**Методические рекомендации для подготовки спортсменов Специальной Олимпиады России по хоккею на полу.**

**I Систематизация подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере хоккея на полу**

Необходимо осуществлять систематизацию подготовки и повышения квалификации тренеров по хоккею на полу.

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умения сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность — вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т. п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе, При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, технике, чтобы не копировать, а творчески, применять их в работе.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Всем своим внешним видом, формами общения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

На первом этапе привлечения детей с интеллектуальной недостаточностью к занятиям спортом тренер-педагог формирует мотивацию к тренировкам.

**II Формирование у детей мотивации к тренировкам.**

Основное внимание уделяется формированию личностной установки: познать себя как личность через «мир движений»; умения слушать команды, распоряжения, выполнять их; умения использовать советы и помощь тренера.

* Формирование умений выполнять различные задания по их демонстрации, словесному описанию. (Выполнение упражнений различной координационной сложности.) Формирование эмоционально-волевых качеств: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, стремления выполнять упражнения несколько раз с целью достижения лучшего результата.
* Формирование у спортсменов потребностей к занятиям физическими упражнениями, стремления чувствовать себя сильным, ловким и выносливым.
* Развитие у детей способностей ориентироваться в различных социальных ситуациях, участвовать в них или отказываться от этого, обосновывая при этом свой выбор.
* Развитие коммуникативных способностей. (Умение слушать собеседника, объяснения тренера; задавать вопросы по ходу разучивания упражнений; вступать в диалог с другими участниками соревнований; выяснять причины низкой оценки выступлений; правильно выполнять просьбы и обоснованные требования окружающих).

В работе с особыми детьми мною были выработаны этапы обучения и спортивной подготовки.

1. *Первый этап* – двигательно-ориентировочный. Суть его заключается в том, что на этом этапе учитель или тренер выясняют готовность к выполнению двигательных заданий.
2. Второй этап – прогностический. Цель его – выявить склонности к занятиям тем или иным видом спорта. Понимание сущности тренировок, отношение к ним, особенности поведения, физическое развитие. Выбор активных средств воздействия на отмеченные недостатки.
3. Третий этап – учебно-развивающий. Этот этап является важным, так как ребенок регулярно посещает занятия физической культуры, овладевает умениями и навыками выполнять различные физические упражнения. Осуществляется развитие всех моторных функций, совершенствуется физическое развитие, улучшается двигательная подготовка. Через подбор специальных упражнений решаются и коррекционные задачи.
4. Четвертый этап – соревновательно-развлекательный. Этот этап определяется сформированностью определенных спортивных умений и навыков, умением ребенка с нарушением интеллекта рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат.
5. Пятый этап – социально-адаптационный. Этот этап является своеобразным итогом проделанной работы за предшествующий период. Молодой человек имеет возможность участвовать в спортивных мероприятиях группы, детского дома, школы, города, страны по избранному виду спорта, в состоянии показать свой лучший результат; выступать на спортивной арене на основе мотивационно-ориентировочного «уровня» самооценки, адекватно и четко взаимодействуя со своим сверстниками, взрослыми. Спортсмен стремится реализовать себя как личность в спорте; способен выполнить пожелания тренера, учителя, действовать (на вербальном или предметно- ситуационном уровне) без помощи взрослого, наставника, чувствовать себя полноправной личностью.

Готовность спортсменов к участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по хоккею на полу характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технико-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность.

**III. Физическая подготовка спортсменов**

Игра в хоккей на полу требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей при выполнении движений с шайбой и без нее (передач, бросков, владение клюшкой) в очень короткие отрезки времени.

В качестве средств воспитания скоростно-силовых качеств рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Целесообразно использовать упражнения с преодолением непредельных отягощений (сопротивлений). Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику движения, а значит, выполнять, движения более координировано.

Упражнения самые разнообразные: в ударах по шайбе на силу и точность; в единоборствах за шайбу с сопротивлением партнера и др. В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии,— плечевого пояса и т.д.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется длительный малоинтенсивный бег, а также упражнения циклических видов спорта (плавание, лыжные гонки, роликовые коньки).

