



Спортивно-образовательные развивающие комплексы в рамках проекта «Добрый лёд»

Описание технологии работы с детьми, проживающими на малых территориях, в т. ч. находящимися в трудной жизненной ситуации

2022 г.

Фонд
Тимченко

Оглавление

Глоссарий сокращений.....	3
Цель технологии.....	4
Гипотеза.....	4
Что такое развивающие комплексы.....	5
Состав развивающих комплексов.....	6
Основные участники развивающего комплекса.....	7
Что получают дети от развивающих комплексов?.....	7
Что получают тренеры от развивающих комплексов?.....	8
Почему именно развивающие комплексы.....	8
Что делает государство?.....	9
Кейс из США: эффективность спорта в работе с детьми в трудной ситуации.....	10
Кейс Фонда Тимченко: эффективность спорта в работе с детьми в трудной ситуации.....	11
Выводы и решения.....	13
Ссылки на видео и статьи о проведении спортивно-образовательных развивающих комплексов.....	13
Приложение 1. Механизм реализации.....	14
Приложение 2. Примеры документации в рамках проведения спортивно-развивающего комплекса.....	25
Приложение 3. Образец расписания развивающего комплекса.....	32
Приложение 4. Образец заявки на участие в развивающем комплексе.....	35
Приложение 5. Методика САН (самочувствие, активность, настроение).....	36

Глоссарий сокращений

АСНО «Академия СКА» – автономная спортивная некоммерческая организация «Академия СКА», Санкт-Петербург.

Выпускник фонда – юридическое или в исключительных случаях физическое лицо, получившее поддержку от Фонда и успешно завершившее хотя бы один проект.

ИДБ – индекс детского благополучия. Это система статистических показателей, основанная на регулярно собираемых данных о положении детей в России и результатах онлайн-опросов детей.

Малые территории – населённые пункты с населением до 200 000 человек (не областные центры), имеющие дефицит внешних ресурсов, доступа к знаниям и возможностей получать внешнюю поддержку.

Методика САН – методика (самочувствие, активность, настроение) для оценки динамики психологического состояния ребёнка. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить своё состояние.

МиО – системы мониторинга и оценки показателей в проекте «Добрый лёд».

НКО – некоммерческая организация.

ОФП – общая физическая подготовка – система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека.

РФ – Российская Федерация.

СДО – система дистанционного обучения тренеров-общественников в рамках модели «Добрый лёд» Фонда Тимченко.

СНА «Академия спортивных исследований по хоккею с шайбой» – спортивная некоммерческая ассоциация «Академия спортивных исследований по хоккею с шайбой».

СФП – специальная физическая подготовка, укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Технология – подробно описанная последовательность шагов (алгоритм действий) для помощи целевым группам Фонда.

ТЖС – трудная жизненная ситуация.

ТОС – органы территориального общественного самоуправления. Форма самоорганизации граждан по месту их жительства на части территории муниципального образования.

Тренер- общественник – энтузиаст, который на добровольных началах берет на себя обязательства тренировать детские, подростковые хоккейные команды.

ФТ – Фонд Тимченко.

Цель технологии

Цель данной технологии — иллюстрация позитивного влияния спортивно-образовательных развивающих комплексов (далее — развивающий комплекс) на физическое и психологическое состояние детей, в том числе детей в трудной жизненной ситуации (ТЖС), демонстрация пользы развивающих занятий, на примере проведения развивающих комплексов проекта «Добрый лёд»¹ программы «Спорт» Фонда Тимченко (далее – Фонд).

Технология подготовлена Фондом и СНА «Академия спортивных исследований» на основании опыта работы с 2020 года.

Спорт является действенным инструментом развития и воспитания детей. Но имеются барьеры для вхождения и занятий спортом на начальном уровне. Для того, чтобы спорт начал работать во благо большей части общества, он должен стать более доступным.

В рамках проекта «Добрый лёд» Фонд с 2020 года проводит развивающие комплексы для детей, проживающих в малых городах и сельской местности. Мы предполагаем, что эта технология может быть тиражирована по всей стране и распространяться на все виды спорта при работе с дворовыми командами и с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Далее мы опишем эту технологию и объясним, почему мы считаем её подходящим способом для преодоления проблем детей на малых территориях.

Гипотеза

Данная технология может быть успешно встроена в задачи и цели, которые перед собой ставит государство, анонсируя проекты «Спорт – норма жизни» с новым показателем – создание и развитие всероссийского социально-спортивного дворового движения, «Спорт на селе», направление «Сельский тренер» и др.

Особенно актуальна данная технология для детей из малых городов и сельской местности, в том числе для детей в ТЖС. В небольших городах и сёлах наблюдается ограничение спортивной и культурно-досуговой деятельности, слаборазвитая инфраструктура, низкая доступность качества образования, доходы ниже, чем у жителей больших городов.

¹ Проект «Добрый лёд» — это флагманский проект программы «Спорт» Фонда Тимченко. Реализуется с 2013 года, направлен на развитие детского дворового хоккея. Включает в себя одноименный конкурс, обучение тренеров/тренеров-общественников, проведение уличных семейных фестивалей и спортивно-образовательных развивающих комплексов, обеспечение инвентарем и формой наиболее нуждающихся детей.

Что такое развивающие комплексы

В 2020 году в период пандемии возникли сложности с проведением полномасштабных хоккейных соревнований. Тем более стало непросто привлечь к участию равносильные хоккейные дворовые команды, ведь для организации спортивных соревнований детские команды делятся по возрастам, а в маленьких поселениях в дворовых секциях занимаются разновозрастные и разнополые дети от 5 до 17 лет. Тогда мы стали искать новые форматы работы с детьми из малых территорий.

Развивающий комплекс проекта «Добрый лёд» — это совокупность разнонаправленных мероприятий для детей, в том числе для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, из малых городов и сельской местности, занимающихся или активно вовлекаемых в занятия дворовым спортом (в частности, хоккеем с шайбой). Это спортивные мероприятия для разновозрастных команд, включающие в себя, помимо спорта, культурно-образовательное направление, работу с психологами, профориентацию ребят.

Всего за три года (2020–2022) проведено **19** развивающих комплексов. В настоящий момент технология проведения продолжает совершенствоваться.

Состав развивающих комплексов

Спортивно-развивающая часть	Психологическая часть	Духовно-образовательная часть
М е р о п р и я т и я		
<ol style="list-style-type: none"> Ледовая подготовка для начинающих и уже занимающихся <ul style="list-style-type: none"> упражнения для развития баланса / силы упражнения для развития техники владения коньками / клюшкой Общефизическая подготовка для начинающих и уже занимающихся <ul style="list-style-type: none"> бег, прыжки, отжимания, сгибание туловища, имитационные упражнения для развития техники владения коньками (вне льда) Спортивная часть для всех групп <ul style="list-style-type: none"> спортивные игры: футбол, баскетбол, флорбол эстафеты 	<ol style="list-style-type: none"> Групповые занятия, развитие социальных навыков <ul style="list-style-type: none"> арт-терапия изотерапия сказкотерапия релаксационная и телесно-ориентированная терапия командный психологический тренинг Индивидуальные занятия <ul style="list-style-type: none"> занятия для развития умственных способностей (память, внимание, мышление) психогимнастика для ума профилактическая беседа прочие диагностические мероприятия по запросу тренера 	<ol style="list-style-type: none"> Лекции и мастер-классы, в т. ч. интерактивные, с участием специалистов различных учебных заведений Тематические экскурсии Тематические конкурсы и викторины, участие в костюмированных постановках Спортивно-патриотические экскурсии Посещение духовных центров нашей страны Духовно-просветительские беседы
Р е з у л ь т а т		
<ul style="list-style-type: none"> Улучшение физического состояния Улучшение психоэмоционального состояния 	<ul style="list-style-type: none"> Улучшение настроения (психоэмоционального состояния) Усиление мотивации к занятиям спортом (хоккеем) Развитие коммуникативных навыков 	<ul style="list-style-type: none"> Дети познакомились с историей Приобрели новые знания и навыки Познакомились с традиционными ценностями Узнали о новых профессиях
М е т о д и з м е р е н и я р е з у л ь т а т о в		
<ul style="list-style-type: none"> Входное и выходное тестирование Проведение выборочного опроса участников после мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> Проведение выборочного опроса участников после мероприятия Методика САН (самочувствие, активность, настроение) Групповые и индивидуальные беседы Сочинение 	<ul style="list-style-type: none"> Выборочная индивидуальная беседа с детьми и тренерами Выборочный опрос участников после мероприятия Сочинение

Основные участники развивающего комплекса

Контингент проекта – дворовые секции, активные участники проекта «Добрый лёд» — дети в т. ч. категории ТЖС из малых городов и сельской местности РФ.

