## **17. Воспитание личностных качеств**

В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность спорту). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### **Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность спортсменов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

### **Воспитание волевых качеств**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства

страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, связанных с выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества спортсмена, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы спортсмены не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов и футболистов, проявивших в ответственных матчах

выдержку и самообладание.

Инициативность у спортсменов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно предпринимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и исполнительности. Соблюдение спортсменами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому спортсмену. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

## **18. Развитие процессов восприятия**

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста и футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков, противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста и футболиста. Не менее важное значение в игровой деятельности спортсмена имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста и футболиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой или мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### **Развитие внимания**

Эффективность игровой деятельности спортсменов в значительной мере зависит от внимания; его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых

ситуациях спортсмен одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности спортсмена является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы или мячом.

#### Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов спортсмена, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс - оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

#### Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

--включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у спортсменов уверенность в своих силах;

--использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

--применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

## **19. Психологическая подготовка к конкретному матчу**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов и футболистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи спортсменам индивидуально можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего ил и успокаивающего) в зависимости от состояния спортсмена;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино, видеозаписи, музыка и др.);

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

#### Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных спортсменов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования его значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности к распределению и переключению внимания;

- развитие оперативного мышления.

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настроиваться на



предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности воспитанника и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом - хоккеем;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств воспитанников;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта воспитанников.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта:

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием воспитанников успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые

напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными школьниками, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с воспитанниками устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей воспитанников, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные

напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в  $1/2$ ,  $1/3$ ,  $1/4$  от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает школьник в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки школьника.

Волевой подготовке школьника способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность школьника преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и

совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки школьника являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных сточным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности школьника достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты школьника, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка школьника решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с

преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки школьника.

На развитие волевых качеств школьника непосредственное влияние оказывает техническая подготовка школьника. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в футболе - хоккея представляет для школьника определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия школьника, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание школьника на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают

размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений школьнику приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем школьнику приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий и наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед школьником во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств школьника в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания школьника при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания школьника во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то

спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать



волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Школьнику приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания школьника. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность ученика. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-

тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки школьника.

## **20. Восстановительные мероприятия**

В современном хоккее и футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсмена, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступления в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

-- рациональная организация и программирование микро-, мезо и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

--целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

--рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

--строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Это калорийное, разнообразное, полноценное питание, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее и футболе применяются в небольшом объёме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах, за день-два до матча, можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее и футболе служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Массаж выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности.

Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приёмы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное - в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др). определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. У спортсменов чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

## **Библиографический список**

1. Юный футболист: сб. \ Под ред. А.П.Лаптева, Ю57 А.А Сучилина. - М.: Физкультура и спорт,1983. – 255 с., ил.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Ц 68 Футбол. - 4-е изд., испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 294., ил. – (Азбука спорта).

## Приложение 1

### Материалы к учебно-методическому комплексу аутогенная тренировка футболистов - хоккеистов

Аутогенная тренировка (Шульц, 1956) — метод саморегуляции неблагоприятных психических состояний посредством словесного, вегетативного и соматического воздействия (Мясищев, 1960; Хнллер, Венд, Миллер-Хегеманн, 1960; Мирон Шагам, 1963; Ромэн, 1963; Либих, 1967 и др.).

Аутогенную тренировку составляют две ступени: первая и вторая. Классический вариант первой ступени составляют упражнения в ощущениях «тяжести» (достижение субъективного ощущения тяжести мышц, объективно — их релаксация), «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания, «прохладного лба».

Примерный ее текст (исходное положение — лежа на спине руки вдоль тела):

1. Я чувствую себя совершенно спокойно.
2. Моя правая (левая) рука тяжелая,
  - моя правая (левая) рука очень тяжелая,
  - мои руки тяжелые,
  - мои руки очень тяжелые,
  - мои ноги тяжелые,
  - мои ноги очень тяжелые,
  - мои руки и ноги тяжелые,
  - мои руки и ноги очень тяжелые,
  - все мое тело тяжелое.
3. Моя правая (левая) рука теплая,
  - моя правая (левая) рука очень теплая,
  - мои руки теплые,

- мои руки очень теплые,
- мои ноги теплые,
- мои ноги очень теплые,
- мои руки и ноги теплые,
- моя руки и ноги очень теплые,
- солнечное сплетение излучает тепло,
- тепло расходуется по всему моему телу,
- все мое тело теплое,
- все мое тело теплое, тяжелое и расслабленное.

4. Мое сердце бьется спокойно и ровно.

5. И дышу легко и свободно.

6. Мой лоб стал прохладным,

мой лоб прохладный-прохладный.

7. Все мое тело теплое, тяжелое и расслабленное, мое сердце бьется спокойно и ровно, я дышу легко и свободно, мой лоб прохладный-прохладный.

8. Я чувствую себя совершенно спокойно.

Необходимо отметить не использование в педагогической работе второй — высшей ступени аутогенной тренировки, которая по сути своей есть отключение от окружающего мира для «ухода в себя» с целью уяснения главного, основного в предстоящей деятельности, актуализация ценностных жизненных ориентации и движения к их реализации, т. е. речь идет о самом высшем уровне регуляции: самосознании-саморегуляции, о беседах с самим собой (Горбунов, 1966), о пользе размышлений и рассуждений.

