

Муниципальное автономное учреждение  
**«ВСЕВОЛОЖСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**  
Всеволожского муниципального района Ленинградской области



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

## **Особенности подготовки юных спортсменок в хоккее с мячом**

*Возраст спортсменок 10–14 лет*

Автор-составитель: **Губешвили Анжелика Абесаломовна**

г. Всеволожск

## **Введение**

В работе рассматривается подготовка спортсменок 10–14 лет в хоккее с мячом. Основная позиция методики состоит в том, что девочкам не требуется упрощённая версия вида спорта, им необходимы те же базовые технические и тактические умения, что и мальчикам соответствующего возраста, но нагрузка, способы контроля и общение должны учитывать темпы биологического созревания, самочувствие, восстановление и особенности командной среды.

Также отдельное внимание уделено периоду полового созревания, когда календарный возраст всё хуже отражает реальную готовность спортсменки к нагрузке. Рассмотрены вопросы силовой и координационной подготовки, профилактики повреждений коленного и голеностопного суставов, менструального здоровья, достаточного питания, сохранения мотивации и доверительного общения с тренером. Предложены практические упражнения, недельные планы и формы контроля, которые можно применять в обычной работе спортивной школы.

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Актуальность

Хоккей с мячом требует от игрока скоростного передвижения на коньках, владения клюшкой и мячом, точной передачи на разных дистанциях, понимания пространства и готовности принимать решения под давлением соперника. Для девочек эти требования не становятся меньше, ошибка начинается тогда, когда особенности женского организма используют как основание для облегчённой программы: снижают интенсивность, редко дают силовую работу, избегают единоборств и позже вводят сложные игровые задачи. В результате спортсменка получает меньший тренировочный опыт и отстаёт не из-за пола, а из-за содержания подготовки.

Другая крайность состоит в полном игнорировании особенностей взросления, в возрасте 10–14 лет у части девочек быстро меняются рост, масса тела и пропорции, временно ухудшается привычное чувство движения, повышается потребность в энергии и восстановлении. У некоторых появляются выраженные менструальные симптомы, дефицит железа или признаки недостаточной энергетической обеспеченности. Поэтому подготовка должна сохранять спортивную требовательность, но быть гибкой в дозировке и способах контроля.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель работы.** Разработать практическую систему подготовки спортсменок 10–14 лет, которая обеспечивает освоение полноценной игры в хоккей с мячом и учитывает возрастное развитие, состояние здоровья и индивидуальную реакцию на нагрузку.

**Задачи.**

1. Определить особенности, которые реально влияют на тренировочный процесс, и отделить их от устойчивых стереотипов.
2. Предложить содержание технической, тактической и физической подготовки для разных уровней зрелости.
3. Включить в обычную работу короткие комплексы профилактики травм и контроля восстановления.
4. Описать корректный порядок обсуждения менструального здоровья с несовершеннолетними спортсменками.
5. Подготовить планы занятий, упражнения и рабочие формы для тренера.

## 2. Что действительно отличает подготовку спортсменок

### 2.1 Общие требования к игре

Техника катания, ведение мяча, приём и передача, удар, выбор позиции, переход из атаки в оборону и взаимодействие с партнёрами осваиваются по общей логике. Пол не определяет, можно ли обучать девочку длинной передаче, скоростному обыгрышу или силовой стабилизации корпуса. Решение зависит от возраста, тренировочного стажа, качества движения и готовности к конкретному упражнению.

| Сохраняется для всех игроков                      | Требует индивидуальной настройки                             |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Требования к точности и пониманию игры            | Объём повторений и длительность серии                        |
| Последовательность обучения техническому действию | Рабочий вес и сложность силового упражнения                  |
| Обучение единоборству в пределах правил           | Контактность задания с учётом опыта и массы партнёров        |
| Правила дисциплины и безопасности                 | Восстановление после болезни, роста или выраженных симптомов |
| Право на содержательную обратную связь            | Форма разговора о личном самочувствии и здоровье             |

### 2.2 Изменения в период взросления

В пубертатном периоде две спортсменки одного года рождения могут заметно различаться по росту, силе, скорости освоения движений и переносимости нагрузки. Быстрый рост иногда временно нарушает точность привычных движений: меняется положение центра массы, длина рычагов и ощущение шага. Это не означает потерю способностей. Тренеру следует на короткое время вернуть больше упражнений на баланс, торможение, положение колена и управление корпусом, сохранив игровую направленность занятия.