Основные участники

1. Дети до 17 лет;
2. Тренеры-общественники, которые занимаются с детьми в своих населённых пунктах и сопровождают команды на развивающий комплекс;
3. Тренеры по хоккею (2 чел.), которые ведут занятия на льду и тренировки в зале;
4. Организаторы – менеджеры, которые занимаются всеми организационными вопросами (приглашение групп, переговоры со всеми контрагентами, логистика, составление расписания, помощь группам во время мероприятия, общий контроль за ходом мероприятия);
5. Психолог, который проводит занятия с детьми и тренерами-общественниками;
6. Персонал, задействованный в реализации культурно-образовательной части развивающего комплекса:
 - экскурсоводы
 - лекторы
 - ведущие мастер-классов
 - работники Дома культуры или школы
 - аниматоры
 - волонтёры

Что получают дети от развивающих комплексов?

- Расширение социокультурного опыта (экскурсии, посещение музеев, профориентационные мероприятия, знакомство с основными историческими датами и т.д.).
- Выбор новых увлечений и сфер занятий.
- Появление новых друзей, живое общение со сверстниками.
- Мотивация на ведение здорового образа жизни и потребность сохранения физического и психического здоровья.
- Улучшение психоэмоционального состояния участников.
- Улучшение социально-психологического климата в детских коллективах.
- Улучшение навыков грамотно общаться и реагировать на критику, навыков совладания со стрессом, разрешения конфликтных ситуаций.
- Профилактика посттравматического стрессового расстройства (тревога, страхи, депрессия и пр.).
- Развитие бытовой самостоятельности.
- Наличие соревновательного компонента в жизни детей (подросткам нужны вызовы, они хотят соревноваться).

Что получают тренеры от развивающих комплексов?

- Во время групповых и индивидуальных терапий психолог помогает тренерам лучше узнать своих детей и правильно наладить с ними контакты и при необходимости скорректировать их поведение.
- Видят процесс организации развивающего комплекса и потом используют его компоненты при своей работе с детьми. Например, ко многим тренерам приходит понимание, что работа с детьми — это не только тренировки: нужно также включать образовательные, просветительские компоненты в процесс воспитания. Многие тренеры самостоятельно начинают ходить с детьми на экскурсии, организовывать с ними конкурсы, праздники и т. д.
- Учатся у профессиональных тренеров, проводящих тренировки на льду и в зале, вести занятия.

Почему именно развивающие комплексы

Развивающий комплекс проекта «Добрый лёд» более предпочтителен для категории детей, проживающих в малых городах и сельской местности, в том числе для детей, находящихся в ТЖС, чем традиционные спортивные соревнования.

Дети в малых городах и сёлах, занимающиеся спортом во дворах, в основном, разновозрастные, что исключает возможность их участия в полноценных командных спортивных соревнованиях.

Дети, занимающиеся в дворовых секциях, хуже развиты физически и имеют недостаточные навыки катания на коньках и владения клюшкой для того, чтобы участвовать в полноценных турнирах и соревнованиях.

Во время групповых и индивидуальных занятий психолог помогает тренерам лучше узнать своих детей и правильно наладить с ними контакты и при необходимости скорректировать их поведение.

Какие проблемы решают развивающие комплексы

1. Дети мало занимаются физической активностью

Для поддержания здоровья и благополучия Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков. Детям и подросткам следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма.

В 2020 году ВОЗ посчитали, что 81% подростков не выполняют рекомендации ВОЗ 2010 г. в отношении физической активности, при этом в последнее десятилетие практически не наблюдалось каких-либо улучшений.

По данным ВОЗ, более миллиарда человек на планете имеют лишний вес, при этом 30 млн. детей и подростков Европейского региона имеют избыточную массу тела и 15 млн. — ожирение. Всё чаще ожирение встречается у детей младшего возраста. По оценке ВОЗ, существующие тенденции могут обусловить наличие ожирения у 70 млн. детей до 5 лет к 2025 году.

Согласно опросу по Индексу Детского Благополучия (ИДБ), проведённому Фондом Тимченко и РАН-ХиГС в 2021–2023 гг., только **половина из обследованных детей** (более 25 тыс. ответов) **занимаются физической активностью или каким-либо видом спорта** (вне школьных уроков физкультуры или занятий в колледже).

2. На малых территориях у детей меньше возможностей для занятий спортом вне школы

Причины – доходы ниже, чем у жителей крупных городов, дефицит инфраструктуры для занятий спортом и другими активностями вне школы, финансирование по остаточному принципу.

По данным Министерства труда РФ на 2021 год, из общего числа малоимущих семей 82% составляют семьи с детьми. 23% детей (от 0–18 лет) живут за чертой бедности.

3. Дети на малых территориях часто не выезжают за пределы своего населённого пункта

По данным опроса, проведённого в 2022 г. программой «Спорт» Фонда Тимченко в Медвежьегорском районе Республики Карелия (опрошено 595 детей в возрасте от 9 до 17 лет):

6,2%

детей
никогда не выезжали за пределы
своего населённого пункта

58,3%

детей
никогда не посещали детские ла-
герьа

По результатам ответов на вопрос «имеются ли у вас занятия, активности, кружки, кроме занятий в школах?»

50,9%

детей
в свободное время смотрят
видеоролики в интернете

55,6%

детей
в свободное время общаются
в социальных сетях

Что делает государство?

В целях развития массового спорта с 2019 года реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни», задача которого увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России к 2030 году до 70%.

Согласно рекомендациям Общественной палаты РФ по итогам общественного обсуждения на тему «О системных механизмах поддержки и развития всероссийского дворового спортивного движения в 2022 году от 24 ноября 2021 года, Правительству РФ рекомендовано рассмотреть возможность до-полнения федерального проекта «Спорт – норма жизни», входящего в состав национального проекта «Демография», **новым показателем – создание и развитие всероссийского социально-спортивного движения.**

В 2021 году был разработан проект «Развитие сети физкультурно-спортивных организаций в сельской местности «Спорт на селе», решающей задачу по созданию условий для улучшения качества жизни сельского населения.

Ожидается, что в состав отраслевой государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» будет утверждена программа «Спорт на селе», **включая проект «Земский тренер»/ «Сельский тренер».**

Ожидается выделение финансирования на строительство и реконструкцию спортивных объектов на селе.

Согласно Поручению Президента РФ от 8.06.2022 года (ПР-1005, п.1а) планируется дать **определение любительскому спорту** (на данный момент спорт в законодательстве РФ разделено на профессиональный и массовый). 10 октября 2023 г. Госдума приняла в первом чтении законопроект, который вводит в законодательство определения любительского спорта и любительских спортивных лиг.