В аутогенной тренировке как нигде очевидно вбирание частных задач, целей различного уровня обобщений через 1-ю — младшую ступень во 2-ю — старшую ступень аутогенной тренировки в одну большую значимую для субъекта цель. Известно, что одним из источников аутогенной тренировки явились различные способы саморегуляции, практикуемые последователями философских учений йоги. Итоговым результатом аутогенной тренировки

обычно считают состояние «нирваны», «погружения» — состояние покоя. Индийские философы С. Гатте-раджа и Д. Датта (1955) рассматривают состояние «нирваны» не как состояние отрешенности от реального мира, а как рациональное осмысливание предстоящей деятельности и подготовку к ней.

Аутогенная тренировка и ее модификации быстро распространяются в педагогической практике и применяются спортсменами ряда стран — Польши, Чехии, Франции, Италии, Германии и др. (Махач, 1962; Роткиевич, 1964; Винтер, Дубренил, 1965; Франковияк, 1966; Гребгаус, 1966 и др.).

Растущую популярность аутогенной тренировки среди спортсменов, вероятно, можно объяснить следующим:

- аутогенная тренировка — метод не только регуляции, но и саморегуляции, так необходимой самому спортсмену, который в моменты ответственного соревнования обычно предоставлен самому себе;
- обучение методу и его совершенствование доступны почти каждому спортсмену, уже первые шаги обучения — убедительны;
- аутогенная тренировка обобщает некоторые другие способы управления психическими состояниями;
- очевидны два основных психологических механизма аутогенной тренировки: сосредоточение внимания и воспроизведение образов прошлого опыта.

Аутогенная тренировка может быть рекомендована спортсменам для:

- восстановления после больших физических и психических нагрузок;
- борьбы с бессонницей,
- саморегулирования предстартовых состояний.

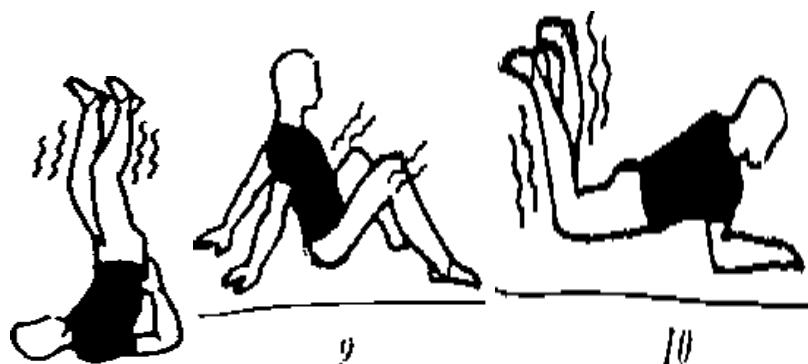
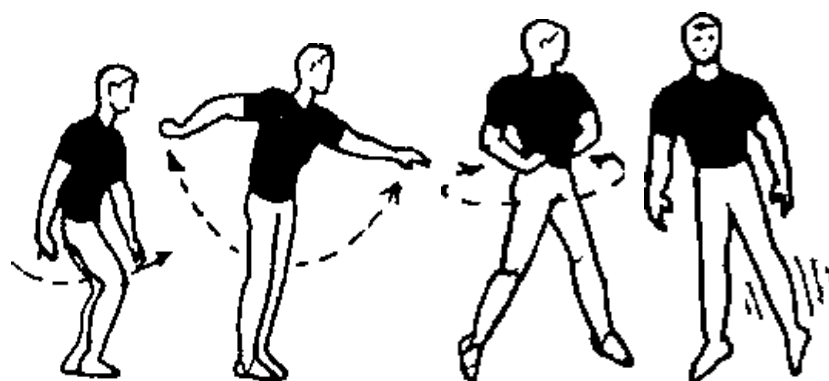
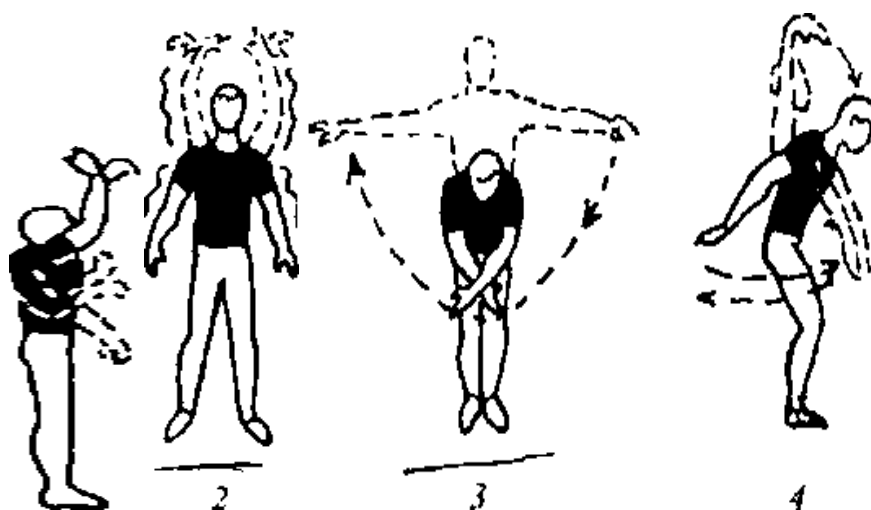
В то же время исследования не позволяют говорить об аутогенной тренировке как о «панацеи от всех бед» (Радченко, 1967). Определение И. Х. Шульцем аутогенной тренировки как «амортизатора аффективного резонанса» представляется более правильным. Применение аутогенной



тренировки позволяет приостановить и даже ослабить негативное психическое напряжение перед соревнованием. Но такое напряжение может возвратиться и нарастать, так как состояние большей готовности школьника может быть достигнуто лишь комплексом мероприятий, направленных на возможное устранение причин, ведущих к отрицательным эмоциональным состояниям.

## Приложение 2

### Примерный комплекс упражнений на расслабление мышц



### Приложение 3

#### Примерный комплекс упражнений с гантелями