После начала полового созревания особенно важна регулярная силовая подготовка. Она нужна для управления собственным телом, устойчивого положения на коньках, передачи усилия в ударе и защите суставов. При грамотном обучении и контроле, техника силовых упражнений безопасна для подростков.

### 2.3 Практические выводы для тренера

- Не разделять группу на «сильных мальчиков» и «осторожных девочек» как на заранее заданные категории способностей.
- Сравнивать спортсменку прежде всего с её предыдущими результатами и с требованиями её игровой роли.
- После скачка роста временно увеличивать долю координации, контроля приземления, торможения и одноопорных движений.
- Не отменять высокоинтенсивную работу автоматически из-за менструации, ориентироваться на индивидуальные симптомы и готовность.
- Не обсуждать вес и внешность в оценочных выражениях. Разговор о составе тела допустим только при ясной спортивной или медицинской задаче.

### 3. Возраст 10–14 лет и индивидуализация нагрузки

Возрастные границы в таблице условны. Они помогают планировать материал, но не заменяют наблюдение. Внутри каждой подгруппы возможны спортсменки, которым нужна задача предыдущего или следующего уровня.

| Возраст и этап                                | Основные задачи                                                                                                  | Особенности дозировки                                                         | Что контролировать                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10–11 лет<br>Базовый уровень                  | Катание во всех направлениях, ведение обеими сторонами клюшки, передача после движения, игровая смелость         | Короткие серии, частая смена задач, высокий объём действий с мячом            | Стойка, взгляд, симметрия поворотов, интерес к игре                                                                   |
| 11–12 лет<br>Расширение навыков               | Торможение и ускорение с мячом, передача под давлением, выбор решения 2×1 и 3×2, основы силовой техники          | Сочетание повторного и игрового метода; не допускать накопления грубых ошибок | Качество движения при утомлении, взаимодействие, восстановление                                                       |
| 13–14 лет<br>Период выраженной неоднородности | Скоростно-силовые действия, игровые переходы, длинные передачи, специализация без раннего закрепления одной роли | Индивидуальные диапазоны нагрузки; корректировка после скачка роста и болезни | Самочувствие, стабильность цикла после его установления, признаки перегрузки, техника приземления и смены направления |

#### 3.1 Простая модель индивидуализации

В каждой основной задаче тренер готовит три уровня. Базовый вариант должен быть доступен большинству группы. Облегчение уменьшает скорость, сопротивление или количество одновременных условий, но сохраняет смысл действия. Усложнение добавляет ограничение времени, активного соперника, более длинную передачу или необходимость выбора.

| Уровень           | Пример для передачи                                        | Пример для смены направления                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| А<br>(Освоение)   | Передача неподвижному партнёру после двух касаний          | Поворот вокруг ориентира без мяча с паузой перед разгоном |
| Б<br>(Применение) | Передача в движении в свободную зону                       | Поворот с мячом и ускорение на 8–10 м                     |
| В<br>(Решение)    | Выбор ближней или дальней передачи под давлением защитницы | Реакция на сигнал и уход от активной соперницы            |

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

### **4.1 Техника катания**

Для юной спортсменки важна не внешняя плавность движения, а его эффективность. Работа над катанием включает устойчивую низкую стойку, толчок в сторону, перенос массы, торможение в обе стороны, движение спиной, выход из поворота и повторное ускорение. При быстром росте тренер уменьшает скорость выполнения до уровня, на котором сохраняется ось «таз - колено - стопа», затем снова повышает темп.

### **4.2 Владение клюшкой и мячом**

Большой объём ведения без соперника создаёт уверенность, но не гарантирует игрового применения. После освоения движения следует быстро вводить ориентир, партнёра, пассивное сопротивление и выбор. Полезное соотношение внутри технического блока: несколько минут точного повторения, затем та же техника в меняющейся ситуации, после чего короткая игра с правилом, которое провоцирует нужное действие.

### **4.3 Тактическое обучение**

Тактическую подготовку целесообразно строить от малых численных ситуаций к командным взаимодействиям. В упражнениях 1×1 спортсменка учится управлять дистанцией и закрывать линию к воротам. В 2×1 появляется выбор между ведением и передачей. В 3×2 добавляются ширина, глубина и игрок поддержки. После этого проще разбирать переходы и расположение линий на полном поле.

Тренерская подсказка должна направлять внимание, а не подменять решение. Вместо постоянных команд «пас» и «бей» полезнее задавать короткие вопросы после эпизода: где была свободная зона, что изменилось после движения защитницы, какой вариант позволял сохранить скорость атаки. Такое обсуждение занимает 15–30 секунд и не разрушает темп занятия.