Кейс из США: эффективность спорта в работе с детьми в трудной ситуации

Исследование Университета здравоохранения Майами «Великая цель: три варианта использования спорта как инструмента работы с молодёжью в ТЖС»

Авторы исследования выделяют три направления использования спорта как инструмента работы с молодёжью в ТЖС:

1. **Наставничество.** Тренер становится не только учителем того или иного вида спорта, но и наставником, старшим братом, который имеет достаточный опыт для того, чтобы помочь в сложной жизненной ситуации, дать совет при принятии решения.
2. **Командная работа.** Дети из трудных семей оказываются на обочине общества, вне круга своих сверстников, общаясь лишь с подобными себе. Они становятся социально изолированными. Участие в командных видах спорта позволяет им не только получить практику общения со сверстниками, но и избежать принятой в обществе стигматизации.
3. **Стимулирование деятельности мозга.** Исследования подтверждают наличие взаимосвязи между спортивной (физической) активностью и эффективностью мозговой деятельности.

Функционирование подобных программ тесно связано **со снижением криминогенности** в тех районах, где эти программы работают. Сотрудничество с полицией, органами здравоохранения и местными жителями позволило организовать новые детские спортивные лиги, что привело к уменьшению преступности в районах Норфолка, штат Виржиния на 29% и сокращению количества преступности.

Полицейская статистика о связи доступности спортивной инфраструктуры и уровня подростковой преступности

Другим подтверждением являются данные полицейского департамента Финикса, показывающие, что с тех пор, как баскетбольные площадки и другие зоны отдыха оставались доступными на протяжении всего лета, количество звонков в полицию с заявлениями о подростковой преступности уменьшились на 55%.

Программа SportEducate

Программа начала свою работу в 2013 году. За 3,5 года в ней приняло участие более 2000 детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа была инициирована благотворительной организацией Sported and supported при финансировании Deutsche Bank. Следующая статистика отражает успехи программы за эти годы:

- доля участников, обучающихся на «хорошо» и «отлично», возросла с **70** до **87%**;
- доля участников, которые получают удовольствие от процесса обучения, возросла с **61** до **81%**;
- **57%** участников отметили, что программа улучшила их поведение в школе;

96% участников отметили, что стали чувствовать себя увереннее, приобрели лучшие коммуникативные навыки, а пребывание в команде стало для них комфортным благодаря участию в программе.

Кейс Фонда Тимченко: эффективность спорта в работе с детьми в трудной ситуации

Дети в ТЖС – участники проекта «Добрый лёд» - реже совершают правонарушения

Благодаря работе проекта «Добрый лёд» с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации и конкретно благодаря работе тренеров-общественников в малых городах и сёлах, дети в ТЖС реже совершают правонарушения.

Об этом говорят, например, кейсы о профилактике нарушений благодаря вовлечению в хоккей в **посёлке Кобралово** (Гатчинский район Ленинградской области) и **селе Елово** (Пермский край). В обоих случаях было проведено исследование методом экспертных интервью с членом комиссии по делам несовершеннолетних, педагогом-организатором в местной школе, ответственным за профилактику правонарушений, а также с участковым уполномоченным.

В обоих случаях эксперты позитивно оценивают вклад проекта «Добрый лёд» в профилактику правонарушений, а также говорят о значимости роли тренера-общественника как наставника, особенно для детей, растущих в неполных семьях.

- В с. Елово большая часть правонарушений совершена детьми из неполных семей, которые растут без отцов, что, по мнению респондентов, делает более значимой частью профилактики вовлечение в спорт именно детей из таких семей. В пос. Кобралово даже есть дети (1 в 2019 году и 1 в 2020 году), которые были сняты с учёта в полиции после занятий хоккеем по проекту «Добрый лёд».

Администрация сельских школ может отмечать нехватку педагогических кадров и видеть решение в участии тренеров-общественников в организации спортивных занятий с детьми.

- Директор школы деревни Толвуя Медвежьегорского района Республики Карелии отмечает, что в их школе при высокой доле детей в ТЖС не хватает педагогов дополнительного образования — в такой ситуации директор школы видит участие в проекте «Добрый лёд» в качестве фактора, способствующего как *«развитию индивидуальных способностей детей, так и в целом общему оздоровлению социального климата в селе»*.

Хоккейный уик-энд в Стрельне. Взгляд взрослого

(комментарий педагога и руководителя группы в поездке – Усольцевой Людмилы Анатольевны)

Медвежьегорский район на «Хоккейном уик-энде в Стрельне» в 2022 г. представляла группа около 40 детей из города Медвежьегорска, п. г. т. Пиндуши и Повенец, деревни Чёлмужи и деревни Толвуя. В основном в группе были ребята из многодетных, малообеспеченных семей и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (приёмные дети и др.). Для подавляющего большинства детей из группы — это был первый опыт участия в подобных мероприятиях. Некоторые дети вообще впервые выехали за пределы своего населённого пункта, своей деревни.

Поначалу ребята привыкали к новым требованиям, к распорядку дня, вникали в особенности жизни без родителей, притирались друг к другу. Каждый вечер, когда дневные дела были завершены, ребята собирались в холле гостиницы, чтобы пообщаться, поиграть в настольные игры, записать впечатления дня. *Постепенно группа превращалась в коллектив.*

Дети получили бесценный опыт общения с детьми и взрослыми, лучше узнали себя, обрели новых друзей, расширили кругозор – как спортивный, так и культурный.

Говоря о тренировках, дети признаются: было порой трудно, но в то же время интересно; вспоминают любимые упражнения, рассказывают о новых умениях, приобретённых в зале и на льду (Катя Ш.: «Я научилась ездить задом наперёд». Лана В.: «Научилась играть в хоккей». Савелий С.: «Я научился хорошо ездить на коньках».) Ребятам очень понравились тренеры: Денис Назарович и Александр Владимирович по-доброму отнеслись к детям, профессионально вели занятия, постепенно наращивая темп и сложность заданий.

Школьники получили возможность развить свои спортивные способности и волевые качества. Например, в День защиты детей, участвуя в физкультурно-спортивном празднике, команда проверила навыки игры в пионербол, футбол, баскетбол. Дети почувствовали, что, играя в команде, нужно уметь договариваться, поддерживать товарищей, вовремя брать на себя инициативу или, наоборот, передавать её партнёру. Во время шахматного праздника огромное впечатление на ребят произвела игра с чемпионом России. Никто из ребят не огорчился, проиграв свою партию – напротив, все участники турнира отметили, что им было очень интересно. Ребята следили за игрой товарищей по команде, искренне радовались за тех шахматистов, которые продержались дольше остальных.

Общаясь с психологом во время тестирования и тренинга, ребята раскрылись с неожиданной стороны: им очень хотелось стать дружнее; ребята желали друг другу счастья; делились наблюдениями, делали интересные выводы.

В поездке дети обнаружили у себя скрытые способности (Лида К.: «Я узнала, что умею кататься на коньках»), открыли в себе нечто новое (Катя Ш.: «Я слабее, чем думала». Артём П.: «Я очень трудолюбив»), нашли новых друзей (Саша К.: «Я подружился со всеми ребятами». Лида К.: «Я подружилась с Кариней, Полиной, Димой, Андреем, Ильёй, Тимофеем и Саней»).

Выводы и решения

1. Развивающие комплексы предоставляют детям возможность самореализации, выезжать за пределы своего населённого пункта (направлено на расширение детского кругозора, расширение числа социальных контактов), участвовать в социально-значимых мероприятиях, заниматься спортивной и творческой деятельностью, изучать историю, социализироваться в обществе.
2. Государственным органам будет полезно честь уже созданные наработки и знания фонда, возникшие в ходе многолетней работы на малых территориях при работе с детьми, в том числе с детьми в ТЖС, так как на данный момент по вопросам развития сельских и малых территорий нет достаточного количества экспертных организаций.
3. Реализация технологии может привлечь дополнительные средства на территорию, вовлечь население в занятия спортом и сплотить людей.
4. Реализация технологии улучшает статистические показатели.