***Разминка.***

В разминку перед основной частью тренировки обязательно включить:

* *Растягивания;*
* *Занятия на тренажерном комплексе*
* *Комплексы общеразвивающих упражнений с клюшкой;*
* *Прыжковые упражнения;*
* *Ускорения из разных позиций;*
* *Силовые упражнения с собственным весом»*

***Индивидуальная подготовка спортсмена.***

* *Передачи шайбы: в парах на месте и в движении.*

Одна из важнейших задач выработать у спортсмена навык точной передачи и остановки шайбы.

Передачи шайбы спортсмен должен уметь делать из любых положений:

* + - * передачи в парах в одно касание;
			* передача в парах после остановки шайбы ногой
* в правосторонней стойке, как справа, так и слева;
* так же и левосторонней стойки;
* стоя спиной к партнеру: справа; слева; между ног, как высоко летящую шайбу, так и движущуюся по полу; с разворота на 1800;
* ведение, передача, остановка шайбы ногами;
* передача шайбы отскоком от борта, как партнеру, так и себе, обходя соперника (как клюшкой, так и ногами);
* передача шайбы отскоком от борта в движении в колонне по одному, начиная с последнего игрока, затем предпоследний и т.д.

**игрок**

**борт**

* передача высоко летящей шайбы, для остановки партнером шайбы рукой;
* передача на точность (прохождение шайбы между ступней ног партнера, стоящего в 20 метрах, попадание в конус с расстояния 20 метров;
* передача в парах на расстоянии 20 метров шайба проходит между ступней ног третьего игрока, стоящего по середине зала (ноги на ширине плеч)
* передача летящей шайбы вдоль ворот, для удара партнером шайбы сбоку, слета;
* нижняя передача вдоль ворот, для удара партнером шайбы сбоку, слета;
* передача в парах ударами шайбы сбоку;
* передача из-за спины;
* игра в «собачку».
* *Броски шайбы:*
* броски шайбы по воротам после передвижения в парах с передачами;
* броски шайбы, в ворота слева обходя защитника;
* броски шайбы, в ворота справа обходя защитника;
* броски шайбы, стоя спиной к воротам слева, справа, между ног;
* броски по воротам, после вбрасывания шайбы в зоне соперника.
* *Владение клюшкой*:
* ведение шайбы правой рукой, левой рукой;
* ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой в левую руку и обратно;
* ведение шайбы с перекладыванием клюшки из одной руки в другую, вокруг себя, как в правую сторону, так и в левую;
* ведение шайбы с обходом защитника (двух, трех), поворотом на 1800 «финт», как справа, так и слева, с последующим броском по воротам:
* ведение шайбы змейкой, обходя конусы;
* ведение шайбы с выполнением обманного движения перед каждым конусом вправо (то же упражнение влево);
* выполнение обманных движений одновременно вправо и влево;
* обводка защитника одной рукой, как справа, так и слева.
* *Оставление шайбы*:
* по свистку хоккеисты, бегущие в колонну по одному по кругу, оставляют свою шайбу, подбирая шайбу, оставленную впереди бегущим игроком;
* оставление шайбы по сигналу сзади бегущего партнера, который делает бросок по воротам, оставивший шайбу игрок блокирует защитника или вратаря;
* оставление шайбы за воротами соперника партнеру бегущему навстречу.
* *Борьба за шайбу*:
* обучение приемам отбора шайбы, подбиванием клюшки соперника снизу, сбоку клюшкой, ногой;
* помощь партнеру при отборе шайбы у соперника;
* блокировка соперника с шайбой, находящегося за своими воротами;
* блокировка соперника с шайбой, двигающегося вдоль борта;
* по свистку тренер вбрасывает шайбу в направлении ворот, два соперника делают рывок и боятся за овладение шайбы до броска по воротам;
* три (четыре, пять) нападающих проводят атаку ворот против двух защитников.

**IV Техническая подготовка спортсменов**

**Под технической подготовленностью** следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

**V Тактическая подготовка**

**Тактика** — это организация индивидуальных и коллективных действий, т. е. взаимодействие игроков команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против конкретного противника в ходе соревнования.

Тактические действия команды достигаются четким распределением ролей (игровая специализация — вратарь, правый и левый защитники, крайние и центральные нападающие) между отдельными хоккеистами. Организация командных игровых действий, при которой обусловлены роли каждого игрока и их расстановка на поле, составляет тактическую систему.