### **4.4 Контакт и единоборства**

Страх контакта уменьшается не требованием «быть смелее», а последовательным опытом. Сначала отрабатываются безопасная стойка, положение клюшки, защита мяча корпусом и выход из ограниченного пространства. Затем вводится равная по подготовленности соперница и только после этого повышаются скорость и длительность борьбы. Пары регулярно меняют, но в первых сериях учитывают массу тела и опыт, чтобы упражнение оставалось учебным.

## 5. Физическая подготовка и профилактика травм

### 5.1 Приоритеты физической подготовки

| Качество           | Средства                                                                   | Методический акцент                                                   |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Сила ног и корпуса | Приседания, выпады, тяги, шаги на опору, переносы                          | Техника и постепенное сопротивление. Работа в обе стороны             |
| Мощность           | Прыжки, броски набивного мяча, короткие ускорения                          | Небольшое число качественных повторений и полный контроль приземления |
| Скорость           | Старты 5–20 м, реакция на сигнал, ускорения на льду                        | Достаточный отдых, чтобы скорость не превращалась в выносливость      |
| Выносливость       | Игровые интервалы, повторные отрезки, непрерывная аэробная работа вне льда | Связь с календарём игр и техническим качеством                        |
| Подвижность        | Динамическая разминка, голеностоп, тазобедренный отдел, грудной отдел      | Не стремиться к максимальной гибкости без задачи устойчивости         |

### 5.2 Силовая подготовка

Два коротких силовых занятия в неделю обычно полезнее одного редкого и тяжёлого. В начальном периоде каждое движение выполняется в 2–3 подходах по 6–12 технически чистых повторений. Это рабочий ориентир, а не обязательная схема. Если спортсменка уверенно сохраняет положение корпуса и суставов, сопротивление повышают небольшими шагами. Если техника распадается, сначала сокращают вес, амплитуду или число повторений.

Особое место занимают одноопорные упражнения, задняя поверхность бедра, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и устойчивость корпуса. Они помогают контролировать конёк, торможение и смену направления. При этом программа должна оставаться общей: попытка «исправить колени» бесконечными упражнениями с резинкой не заменяет полноценную силу и обучение движению.

### 5.3 Нейромышечная разминка

Исследования в женском командном спорте показывают, что регулярные нейромышечные программы способны снижать риск повреждений передней крестообразной связки. Для хоккея с мячом целесообразно включать 12–15 минут такой работы два-три раза в неделю. Комплекс должен содержать баланс, силу, прыжок и приземление, торможение и смену направления. Эффект зависит от регулярности и качества выполнения, а не от разовой «профилактической тренировки».

### 5.4 Нагрузка после скачка роста

Если за короткий период заметно изменились рост и координация, тренер не исключает спортсменку из сложной работы, а временно снижает скорость и возвращает ясные опорные точки движения. Полезны короткие серии торможений, одноопорный баланс, приседание до контролируемой глубины и повторное обучение приземлению. Через несколько недель качество обычно восстанавливается, если не закреплять ошибки на высокой скорости.

## 6. Менструальное здоровье питание и восстановление

### 6.1 Разговор без стыда и давления

Менструация является нормальной частью взросления, но сведения о цикле относятся к личной информации. Тренер может создать условия, при которых спортсменка или родитель сообщит о симптомах самостоятельно. Для несовершеннолетних недопустимы публичные вопросы, обязательное ведение календаря для передачи тренеру или обсуждение данных в присутствии команды.

Практический разговор строится вокруг функции: «Есть ли сегодня боль, слабость или другие симптомы, которые мешают выполнять упражнение?» Если спортсменка чувствует себя обычно, оснований автоматически менять тренировку нет. Если симптомы выражены, можно сократить интенсивную часть, заменить контактное задание, дать дополнительную паузу или провести восстановительную работу. Повторяющиеся сильные боли, необычно обильное кровотечение или длительные нарушения цикла требуют обращения к врачу.

### 6.2 Энергетическая обеспеченность и железо

Растущий организм должен одновременно обеспечивать обычное развитие и тренировочную работу. Если питание хронически не покрывает расход энергии, могут появиться постоянная усталость, снижение результатов, раздражительность, частые болезни, нарушения менструального цикла и повреждения костной ткани от перегрузки. В спортивной медицине этот комплекс рассматривают в рамках относительного дефицита энергии в спорте. Причина не всегда связана с сознательным ограничением еды: иногда спортсменка просто не успевает поесть между школой и тренировкой или недооценивает потребность в пище.