Представители органов власти муниципального и регионального уровня получают инструмент улучшения общих статистических показателей, а также **5-ФК – Сведения по подготовке спортивного резерва и 1-ФК – Сведения о физической культуре и спорте**.

Среди них:

- Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в том числе детей)
- Доля несовершеннолетних участников преступлений от численности детского населения в возрасте от 14 до 17 лет
- Доля граждан, занимающихся добровольческой (волонтерской) деятельностью
- Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни
- Плоскостные спортивные сооружения
- Учреждения, предприятия, объединения, организации: физкультурно-спортивные клубы
- Количество физкультурных и спортивных мероприятий
- Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни
- Проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан
- Обеспечение доступа к спортивным объектам.

Ссылки на видео и статьи о проведении спортивно-образовательных развивающих комплексов

[Развивающий комплекс, посвящённый 350-летию Петра I](#)

[Развивающий комплекс для детских хоккейных секций Поволжья](#)

[Развивающий комплекс «Добрый лёд» впервые пройдёт в Республике Башкортостан](#)

[Ссылка на репортаж телеканала «Спутник» г. Мелеуз о развивающем комплексе](#)

Приложение 1

Механизм реализации

Что необходимо для проведения межрегионального* развивающего комплекса

*Развивающий комплекс можно провести как на местном уровне, так и межрегиональным.

Материальная часть

- Ледовый комплекс с искусственным льдом и необходимым количеством раздевалок (для каждой группы — отдельная раздевалка). Размер группы обычно составляет от 15 до 25 человек (1-2 сопровождающих, включая тренера, остальные — дети).
- В ледовом комплексе должно быть помещение для проведения психологических и развивающих занятий. Требования к помещению — учебный класс с проектором и экраном, партами и стульями на 30 человек.
- Спортивный зал или футбольное поле для проведения сухих тренировок. Желательно, чтобы зал или поле находились в пешей доступности от ледовой площадки для упрощения логистики мероприятия.
- Гостиница или гостиницы, способные вместить всех участников комплекса. Обычно количество участников комплекса составляет 100-150 человек (детей и сопровождающих взрослых). Идеальный вариант — пешая доступность от катка, что позволяет сократить расходы на трансферы.
- Кафе или столовая, в которой будут питаться участники. Должно вмещать хотя бы треть участников мероприятия, т. к. кафе и столовые, способные вместить 100-150 человек одновременно, встречаются редко. При составлении расписания нужно учитывать этот момент и разносить питание групп на разное время.
- Автобусы транспортной компании, которые будут решать следующие задачи: встреча групп на вокзалах (в аэропортах) в день приезда, доставка их в гостиницу, аналогично в день отъезда отвезят на вокзал (в аэропорт); трансферы от гостиницы до катка и обратно (если необходимо); трансферы на экскурсии и развлекательные активности.

Оргкомитет

- Два организатора-менеджера, в обязанности которых будет входить:
 - составление списка участников и приглашение групп;
 - согласование с группами времени и способа прибытия на мероприятие;
 - составление расписания мероприятия, в том числе графиков питания и списка трансферов, составление списков на перевозку автобусом, которые заблаговременно передаются в транспортную компанию;
 - переговоры с контрагентами (гостиницы, столовые или кафе, хоккейный комплекс, поставщики транспортных и экскурсионных услуг);
 - непосредственная помощь в ходе проведения мероприятия (решение текущих вопросов групп, вопросов по размещению в гостиницах и питанию, трансферам, вопросам по расписанию);
 - общий контроль за ходом проведения мероприятия, подготовка мероприятий внутри комплекса (психологические и культурно-образовательные мероприятия).

Как показывает практика, двух человек достаточно, чтобы эффективно решить вышеперечисленные задачи. Как именно будут распределены обязанности между ними, не имеет критического значения. Важно наличие опыта организации мероприятий и хотя бы базовое понимание того, что из себя представляют спортивные сборы.

- Два тренера, один проводит занятия на льду, другой — в зале, вместе проводят спортивные праздники, флорбол, эстафеты и т. д. Приглашаются профессиональные тренеры по хоккею с образованием в области физической культуры и спорта.
- Психолог для проведения психологических и развивающих мероприятий. Желателен опыт работы с детьми, в т. ч. с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Важные моменты, которые надо учитывать при организации

Ледовый каток

- У хоккеистов большие баулы. Необходимо позаботиться о том, чтобы во время проведения развивающего комплекса эти баулы хранились на катке (в раздевалке или сушилке). Дети не должны возить баулы из гостиницы на каток и обратно каждый день.
- Идеален вариант, когда за каждой группой на катке на всё время проведения комплекса закреплена одна и та же раздевалка.
- В день приезда запланируйте оргсобрание, на которое должны прийти по одному представителю от каждой группы. На собрание нужно осветить следующие вопросы: правила поведения на катке; рассказ о мероприятиях, которые будут происходить во время развивающего комплекса; также необходимо ответить на возникшие вопросы.
- Создайте группу для общения в любом мессенджере (обычно WhatsApp, Telegram) на ваше усмотрение и добавьте туда всех организаторов-менеджеров, тренеров и представителей групп. В этой группе вы будете делать объявления и отвечать на вопросы, поступившие от представителей групп. Если так получилось, что у какой-то группы ни один из представителей не пользуется мессенджерами, пишите им сообщения в СМС.
- Надо помнить, что хоккеисты допускаются на ледовое занятие только в полной защитной экипировке.

При составлении расписания

- На каждый приём пищи необходимо закладывать не менее 30 минут. 30-40 минут — оптимальное время.
- Приход или приезд на каток — не позднее, чем за 30 минут до начала тренировки (не имеет значения, лёд это или зал). Детям необходимо дать достаточное время для переодевания.
- Оптимально давать парные занятия для каждой группы. То есть после ледовой тренировки сразу по расписанию следует тренировка в зале, или наоборот. Перерыв между занятиями — 15 минут.
- После приёма пищи должно пройти не менее 45 минут до следующей тренировки.
- Золотое правило составления расписания — спортивные и психологические мероприятия проходят до 14:00-15:00, после этого времени — культурно-образовательные.

- Продолжительность ледовой тренировки и тренировки в зале — 1 час.
- Нельзя забывать, что после каждой ледовой тренировки следует заливка льда (15 минут).
- Надо следить, чтобы перерыв между приёмами пищи не превышал 6 часов.
- При составлении расписания трансферов надо учитывать возможные пробки на дорогах и закладывать на это время. Ничего страшного, если группа немного раньше приедет на каток.
- Для каждой группы необходимо составить своё индивидуальное расписание, чтобы руководитель группы чётко понимал план действий на конкретный день. В конце расписания добавьте контактный лист — мобильные телефоны организаторов и тренеров, распишите, кто за что отвечает, чтобы люди понимали, кому звонить в случае появления вопросов.
- Пример расписания развивающего комплекса приведён в [приложении 3](#).

Спортивно-развивающая часть, 40% всех занятий комплекса

Для того, чтобы организовать спортивную часть развивающих комплексов, необходимо закупить для детей:

- Спортивную одежду (футболки, футболки/шорты и т. д.);
- Спортивный инвентарь общего использования (т. к. это быстро изнашиваемые и ломающиеся предметы);
- Хоккейный инвентарь и экипировку для выдачи детям в случае отсутствия у них тех или иных элементов экипировки. Про отсутствие необходимых элементов экипировки группы пишут в заявке на мероприятие. Пример заявки есть в [приложении 4](#).

Занятия проводят два тренера. Один — на льду, другой в зале. Вместе проводят спортивные праздники, флорбол, эстафеты и т. д. За обеспечение работы спортивно-развивающей части (переговоры с ледовым комплексом, составление плана занятий на льду и в зале) отвечают организаторы-менеджеры.

На каждую группу детей закладывается в среднем по 1 часу льда и зала в каждый день комплекса. Исключения — день приезда и отъезда. т. к. только после приезда давать большую нагрузку не рекомендуется, а в день отъезда многие уезжают раньше, и поэтому полноценно провести тренировочный день не получается. В каждом занятии участвует 1 группа (до 25 чел.).