Каждая из существующих в хоккее на полу тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Условиями осуществления всяких тактических замыслов являются индивидуальная и групповая системы передвижений по полю без шайбы и индивидуальные и групповые действия с шайбой в различных фазах игры — в атаке или обороне.

Большинство тактических задач решается при взаимодействии двух или нескольких игроков, т. е. в результате комбинаций, возникающих в игре из-за импровизации игроков в ходе игрового эпизода или заранее подготовленных на учебно-тренировочных занятиях. Тактическая игра строится на сочетании индивидуальных действий с наигранными комбинациями и импровизацией. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации: «стенка», «скрещивание»; комбинации в тройках: «пропускание шайбы», «смена мест», «передача в одно касание» и т.д.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание шайбы в центральном круге и различных кругах вбрасывания) позволяют заранее обусловить поведение игроков, определить различные варианты.

***Комбинация***—это действия двух и более спортсменов, направленные для решения конкретных игровых задач в нападении, защите, розыгрыше стандартных положений и т. д.

* *Комбинация «стенка»* заключается в том, что игрок, владеющий шайбой, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение шайбы первым же касанием.
* *Комбинация «скрещивание»* заключается в передвижении партнеров навстречу друг другу, в точке встречи владеющий шайбой оставляет её партнеру. Эта комбинация применяется тогда, когда игрока с шайбой параллельным курсом преследует соперник.
* *Комбинация «пропускание шайбы»* состоит в том, что игрок активно выходит на прострельную передачу с фланга для завершения комбинации ударом по воротам, а сам скрытно пропускает шайбу партнеру, который, зная об этом, выходит на бросковую позицию.
* *Комбинация «смена мест»* основана на обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда своего опекуна.
* *Комбинация «передача в одно касание»* заключается в том, что игрок, получающий шайбу, в одно касание передает шайбу одному из трех партнеров. При этом предусматривается быстрый выход третьего игрока на свободное место, чтобы получить шайбу для броска или вновь передать шайбу первому игроку. Эта комбинация мешает защитникам, определить дальнейшее направление атаки и в то же время не позволяет им сблизиться с нападающим для отбирания шайбы.
* *Комбинация броски по воротам* после получения шайбы от партнера, передающего пас, выходя из-за ворот соперника
* *Комбинация «оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему навстречу»* заключается в том, что игрок, получивший шайбу выбегает из-за ворот и производит бросок по воротам. Игрок, оставивший шайбу, двигается к пяточку на добивание.
* *Комбинация «оставление шайбы за воротами соперника партнеру, бегущему сзади»* состоит в том, что игрок оставивший шайбу блокирует защитника, давая возможность партнеру с шайбой выполнить бросок по воротам.
* *Комбинация.* Нападающий с шайбой обходит защитника справа, уходя за ворота. Выходя из-за ворот дает пас партнеру, производящему атаку ворот, а сам идет на добивание.

Одним из приемом в тактической подготовке спортсменов является обучение обманным движениям, вынуждающих упасть вратаря и произведению броска через лежащего вратаря.

**VI Психологическая подготовка**

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Психологическая подготовка** - один из аспектов использования научных достижений специальной психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

***Основой методики волевой подготовки спортсменов служат следующие требования:***

* *Регулярно и обязательно выполнять план тренировочной программы и соревновательных установок.*

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

* *Системно вводить дополнительные трудности*.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

* *Использовать соревнования и соревновательный метод*.

Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

**VII. Особенности организации, судейства, проведения Специальных олимпийских соревнований по хоккею на полу**

* Положение о Специальных Олимпийских Соревнованиях является законом для проведения данных соревнований.
* Тренеру недостаточно прочитать положение о соревнованиях, над ним нужно работать, отмечая все пункты положения, которые необходимо выполнить, для того, чтобы команда была допущена к участию в соревнованиях.
* К участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по хоккею на полу допускаются спортсмены, занимающиеся спортом, по данной программе не менее шести месяцев.
* Все участники соревнований должны быть обследованы психиатром, для исключения сопутствующих психопатологических расстройств. Лица с выраженными психическими нарушениями не могут принимать участия в соревнованиях. Лица, имеющие различные судорожные припадки до соревнований не допускаются. На участников соревнований с синдромом Дауна необходимо иметь заключение врача по результатам рентгеноскопии в области шеи.
* Тренер должен представить в мандатную комиссию:
* копия паспорта или свидетельство о рождении (каждого спортсмена);
* протоколы предшествующих отборочных соревнований; заполненную, согласно требованием,
* личную карточку участника Специального Олимпийского движение (на каждого спортсмена);
* договор страхования (на каждого спортсмена);
* общую заявку. Общая заявка должна быть подписана врачом и заверена печатью врачебно-физкультурного диспансера, где спортсмены проходили диспансеризацию, подписана руководителем Специальной Олимпиады и заверена печатью командирующей организации, подписана представителем команды.
* При проведении Специальных Олимпийских соревнований определены следующие

возрастные группы: 8-11лет; 12-15 лет; 16-21год, 22 и старше. Принадлежность команды к той или иной возрастной группе определяется возрастом старшего игрока команды на день открытия соревнований.

* Для реализации основного принципа специальной Олимпиады «Дать возможность каждому участнику соревнований бороться за победу среди равных соперников» необходимо провести квалификационные соревнования для распределения команд по дивизионам.
* *Первый этап квалификационных соревнований:*

а) соревнования в индивидуальном мастерстве спортсменов команды (тесты);

б) протокол соревнований в индивидуальном мастерстве отправляется в судейскую коллегию соревнований высшего уровня;

в) судейская коллегия, получив протоколы квалификационных соревнований (тесты), производит предварительное разделение на дивизионы команд участниц. Для чего сумму результатов, в соревнованиях по индивидуальному мастерству всех команд участниц соревнований выстраивают в хронологическом порядке от наибольшей суммы баллов до наименьшей. Далее от самого высокого результата определяют 15% . Команды не переходящие пятнадцати процентный барьер составляют первый дивизион. Последующие дивизионы формируются по такому же принципу (правило 15%).

Согласно правилам СОИ (Специальных Олимпийских игр) дивизион не может состоять менее трех команд и более 8 команд.

Необходимо знать, что этот этап на любом уровне (школьный, районный, городской т.д.) соревнований, является предварительным. Окончательное определение дивизионов в Специальном Олимпийском движении производит квалификационная комиссия, состоящая из специалистов, по данному виду спорта. Квалификационная комиссия определяет уровень подготовленности команды не по забитым и пропущенным голам, а по навыкам спортсменов (умение двигаться по полю, произведение передач, приемов, бросков, умение игрока видеть ситуацию на поле, владение клюшкой, комбинационная игра и т.д.). Решение квалификационной комиссии не подлежит обжалованию (протест не принимается).

* *Второй этап квалификационных соревнований*

Квалификационная комиссия, просматривая квалификационные игры (от 10 до 20 мин), которые проводятся по круговой системе в том или ином предварительно составленном дивизионе может определить:

 а) данная команда по своей подготовленности соответствует для игры в данном дивизионе;

 б) команда по своей подготовленности не соответствует дивизиону и переводится в более низкий дивизион;

 в) команда по своей подготовленности не соответствует данному дивизиону и переводится в тот или иной высший дивизион.

После окончательного распределения на дивизионы, в каждом дивизионе по круговой системе (в два круга) проводятся соревнования. Первенство определяется по большему количеству набранных очков (победа – 2, ничья – 1, поражение – 0). Если у двух команд равное количество очков победа определяется по результату побед между этими командами. Если между двумя командами равенство побед, то победа определяется по количеству забитых и пропущенных голов в играх между этими командами. Если и здесь равенство, то победа определяется по количеству забитых и пропущенных голов за все игры. На Международных соревнованиях, чтобы избежать фактор случайности, после определения мест проводятся игры между командой занявшей первое место и четвертое и командами, занявшими второе и третье место. Победители этих игр играют между собой за золотые и серебряные медали. Проигравшие команды играют за бронзовые медали. Остальные команды награждаются специальными лентами. Церемония награждения проводится в каждом дивизионе, начиная с последнего места.

**Автор составитель:** заслуженный учитель РФ, педагог дополнительного образования АФК, доцент кафедры АФК Института Специальной Педагогики и Психологии, главный тренер сборной команды России по хоккею на полу - **Асикритов Александр Николаевич**