Дефицит железа чаще встречается у спортсменок, особенно при менструальных кровопотерях и недостаточном рационе. Тренер должен знать признаки риска, но не назначать препараты «для профилактики». При стойкой утомляемости, одышке при привычной нагрузке, бледности или падении работоспособности нужен разговор с родителями и медицинское обследование.

| Наблюдение                                      | Возможная причина                                                             | Действие тренера                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Один тяжёлый день после недосыпа                | Разовая усталость                                                             | Уточнить самочувствие и при необходимости снизить объём                      |
| Усталость держится несколько недель             | Перегрузка, болезнь, недостаточное питание, дефицит железа или другая причина | Зафиксировать динамику, сообщить родителям, рекомендовать медицинскую оценку |
| Повторяющиеся боли и пропуски из-за менструации | Выраженные симптомы или заболевание                                           | Обеспечить конфиденциальность и рекомендовать обращение к врачу              |
| Снижение веса, частые травмы, нарушения цикла   | Риск низкой энергетической доступности                                        | Не обсуждать внешность; подключить родителей и профильного специалиста       |

## 7. Психологическая безопасность и сохранение мотивации

### 7.1 Тренерская среда

В малочисленной женской команде каждая участница заметно влияет на устойчивость группы. Одна спортсменка может одновременно быть лидером, подругой и единственной ровесницей для другой девочки. Тренеру важно следить не только за дисциплиной, но и за тем, не превращаются ли ошибки, внешний вид, уровень развития или личные темы в постоянный предмет насмешек.

Требовательность совместима с уважением. Замечание должно описывать действие: «после передачи ты остановилась и вышла из эпизода»; оценка личности «ты ленивая» не даёт способа исправить ошибку. Похвала тоже должна быть конкретной: за своевременный возврат, смелое решение, качественную борьбу или точное выполнение.

Если девочки тренируются вместе с мальчиками, тренер заранее устанавливает единые правила взаимодействия. Недопустимы снисходительные передачи, исключение девочки из борьбы или, наоборот, попытка «проверить её» чрезмерно жёстким контактом. Пары и составы формируют по задаче, опыту, скорости и массе тела, а не только по полу. При объяснении упражнения тренер одинаково обращается к игрокам и распределяет роли.

### 7.2 Причины снижения мотивации

| Наблюдаемая ситуация                                    | Что стоит проверить                                                       | Практическое решение                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортсменка стала молчаливой и избегает сложных заданий | Страх ошибки, конфликт, изменение тела, перегрузка                        | Короткий личный разговор без обвинений; усиленная роль с последующим усложнением                          |
| Появились частые пропуски                               | Расписание, дорога, школа, здоровье, отношение в команде                  | Не делать вывод о «лени» до выяснения причины                                                             |
| Отказ от единоборств                                    | Предыдущий болезненный эпизод, несоразмерный партнёр, непонимание техники | Вернуться к безопасной прогрессии контакта                                                                |
| Резко усилилась самокритика                             | Сравнение внешности, давление результата, социальные сети                 | Перевести оценку на действия и прогресс; при устойчивом неблагополучии подключить родителей и специалиста |

## 8. Планирование тренировочного процесса

### 8.1 Распределение средств в недельном цикле

Ниже приведён пример недели для группы 10–14 лет при трёх ледовых и двух вне ледовых занятиях. Объём корректируется по этапу подготовки, календарю соревнований и федеральному стандарту. Силовой блок можно включать в занятие в зале, но желательно сохранять два контакта с силовыми упражнениями в неделю.

| День        | Основная направленность | Содержание                                                     | Контроль                                 |
|-------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Понедельник | Зал 60 мин              | Нейромышечная разминка, сила ног и корпуса, короткие ускорения | Техника и субъективная готовность        |
| Вторник     | Лёд 75–90 мин           | Катание, ведение, передачи в движении, игры 3×3                | Качество действий при росте скорости     |
| Среда       | Восстановление          | Самостоятельная лёгкая активность, сон, питание                | Нет организованной тяжёлой нагрузки      |
| Четверг     | Лёд 75–90 мин           | Единоборства, 1×1, 2×1, завершение атак                        | Безопасность контакта и принятие решений |
| Пятница     | Зал 45–60 мин           | Силовая техника, прыжки малого объёма, подвижность             | Приземление и отсутствие боли            |
| Суббота     | Лёд 90 мин              | Командные взаимодействия, переходы, учебная игра               | Игровые показатели и восстановление      |
| Воскресенье | Отдых                   | Свободный день                                                 | Готовность к следующей неделе            |