Дети, прибывающие для участия в комплексе, могут быть как уже активно занимающимися дворовым спортом, так и вовлекаемыми в спорт. Таким образом, в одной группе тренер в рамках одной тренировки может давать разные упражнения для начинающих и для уже занимающихся.

Ледовая подготовка для начинающих

Основные базовые элементы катания на коньках и владения клюшкой: для детей с начинающим уровнем ледовой подготовки в обучении используются упражнения для развития баланса (равновесия), силы, имитационные упражнения, упражнения для развития техники владения коньками: принятие основной стойки хоккеиста на месте и в движении (ноги на ширине плеч, лезвия ровно, спина прямая, плечи расправлены, руки перед собой), вставание со льда на месте в движении, баланс на одной ноге

на месте и в движении, приседания на месте и в движении, сед в низком приседе на месте и в движении, перенос веса тела с ноги на ногу на месте и в движении, прокат на внутреннем ребре лезвия конька в движении, «фонарики» лицом вперёд в движении и т. д.

Также в тренировочном процессе используются упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой: короткое ведение на месте и в движении, широкое ведение на месте и в движении, чередование короткого и широкого ведения на месте и в движении, «восьмёрка» на месте в одну сторону и в другую, «круги» на месте в одну сторону и в движении, обманные движения, ведение шайбы двумя руками, одной рукой, удобной и неудобной сторонами крюка и т. д.



Ледовая подготовка для уже занимающихся

Для детей, уже имеющих и освоивших базовые навыки катания и владения клюшкой и шайбой, используются более сложные упражнения: прокат на внутреннем ребре с переступанием в движении, прокат на внешнем ребре, прокат на внешнем ребре с переступанием, переходы лицом-спиной, «улитки», «старты», «ласточка», упражнение технико-тактического характера 1*0, 1*1, 2*0, 2*1 и т. д.

В обучении технике владения клюшкой используются упражнения: прокат с широким ведением, короткое ведение + выпады, ведение шайбы по прямой в одной руке, ведение шайбы «змейкой», ведение шайбы спиной вперёд, различные обманные движения.

Общая физическая подготовка (ОФП) для начинающих

Бег, прыжки, упражнения, направленные на укрепление мышечного каркаса спортсмена, развитие различных групп мышц, на развитие ловкости, координации, выносливости. Также используются имитационные упражнения для развития техники владения коньками (вне льда), подвижные и спортивные игры, эстафеты.



Общая физическая подготовка (ОФП) для уже занимающихся

Для детей, уже занимающихся спортом, базовые упражнения по ОФП на различные группы мышц могут дополняться занятиями по СФП (специальная физическая подготовка) — бросковые тренировки на синтетическом льду (бросок заметающий, бросок с ближней ноги, щелчок и т. д.).

ВАЖНО: Контингент программы — это не спортсменки, профессионально занимающиеся своим видом спорта, в связи с этим, как начинающим, так и уже занимающимся участникам нужны как общеукрепляющие занятия, так и занятия по обучению и совершенствованию техники катания, но с разной степенью интенсивности.

Спортивная часть для всех групп

- Спортивные игры. Развивают игровое мышление, командный дух, двигательные навыки, способствуют полной отдаче спортсмена. Например, футбол, баскетбол, флорбол, товарищеские игры по хоккею с местными командами и между собой.
- Эстафеты (по типу «Весёлых стартов»). Укрепляют командный дух, двигательные навыки, скоростные качества, при эстафетах с препятствиями улучшается координация, ловкость.



Турнир по флорболу



Подвижные игры в зале



Массовый спортивный праздник на футбольном поле

Психологическая часть, 20% всех занятий комплекса

Психологическая часть — это ряд социально-психологических развивающих мероприятий по обеспечению гармоничного развития личности детей, особенно категории ТЖС.

Занятия проводит один психолог. Занятия проводятся с группой численностью до 25 чел., индивидуальные — соответственно, с одним ребёнком. Помещение должно быть достаточно большое для размещения группы детей и сопровождающих. Необходимы стулья по количеству человек, парты из расчёта по 2 чел. на парту. За организацию нормальной работы психологической части (закупка канцелярских товаров и товаров для творчества, составление расписания психологических занятий, печать тестов) отвечают организаторы-менеджеры. **Занятия всегда проводятся в присутствии взрослых сопровождающих группы.**

У детей, попавших в тяжёлую жизненную ситуацию, в ситуациях с хроническими психотравмирующими факторами (алкоголизация родителей, неблагоприятный психологический климат в семье, отсутствие одного из родителей и т. д.) есть риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое значительно ухудшает качество жизни ребёнка в настоящем и в дальнейшем времени. Психологическая помощь в таком случае должна быть направлена на профилактику данного расстройства.



Психологическое тестирование



Психологический тренинг на сплочение команды



Арт-терапия: рисование



Арт-терапия: лепка

Могут использоваться определённые методы групповой и индивидуальной терапии, в т. ч.:

Методы для групповых занятий (1 группа, до 25 чел.):

- **Арт-терапия** как основной метод. Включает в себя рисование, лепку, танцы, совместное пение и другие виды искусства, которые могут быть направлены на эмоциональное отреагирование. Дан-

ный метод использует творческую активность клиентов/пациентов как фактор лечебно-профилактического воздействия, с помощью которой клиенты творчески выражают себя – с помощью изобразительного искусства, музыки, движения и танца или искусства театра;

- **Изотерапия** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах;
- **Сказкотерапия.** Сказка используется как средство выражения внутренних потребностей и эмоций. Может применяться индивидуально в работе с маленькими детьми. Это метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром;
- **Релаксационная и телесно-ориентированная терапия.** Направлена на обучение навыкам релаксации и регуляции своего состояния. Это процесс, в котором основное внимание уделяется сочетанию дыхания и мышечной релаксации для преодоления стресса. Данный метод оказывает положительное влияние на нервно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также на психическое состояние: улучшает концентрацию внимания и эмоциональное состояние;
- **Командный психологический тренинг.** Содержание тренинга формируется в зависимости от целей (сплочение группы, обучение коммуникативным и социальным навыкам и др.).

Методы для индивидуальных занятий (1 чел.):

- Занятия, направленные на развитие умственных способностей (память, внимание, мышление) — психогимнастика для ума — нахождение лишнего слова, продолжение числового ряда, составление слов из заданных букв;
- Индивидуальная профилактическая беседа;
- Прочие диагностические мероприятия, проводимые строго по запросу тренера.

Для проведения психологических мероприятий закупаются: канцелярские наборы и наборы для творчества, включающие в себя тетради, альбомы для рисования, краски, карандаши, кисточки, картон, цветная бумага, клей, ножницы, материал для лепки и т. д.

Культурно-образовательная часть, 40% всех занятий комплекса*

*при условии проведения в крупном городе. В малом городе и деревне процент таких занятий будет меньше.

За организацию культурно-образовательной части (переговоры с контрагентами, составление плана культурно-образовательных мероприятий) отвечают организаторы-менеджеры. Для каждой группы за время проведения развивающего комплекса проводится обычно 4-5 культурно-образовательных занятий.

Например, это могут быть:

1. **Лекции и мастер-классы**, в т. ч. интерактивные, с участием ведущих специалистов различных учебных заведений (обычно участвуют 2 группы, до 50 чел.). Дети слушают и задают вопросы.

2. **Тематические экскурсии** (2 группы, до 50 чел.). Организуются через поставщиков туристических услуг.
3. **Тематические конкурсы и викторины**, участие в костюмированных постановках (2 группы, до 50 чел., в отдельных костюмированных постановках могут участвовать все участники комплекса, т. е. 100-150 чел.). В костюмированных постановках дети участвуют непосредственно. Например, если это инсценировка сражения между русскими и шведскими войсками.
4. **Спортивно-патриотические экскурсии** с посещением действующих воинских частей (2 группы, до 50 чел.). Организуются, если есть договорённость с командованием части. Во время экскурсии дети знакомятся с устройством воинской части, получают представление о конкретном роде войск, воинских профессиях, задают вопросы.
5. **Посещение духовных центров** нашей страны (2 группы, до 50 чел.). Экскурсии по значимым культурным, историческим и духовным местам нашей страны. Например, Свято-Троицкая Александро-Невская лавра. Организуются через поставщиков туристических услуг.
6. **Духовно-просветительские беседы** (2 группы, до 50 чел.). Цель проведения этих бесед — духовное развитие и нравственное воспитание подрастающего поколения, помощь в обретении верных ориентиров в жизни.
7. **Профориентационные мероприятия**, знакомство с профессиями (2 группы, до 50 чел.). Проводятся по личной договорённости с руководителями соответствующих организаций.
8. **Патриотические мероприятия**, в т. ч. концерты (2 группы, до 50 чел.). Проводятся через взаимодействие с культурными и патриотическими организациями.
9. **Мастер-классы** (2 группы, до 50 чел.). По личной договорённости с людьми и организациями.



Лекции



Тематические конкурсы и викторины



Тематические экскурсии



Спортивно-патриотические экскурсии



Посещение духовных центров



Профориентационные мероприятия



Патриотические мероприятия



Мастер-классы

Если развивающий комплекс проводится в крупном городе, таком как Санкт-Петербург, то возможен подбор мероприятий на одну тематику. Например, прошедший в июне 2022 г. в Санкт-Петербурге «Хоккейный уик-энд в Стрельне» совпал с 350-летием со дня рождения Петра I. Были организованы:

- Лекция о Петре I на историческую тематику с привлечением университетского лектора.
- Костюмированная экскурсия по центру города с осмотром мест, исторически связанных с Петром I, в сопровождении актёров в образе Петра I и Екатерины I.
- Масштабная инсценировка сражения между русскими и шведскими войсками, где роли русского и шведского войска исполняли сами участники комплекса под руководством инструкторов.



Если развивающий комплекс проводится в небольшом городе, то возможны следующие виды культурно-образовательных занятий:

- **Экскурсия в краеведческий музей** (есть практически в каждом городе). Организуется через местного поставщика туристических услуг. 1-2 группы, до 50 чел.
- **Викторины и конкурсы с мелкими призами.** Для их проведения можно привлечь сотрудников местного Дома Культуры или местного ледового комплекса. 3-4 группы, до 100 чел.
- **Прогулка по центру города с рассказом о достопримечательностях.** Можно организовать через местных волонтеров. 3-4 группы, до 100 чел.
- **Экскурсия на производство.** В любом городе есть производство. Можно организовать экскурсию либо через поставщика туристических услуг (если это возможно), либо напрямую договорившись с хозяином. 1-2 группы, до 50 чел.

Приложение 2

Примеры документации в рамках проведения спортивно-развивающего комплекса

1. Протокол занесения результатов тестирования по спортивно-развивающей части, анализ тестирования и примеры конкретных детей

Протокол

Приёма контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке хоккеистов

Проект «Добрый лёд»

Тренер-преподаватель _____ Учебная группа _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Рост	Вес	ЗЕМЛЯ (ОФП)						ЛЁД (СФП)						Общий балл
					Бег 30 м		Прыжок в длину		Отжимание		Бег лицом вперёд 36 м		Бег спиной вперёд 36 м		Слалом лицом		
					до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1.	Ярослав Андреевич	12.03.2009	165	61	5,6	5,21	212	226	40	66	6,3	6,25	17,14	8,60	12,51	11,15	3
2.	Роман Александрович	03.10.2007	175	72	5,32	4,73	210	227	52	73	6,35	5,52	10,13	8,42	13,07	12,28	3
3.	Николай Владимирович	16.08.2008	169	56	5,52	4,82	200	травма	33	травма	6,25	5,71	7,98	7,34	10,25	10,11	3
4.	Иван Владимирович	12.08.2013	140	30	6,35	6,35	149	159	30	39	8,00	7,54	16,75	13,35	20,45	15,20	2
5.	Михаил Владимирович	20.05.2015	130	26	6,85	6,66	135	140	22	26	9,39	7,45	-	18,74	19,02	19	4
6.	Алексей Вячеславович	05.09.2008	167	45	5,5	4,9	233	245	22	31	6,82	6,07	9,38	7,72	15,32	14,48	3
7.	Геннадий Кириллович	04.09.2010	152	50	6,69	6,55	155	158	20	25	8,6	7,74	21,3	18,62	16,66	16,44	2
8.	Владимир Константинович	03.12.2012	141	41	6,58	6,13	132	156	30	36	7,17	7,21	13,09	9,51	14,40	12,78	2
9.	Михаил Дмитриевич	30.03.2007	175	63	6,2	5,15	217	220	20	29	6,73	6,17	11,19	9,25	18,11	14,79	2
10.	Елизавета Михайловна	11.05.2011	157	38	5,60	5,30	181	182	10	13	-	7,39	30,02	16,05	40,41	21,24	2
11.	Анастасия Артуровна	13.11.2006	169	52	5,2	4,73	210	217	8	12	9,92	6,72	30	13,29	18,56	16,55	4

2. Протокол

Приёма контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке хоккеистов

Проект «Добрый лёд»

Тренер-преподаватель _____ Учебная группа _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Рост	Вес	ЗЕМЛЯ (ОФП)						ЛЁД (СФП)						Общий балл
					Бег 30 м		Прыжок в длину		Отжимание		Бег лицом вперёд 36 м		Бег спиной вперёд 36 м		Слалом лицом		
					до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1.	_____ Максим Александрович	19.12.2007	171	59	5,96	4,68	212	217	30	58	5,76	5,01	10,74	8,14	11,46	10,37	3
2.	_____ Юрий Викторович	09.09.2007	174	59	5,33	5,23	205	209	30	44	5,53	5,23	10,74	8,14	11,46	10,37	3

3. Протокол

Приёма контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке хоккеистов

Проект «Добрый лёд»

Тренер-преподаватель _____ Учебная группа _____)

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Рост	Вес	ЗЕМЛЯ (ОФП)						ЛЁД (СФП)						Общий балл
					Бег 30 м		Прыжок в длину		Отжимание		Бег лицом вперёд 36 м		Бег спиной вперёд 36 м		Слалом лицом		
					до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1.	_____ Мирослав Юрьевич	25.06.2011	151	39	5,94	5,52	151	167	19	27	6,24	5,91	8,62	1,83	12,40	1148	3
2.	_____ Фёдор Михайлович	23.08.2010	154	44	6,16	5,7	137	141	12	24	7,55	7,22	12,48	10,92	15,60	15,21	2
3.	_____ Григорий Романович	12.05.2008	161	53	5,93	5,75	149	160	28	35	8,09	7,10	10,62	10,13	-	15,62	3
4.	_____ Иван Владимирович	04.06.2012	139	39	6,5	6,11	149	155	14	19	8,09	7,25	12,88	12,83	15,55	13,52	2

4. Протокол

Приёма контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке хоккеистов

Проект «Добрый лёд»