### 8.2 Четырёхнедельный мезоцикл

| Неделя         | Нагрузка                                                   | Техническая задача             | Физическая задача                | Контроль                      |
|----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 Вводная      | Средний объём, умеренная интенсивность                     | Чистота приёма и передачи      | Возврат к силовой технике        | Исходные тесты и самочувствие |
| 2 Развивающая  | Рост объёма интенсивных серий                              | Передача после ускорения       | Сила и короткая скорость         | Качество последних повторений |
| 3 Нагрузочная  | Наибольшая игровая плотность                               | Решения под активным давлением | Повторная скоростная работа      | Усталость, сон, симптомы      |
| 4 Разгрузочная | Снижение объёма на 20–30 процентов при сохранении скорости | Точность и игровое творчество  | Меньше подходов, хорошая техника | Повтор ключевых тестов        |

### 8.3 Коррекция нагрузки

| Состояние                                 | Решение на занятие                                                           | Что не следует делать                               |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Готова, жалоб нет                         | Плановая работа                                                              | Искать ограничения только из-за пола                |
| Умеренная усталость или лёгкие симптомы   | Сократить число серий, оставить техническую и тактическую задачу             | Полностью исключать из командной работы без причины |
| Выраженная боль, слабость, головокружение | Прекратить интенсивную работу, обеспечить наблюдение, связаться с родителями | Уговаривать «потерпеть» или давать лекарства        |
| Возвращение после болезни                 | Постепенно восстановить объём и затем интенсивность                          | Компенсировать пропуски двойной нагрузкой           |

## **9. Комплекс специальных упражнений**

### **1. Катание с изменением уровня стойки**

**Задача.** Восстановить контроль корпуса и колена после изменения роста или утомления.

**Организация.** Коридор 20×6 м, 4–6 спортсменов, ориентиры через 5 м.

**Выполнение.** Разгон, снижение стойки перед ориентиром, поворот, выход в ускорение. Второй круг выполняется с мячом.

**Дозировка.** 4–6 проходов, отдых возвращением шагом.

**Контроль тренера.** Колено направлено по линии конька, корпус не выпрямляется до завершения поворота.

**Упрощение.** Убрать мяч и увеличить расстояние между ориентирами.

**Усложнение.** Добавить сигнал направления непосредственно перед поворотом.

### **2. Передача в темп после ускорения**

**Задача.** Научить соединять скоростное катание с точной передачей.

**Организация.** Пары движутся по соседним коридорам длиной 25–35 м.

**Выполнение.** После короткого ускорения игрок выполняет передачу немного вперёд партнёрше, продолжает движение и открывается повторно.

**Дозировка.** 3 серии по 4 прохода, пауза 60–90 с.

**Контроль тренера.** Передача не заставляет партнёршу тормозить; взгляд поднимается до контакта с мячом.

**Упрощение.** Снизить скорость и сократить расстояние.

**Усложнение.** Добавить пассивную, затем активную защитницу в центральном коридоре.

### **3. Приём с уходом из давления**

**Задача.** Связать первый контакт с выбором свободной стороны.

**Организация.** Квадрат 12×12 м, принимающая в центре, передающая снаружи, защитница за спиной.

**Выполнение.** Перед передачей защитница обозначает давление справа или слева. Принимающая уводит мяч в противоположную сторону и ускоряется за линию.

**Дозировка.** 6–8 повторений на каждую роль.

**Контроль тренера.** Первое действие не направляется в соперницу; корпус закрывает мяч.

**Упрощение.** Защитница только показывает сторону.

**Усложнение.** Защитница получает право отбора сразу после передачи.

### **4. Одноопорный контроль с передачей**

**Задача.** Развить устойчивость голеностопа, колена и корпуса.

**Организация.** Пары в зале, расстояние 3–4 м, теннисный или малый набивной мяч.

**Выполнение.** Стоя на одной ноге, спортсменки выполняют передачи руками. После 20–30 секунд меняют ногу.

**Дозировка.** 2–3 серии на каждую сторону.

**Контроль тренера.** Таз остаётся ровным, стопа сохраняет опору, колено не заваливается внутрь.

**Упрощение.** Касаться носком свободной ноги пола.

**Усложнение.** Добавить небольшой поворот корпуса или нестандартную передачу.

## **5. Торможение и повторный старт**

**Задача.** Обучить безопасно гасить скорость и быстро начинать новое движение.

**Организация.** Разметить линии старта и торможения на расстоянии 8–12 м.

**Выполнение.** По сигналу спортсменка ускоряется, тормозит до линии, фиксирует положение и стартует в названную сторону.