Тренер-преподаватель _____ Учебная группа _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Рост	Вес	ЗЕМЛЯ (ОФП)						ЛЁД (СФП)						Общий балл
					Бег 30 м		Прыжок в длину		Отжимание		Бег лицом вперёд 36 м		Бег спиной вперёд 36 м		Слалом лицом		
					до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1.	_____ Дмитрий Андреевич	04.10.2006	182	68	5,37	5,22	176	186	20	24	7,8	6,35	35	26,48	15,7	14,41	2
2.	_____ Иван Павлович	04.06.2007	187	64	5,52	4,93	198	200	10	17	7,17	6,24	22,25	21,67	14,22	13,85	2
3.	_____ Милана Ивановна	30.06.2008	165	47	4,14	-(МЦ)	179	-(МЦ)	15	-(МЦ)	8,19	6,93	17,93	11,17	13,63	12,38	4
4.	_____ Василиса Анатольевна	02.05.2009	157	52	6,09	5,91	169	178	10	11	8,20	7,23	30	13,11	18,96	12,38	3
5.	_____ Никита Дмитриевич	17.10.2011	151	32	6,3	6,1	140	145	16	24	10,44	9,14	39	34,7	21	20	2

5. Протокол

Приёма контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке хоккеистов

Проект «Добрый лёд»

Тренер-преподаватель _____ Учебная группа _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Рост	Вес	ЗЕМЛЯ (ОФП)						ЛЁД (СФП)						Общий балл
					Бег 30 м		Прыжок в длину		Отжимание		Бег лицом вперёд 36 м		Бег спиной вперёд 36 м		Слалом лицом		
					до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1.	_____ Кирилл Константинович	22.05.2010	160	54	5,95	5,84	155	166	40	43	6,67	6,66	10,71	8,44	11,04	11,04	3
2.	_____ Ростислав Вадимович	02.10.2008	164	42	5,21	5,6	196	210	20	27	5,66	5,21	10,57	8,55	12,97	12,92	2

Анализ тестирования

Результаты тестирования были оценены по пятибалльной шкале и приведены в таблицах выше. Оценки были выставлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», личному педагогическому наблюдению и опыту.

В ходе проведения тестирования были приняты шесть нормативов: три норматива ОФП-общефизической подготовки вне льда (бег 30 м, прыжок в длину, отжимания) и три норматива СФП-специальной физической подготовки на льду (бег лицом вперёд 36 м, бег спиной вперёд 36 м, слалом на коньках лицом). Тестирование проводилось на льду и на стадионе.

ОФП

Бег 30 м: бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на неё. По сигналу оба бегут вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину: прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Отжимания: исходное положение - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и .п. - сгибание – разгибание - и .п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

СФП

Бег лицом вперёд 36 м: определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперёд. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег спиной вперёд 36 м: определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперёд. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперёд так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Слалом на коньках лицом: определяет уровень координационных способностей, техники манёвренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде

чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Комментарий тренера

Нагрузка достигала своего пика с первого дня сборов до середины, далее нагрузка пошла на спад. Чтобы увидеть результат проведённой работы, в завершении сборов проводились замеры контрольных нормативов (см. выше).

Каждое утро начиналось со спортивной зарядки на футбольном поле или на море.

После каждой тренировки на земле проводилась растяжка, для разгрузки дети играли в ручной мяч, баскетбол, футбол.

Каждая тренировка на льду была направлена на обучение техники катания на коньках. После каждой тренировки на льду бились буллиты.

Благодаря правильному построению тренировочного процесса у всех детей наблюдается положительная динамика, результаты показаны в таблицах. Некоторые дети приехали с нулевым уровнем подготовки, могу резюмировать, что к концу сборов появился сплочённый коллектив, работоспособные хоккеисты с базовыми навыками игры в хоккей.

Примеры конкретных детей

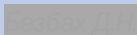
Если посмотреть в таблицу, то можно увидеть результаты участницы №11 Протокола 1. Девочка упорно и усердно работала на тренировках, потому что была замотивирована, и ей было очень интересно улучшить свои результаты.

Отметим участника №1 Протокола 1, парень с колоссальной дисциплиной, работает на тренировках в полную силу, ни разу не пожаловался на усталость, результат налицо (см. таблицу).

Участник №2 Протокола 1 на протяжении всех сборов проявлял лидерские качества, выполнял все упражнения с отличной самоотдачей, а если у него что-то не получалось, не стеснялся и просил объяснить упражнение, что говорит о том, что ребёнок с головой был погружён в процесс.

Участница №3 Протокола 4 — прекрасная, воспитанная, старательная девочка, отработала все сборы «на ура», единственный момент, почему она не сдавала заключительные нормативы: начался менструальный цикл, и она очень сильно расстроилась.

Участник №4 Протокола 3. Несмотря на свои габариты (маленький), показал очень достойные результаты.

Тренер-преподаватель 

Форма опроса детей после развивающих комплексов

Оцени по 5-ти бальной шкале (1 балл – минимум; 5 – баллов – максимум) свои впечатления после развивающих комплексов:

1. Моё общее настроение (психоэмоциональное состояние) - ___ баллов
2. Моё физическое самочувствие (самооценка физического самочувствия)- ___ баллов
3. Моё желание продолжать заниматься хоккеем (спортом) (мотивация к занятиям хоккеем (спортом) - ___ баллов
4. Насколько много я узнал всего нового (расширение кругозора)- ___ баллов
5. Общение с другими юными спортсменами (самооценка коммуникативных навыков)- ___ баллов

Общая самооценка психоэмоционального самочувствия и кругозора (высчитать средний балл по 5 этим показателям) - ___ баллов.

Пример заполнения формы опроса (+ сочинение о развивающем комплексе)

**ОПРОС ХК «Братчанка»
детей после проведения развивающих комплексов
Добрый лёд**

Оцени по 5-ти бальной шкале (1 балл – минимум; 5 – баллов – максимум) свои впечатления после развивающих комплексов в Стрельне:

1. Моё общее настроение - 5 баллов
2. Моё физическое самочувствие - 5 баллов
3. Моё желание продолжать заниматься хоккеем (спортом) - 5 баллов
4. Насколько много я узнал всего нового - 5 баллов
5. Общение с другими юными спортсменами - 5 баллов

Общая самооценка психоэмоционального самочувствия и кругозора
(высчитать средний балл по 5 этим показателям) - 5 баллов

После поездки я ещё больше полюбился хоккеем, очень жалко, что у нас можно играть в хоккей только зимой ☹️. Очень понравились преподаватели, очень интересные и весёлые занятия были проведены. Здорово было познакомиться с другими девочками из разных городов, которые тоже любят этот вид спорта. С некоторыми девочками мы поддерживаем отношения.

Спасибо организаторам за эту поездку, я увидела свою мечту – город Санкт-Петербург, узнала много нового и теперь у меня есть новая мечта: поехать туда ещё раз

Алиса Мельникова

Пример сочинения о развивающем комплексе

Сочинение.
"Хоккейный уик-энд в Стрельне".
Моя поездка в Стрельню была очень интересная и увлекательная. Рано утром мы отправились из Тихон в поселок Стрельна, который находится в Санк-Петербург. В автобусе мы читали журналы, слушали музыку и пели песни. Примерно через 5 часов мы были в Стрельне.
Жили мы в 3* отеле, который называется Александриня-Петергоф. Я жил в комнате 311, с Ваней и Ваней. В нашей комнате был сейф,

кондиционер, чайник, телевизор. Перед сном мы все-гда смотрели телевизор, мультфильмы спали.
Наши дни проходили очень насыщенно. Каждое утро мы делали утреннюю зарядку, а еще нам очень хорошо понравились. Там завтрака мы ездим на автобусе в ледовый дворец. Там мы играли в хоккей, после льда мы шли в спорт зал, мне очень нравилось играть в футбол и бегать веселые старты. В веселых стартах наша команда заняла 3 место. Все команды получили призы и подарки. А еще мне нравилось гулять по Петергофу, очень понравились фонтаны, где было очень весело, ходили на фонтанный завод. Были на экскурсии в усадьбе "Сергиевка", видели там много интересного, но мне запомнилось больше всего каменное лицо. Еще мы были в зоопарке и много где гуляли с Игорем Львовичем. Я прекрасно провел это время.



Приложение 3

Образец расписания развивающего комплекса

Региональный развивающий комплекс в Пермском крае
г. Пермь, 12-18 июля 2020 г.