**Дозировка.** 2 серии по 4–5 повторений, полный отдых.

**Контроль тренера.** Снижение центра массы начинается до линии; первый шаг после разворота направлен в новую сторону.

**Упрощение.** Уменьшить скорость и заранее назвать сторону.

**Усложнение.** Добавить мяч и реакцию на движение партнёрши.

## **6. Защита мяча в коридоре**

**Задача.** Освоить уверенное единоборство без излишней жёсткости.

**Организация.** Коридор 12×4 м, нападающая с мячом и защитница сбоку.

**Выполнение.** Нападающая проходит коридор, удерживая мяч в рабочей зоне и закрывая его корпусом. Защитница действует клюшкой в пределах правил.

**Дозировка.** 4–6 попыток со сменой ролей.

**Контроль тренера.** Устойчивая стойка, клюшка контролируется, контакт не направлен в спину.

**Упрощение.** Защитница движется пассивно.

**Усложнение.** Сузить коридор или дать защитнице активный отбор.

## **7. Выбор в ситуации два в одного**

**Задача.** Развить чтение позиции защитницы.

**Организация.** Коридор 25×15 м, двое атакующих против одной защитницы, ворота или зона завершения.

**Выполнение.** Атака начинается с передачи. Игрок с мячом выбирает ведение или пас в зависимости от смещения защитницы.

**Дозировка.** 6–10 атак, роли меняются каждые 2–3 попытки.

**Контроль тренера.** Атакующие сохраняют ширину, передача выполняется до потери темпа.

**Упрощение.** Защитница начинает с ограниченной линии движения.

**Усложнение.** Добавить возвращающуюся защитницу или ограничить время атаки.

## **8. Игра три на три с обязательной поддержкой**

**Задача.** Научить двигаться после передачи и создавать варианты продолжения.

**Организация.** Площадка 25×20 м, двое малых ворот или зоны.

**Выполнение.** Гол засчитывается только после передачи третьей участнице или после движения автора передачи в новую зону.

**Дозировка.** 4 серии по 3 мин, отдых 90 с.

**Контроль тренера.** Не скапливаться у мяча; после паса менять линию движения.

**Упрощение.** Увеличить площадку и убрать ограничение касаний.

**Усложнение.** Сделать нейтральную игрока доступной только в одно касание.

## **9. Прыжок и фиксация**

**Задача.** Развить контроль приземления перед более быстрыми сменами направления.

**Организация.** В зале, разметка линиями или невысокими ориентирами.

**Выполнение.** Прыжок вперёд или по диагонали, мягкое приземление на две ноги, фиксация на две секунды.

**Дозировка.** 2–3 подхода по 4 прыжка.

**Контроль тренера.** Тихое приземление, колени направлены по линии стоп, корпус устойчив.

**Упрощение.** Сократить дальность прыжка.

**Усложнение.** Приземление на одну ногу после освоения базового варианта.

## **10. Переход после потери мяча**

**Задача.** Формировать немедленную реакцию команды на смену владения.

**Организация.** Игра 4×4 на участке 30×25 м, два направления атаки.

**Выполнение.** После потери команда должна в течение трёх секунд создать давление на мяч или закрыть ближайшие варианты передачи.

**Дозировка.** 4 серии по 4 мин, отдых 2 мин.

**Контроль тренера.** Первая игрок оказывает давление, остальные сокращают пространство и видят соперниц.

**Упрощение.** Увеличить площадку и время реакции.

**Усложнение.** Добавить нейтральных игроков для команды во владении.

## 10. Конспекты тренировочных занятий

### 10.1 Ледовое занятие 90 минут

| Часть           | Время  | Содержание                                                        | Методические указания                       |
|-----------------|--------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Организационная | 3 мин  | Проверка экипировки и самочувствия, задача занятия                | Личные вопросы не обсуждаются перед группой |
| Разминка        | 12 мин | Катание, динамические движения, торможения, мяч в последних 5 мин | Постепенно повышать скорость                |
| Техника         | 20 мин | Передача в темп и приём с уходом из давления                      | Три уровня сложности в одной станции        |
| Единоборства    | 15 мин | Защита мяча в коридоре, затем 1×1                                 | Пары подбирать по опыту и задаче            |
| Тактика         | 18 мин | 2×1 с завершением                                                 | После серии короткий вопрос о решении       |
| Игра            | 17 мин | 3×3 или 4×4 с правилом поддержки после паса                       | Считать игровые действия, а не только голы  |
| Завершение      | 5 мин  | Спокойное катание, краткая обратная связь                         | Отметить признаки необычной усталости       |

### 10.2 Занятие в зале 60 минут

| Часть               | Время  | Содержание                                              | Дозировка                           |
|---------------------|--------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Разминка            | 10 мин | Беговые задания, мобилизация голеностопа и таза, баланс | Непрерывно с короткими объяснениями |
| Прыжок и торможение | 10 мин | Прыжок с фиксацией, разгон 5 м и остановка              | 2–3×4 повторения                    |
| Силовой блок А      | 15 мин | Приседание или тяга, выпад назад, тяга к поясу          | 2–3×6–10                            |
| Силовой блок Б      | 12 мин | Ягодичный мост, подъём на носки, анти-ротация корпуса   | 2–3×8–12                            |
| Скорость            | 8 мин  | Старты по зрительному сигналу 5–10 м                    | 4–6 качественных повторений         |
| Завершение          | 5 мин  | Лёгкая подвижность и оценка самочувствия                | Без болезненного растягивания       |

### 10.3 Предыгровое занятие 60 минут

| Часть      | Время  | Содержание                                          | Задача                               |
|------------|--------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Разминка   | 12 мин | Катание, координация, короткие ускорения            | Подготовить к скорости без утомления |
| Мяч        | 12 мин | Передачи в движении и завершение после двух передач | Вернуть чувство мяча и ворот         |
| Связи      | 14 мин | Выход из обороны и первая передача                  | Уточнить позиции и варианты          |
| Ситуации   | 12 мин | 2×1 и 3×2                                           | Быстрое решение                      |
| Стандарты  | 6 мин  | Угловой или свободный удар                          | Роли известны заранее                |
| Завершение | 4 мин  | Короткий план игры                                  | Не перегружать новой информацией     |

## 11. Контроль подготовленности

### 11.1 Принципы контроля

Контроль не должен сводиться к сравнению девочек по одному результату. Тесты полезны, когда повторяются в одинаковых условиях, связаны с тренировочной задачей и помогают изменить план. Показатели роста и массы тела фиксируются конфиденциально и не вывешиваются в общей таблице. Для оценки прогресса используются технические результаты, качество движения, игровые наблюдения и восстановление.

| Направление     | Показатель                                                        | Периодичность             | Как использовать                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
| Катание         | Время короткого разгона и прохождения поворота                    | Каждые 8–12 недель        | Сравнивать с личной динамикой           |
| Передача        | Точность 10 передач в заданную зону справа и слева                | Каждые 6–8 недель         | Планировать слабую сторону              |
| Ведение         | Контрольная трасса с обязательным поднятием головы                | Каждые 6–8 недель         | Оценивать время и число потерь          |
| Сила и контроль | Приседание, выпад, прыжок с фиксацией по чек-листу                | Ежемесячно                | Усложнять только при устойчивой технике |
| Игра            | Открывания, успешные передачи под давлением, возврат после потери | 2–3 игры подряд           | Искать устойчивую тенденцию             |
| Восстановление  | Сон, усталость, болезненность, желание тренироваться              | Коротко 2–3 раза в неделю | Выявлять повторяющееся ухудшение        |

### 11.2 Оценка игрового эпизода

Для одного матча достаточно выбрать два-три показателя. Например: количество открываний после передачи, доля успешных первых действий при приёме и возврат за линию мяча после потери. Если тренер пытается одновременно считать всё, наблюдение становится ненадёжным. После двух-трёх матчей показатели меняют в соответствии с текущей задачей.

### 11.3 Критерии эффективности методики

- Технические действия сохраняют качество при увеличении скорости и сопротивления.
- Спортсменки чаще принимают самостоятельные решения, а не ждут команды тренера.
- Силовые и прыжковые упражнения выполняются устойчиво, без постоянного завала колена и потери равновесия.
- Количество пропусков по причинам, связанным с перегрузкой или неблагоприятной средой, не растёт.
- Спортсменки сообщают о боли и плохом самочувствии до того, как состояние приводит к срыву занятия или травме.

## 12. Действия тренера при тревожных признаках

Тренер первым замечает изменения в поведении и работоспособности, но остаётся в пределах своей компетенции. Его задача - остановить потенциально опасную нагрузку, зафиксировать наблюдение, спокойно поговорить со спортсменкой и передать информацию родителям или медицинскому работнику.

| Признак                                                                | Немедленное действие                                                       | Дальнейший маршрут                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Головокружение, предобморочное состояние, резкая слабость              | Прекратить нагрузку, посадить или уложить безопасно, обеспечить наблюдение | Действовать по плану первой помощи; связаться с родителями и медицинским персоналом |
| Острая боль или нестабильность сустава                                 | Не продолжать упражнение и не «проверять через боль»                       | Медицинская оценка и допуск к возвращению                                           |
| Повторяющиеся сильные менструальные боли или обильное кровотечение     | Обеспечить конфиденциальность и возможность прекратить занятие             | Сообщить родителю и рекомендовать обращение к врачу                                 |
| Постоянная усталость, падение результатов, частые болезни              | Снизить нагрузку до выяснения причин                                       | Совместно с родителями организовать медицинское обследование                        |
| Резкое ограничение питания, страх набора веса, заметное снижение массы | Не спорить о внешности и не контролировать еду самостоятельно              | Подключить родителей и специалистов по спортивной медицине и питанию                |
| Буллинг или унижение                                                   | Остановить ситуацию сразу, разделить участников, сохранить факты           | Действовать по правилам организации и обеспечить защиту спортсменки                 |

### 12.1 Границы компетенции

- Тренер не ставит диагноз по внешним признакам и не трактует анализы крови.
- Тренер не назначает препараты железа, гормоны, обезболивающие или пищевые добавки.
- Тренер не требует раскрывать сведения о менструальном цикле всей команде или хранить их без ясного согласия.
- Тренер может корректировать спортивную нагрузку, если видит ухудшение состояния, и обязан соблюдать порядок первой помощи и внутренние регламенты организации.

## **Заключение**

Подготовка юных спортсменов в хоккее с мячом должна быть полноценной по содержанию. Девочки осваивают скоростное катание, технику клюшки и мяча, единоборства, тактические решения и силовую работу в той же последовательной логике, которая требуется для развития игроков мальчиков. Снижение требований только по признаку пола ограничивает их спортивный рост.

Особенность работы проявляется не в создании «женского облегчённого хоккея», а в более внимательной индивидуализации в период взросления. Тренер учитывает скачки роста, изменения координации, восстановление, менструальные симптомы, достаточность питания и психологическую безопасность. Эти данные не должны превращаться в повод для публичного контроля или заранее заданных ограничений.

На практике система строится из понятных действий: два регулярных силовых контакта в неделю, короткая нейромышечная разминка, прогрессия контакта, три уровня сложности каждого ключевого упражнения, простой мониторинг самочувствия и ясный порядок направления к врачу. Такая организация позволяет одновременно сохранять требовательность, поддерживать здоровье и формировать самостоятельную спортсменку, готовую решать игровые задачи.

## **Ограничения применения**

Часть рекомендаций по профилактике травм, менструальному здоровью и питанию основана на исследованиях спортсменок в других командных видах спорта. Их следует применять как общие ориентиры, а не как доказательство специфического эффекта именно в хоккее с мячом. Медицинские решения принимаются врачом с учётом состояния конкретной спортсменки.

## **Чек-лист тренера перед выездом**

- Получены контакты родителей и сведения о медицинских ограничениях в установленном организацией порядке.
- Проверены расписание питания, питьевой режим, доступ к туалету и место для переодевания.
- У спортсменок есть возможность обратиться к взрослому женского пола по личному вопросу, если это необходимо.
- Определён порядок действий при травме, резком ухудшении самочувствия и необходимости медицинской помощи.
- Команда знает правила уважительного поведения, а личные сведения не обсуждаются публично.
- Тренировочная и игровая форма подходит по размеру, не ограничивает движение и не создаёт дополнительного дискомфорта.

## **Короткая памятка для родителей**

Сообщите тренеру о медицинских ограничениях, возвращении после болезни и повторяющихся состояниях, которые мешают ребёнку тренироваться. Не требуется передавать тренеру подробный диагноз, если это не предусмотрено медицинским допуском, однако тренер должен понимать, какую нагрузку можно выполнять безопасно.

Обратите внимание на устойчивую усталость, ухудшение сна, частые болезни, повторные боли, снижение работоспособности, нарушения менструального цикла после периода его установления и резкие изменения пищевого поведения. Эти признаки не доказывают конкретное заболевание, но требуют обсуждения с врачом. Самостоятельный приём препаратов железа и других средств без обследования нежелателен.