Участники:

- группа 1. Удмуртская Республика (23 ребёнка + 1 взрослый)
- группа 2. Чувашская Республика (20 детей + 2 взрослых)
- группа 3. Пермский край (22 ребёнка + 3 взрослых)
- группа 4. Республика Татарстан (21 ребёнок + 2 взрослых)
- группа 5. Кировская область (22 ребёнка + 3 взрослых)

12 июля	13 июля	14 июля	15 июля
День приезда. Команды приезжают днём и вечером.	07:00 1, 2 группа – завтрак	07:00 5 группа – завтрак	07:00 3, 5 группа – завтрак
	08:00 3 группа – завтрак	07:30 3 группа – завтрак	07:30 1 группа – завтрак
18:00-19:00 Организационное собрание	08:00-09:00 1 группа – лёд	08:00-09:00 5 группа – лёд	08:00-09:00 3 группа – зал
20:00-21:00 Ужин для всех команд	08:00-09:00 2 группа – зал	08:00 4 группа – завтрак	08:00-09:00 5 группа – лёд
	09:15-10:15 2 группа – лёд	08:30-10:00 3 группа – психологический тренинг	08:30-10:00 1 группа – психологический тренинг
	09:15-10:15 3 группа – зал	09:15-10:15 4 группа – лёд	09:00 4 группа – завтрак
	09:30-11:00 1 группа – психологическое тестирование	09:15-10:15 5 группа – зал	09:15-10:15 3 группа – лёд
	09:30 4 группа – завтрак	09:30 2 группа – завтрак	09:15-10:15 5 группа – зал
	10:30-11:30 3 группа – лёд	10:30 1 группа – завтрак	10:30-11:30 1 группа – лёд
	10:30 5 группа – завтрак	10:30-11:30 3 группа – лёд	10:30-11:30 4 группа – зал
	11:15-12:15 1 группа – зал	10:30-11:30 4 группа – зал	10:30-12:00 5 группа – психологический тренинг
	11:15-12:45 2 группа – психологическое тестирование	10:30-12:00 5 группа – психологическое тестирование	11:00 2 группа – завтрак
	11:45-12:45 4 группа – лёд	11:45-12:45 3 группа – зал	11:45-12:45 1 группа – зал
	13:00 1, 3 группа – обед	11:45-12:45 2 группа – лёд	11:45-12:45 4 группа – лёд
	13:00-14:00 4 группа – зал	12:30-14:00 4 группа – психологический тренинг	12:15-13:00 беседа психолога с тренером 5 группы
	13:00-14:00 5 группа – лёд	13:00-14:00 1 группа – лёд	13:00-14:00 2 группа – лёд
	13:30 2 группа – обед	13:00-14:00 2 группа – зал	13:00 3 группа – обед
	14:00 1 и 2 группа – экскурсия	13:00 5 группа – обед	13:15 1 группа – обед
	14:00-15:30 3 группа – психологическое тестирование	13:30 5 группа – экскурсия	13:30 5 группа – обед
	16:00 3 группа – экскурсия	13:30 3 группа – обед	14:00 4 группа – обед
	14:15-15:15 5 группа – зал	14:15-15:15 1 группа – зал	14:00 3 и 5 группа – экскурсия
	14:30 4 группа – обед	14:30 2, 4 группа – обед	14:15-15:00 беседа психолога с тренером 1 группы
	15:45 5 группа – обед	15:00 3 и 4 группа – экскурсия	15:00 1 группа – экскурсия
	16:15 5 группа – экскурсия	15:15-16:45 2 группа – психологический тренинг	14:15-15:15 2 группа – зал
	15:45-17:15 4 группа – психологическое тестирование	15:45 1 группа – обед	15:30-16:15 беседа психолога с тренером 2 группы
	18:30 1 группа – ужин	16:15 1 группа – экскурсия	16:30 2 группа – обед
	19:00 2, 3 группа – ужин	18:30 3, 5 группа – ужин	17:00 2 группа – экскурсия
	19:45 4, 5 группа – ужин	19:30 2, 4 группа – ужин	19:00 1, 3 группа – ужин
		20:00 1 группа – ужин	19:30 4, 5 группа – ужин
			20:30 2 группа – ужин



16 июля		17 июля		18 июля	
07:00	2, 5 группа – завтрак	07:30	1, 4 группы – завтрак	09:00	1, 2, 3 группы и 5 группа (частично) – завтрак
08:00	4 группа – завтрак	08:00-08:45	<i>фокус-группа по жестокому обращению (все тренеры и сопровождающие собираются без детей у психолога)</i>	10:00	4 группа – завтрак
08:00-09:00	игра Группа 2 – Группа 5			Отъезд	
09:15	3 группа – завтрак				
09:15-10:15	игра Группа 4 – местные хоккеисты				
09:30	1 группа – завтрак				
10:30-11:30	игра Группа 2 – Группа 3				
10:30-11:15	<i>беседа психолога с тренером 4 группы</i>				
11:45-12:30	<i>беседа психолога с тренером 3 группы</i>				
11:45-12:45	игра Группа 5 – местные хоккеисты				
13:00-14:00	игра Группа 1 – Группа 3				
13:30	2, 5 группа – обед + обед для местных хоккеистов	09:00	2, 3, 5 группы – завтрак		
14:15	4 группа – обед	09:15-10:15	игра Группа 1 – Группа 4		
14:30	1, 3 группа – обед	10:30-11:30	игра Группа 2, 3, 5 по периоду каждый против каждого		
14:15	4 группа – обед	12:00-15:00	турнир по флорболу		
14:30	1, 3 группа – обед	15:15	обед (все группы)		
15:15-16:45	<i>занятие психолога с 15 детьми из разных групп (арт-терапия)</i>	16:00-16:30	заккрытие		
15:45-17:00	Весёлые старты в зале для всех групп с привлечением местных детей	<i>Уезжает частично группа 5 (Кировская область), половина группы остаётся.</i>			
19:00	2, 5 группа – ужин	19:30	4 группа и 5 группа (частично) – ужин		
19:30	4 группа – ужин	20:00	1, 2, 3 группа – ужин		
20:00	1, 3 группа – ужин				
<i>Весь день – индивидуальные консультации с психологом</i>					

Приложение 4

Образец заявки на участие в развивающем комплексе

Заявка на участие в мероприятии «Развивающий комплекс для хоккейных секций девочек «В хоккей играют настоящие девчонки!»».
 Санкт-Петербург, пос. Стрельна, 25-29 апреля 2022 года
(курсивом показан пример заполнения)

Название команды _____

Населённый пункт _____

№	ФИО (полностью)	Дата рождения	Рост (см)	Вес (кг)	Размер одежды	Размер обуви	Хват	Категория: полная/неполная семья, многодетная, малообеспеченные, неблагополучные (обязательно указать кол-во детей в семье)	Примечания	Необходимая форма
1.	██████████	16.12.2008	140	35	38	34	Л	Семья полная, многодетная, неблагополучная, малоимущая, дети стоят на внутришкольном учёте (5 детей в семье, дети 2004, 2006, 2008, 2009 и 2011 г. р.).	Мама работает уборщицей в школе, з/п 6-8 т. р., из-за эпидемии не работает, школы закрыты, папа не работает. Бытовые условия неудовлетворительные. Дети слабо развиты физически и умственно.	1) Перчатки полевого игрока (размер 13) 2) Шорты игрока, M 3) Коньки, размер 37 4) ...
2.	██████████	11.05.2007	145	38	38	35	П	Семья неполная (мать-одиночка), малоимущая (2 детей в семье, дети 2008, 2012 г. р.).	Мать — секретарь, среднемесячный доход семьи — 15 000,00, из-за эпидемии не работает. Мать как может старается развивать своих детей, но средств не хватает, болезненные, плохо развиты физически.	1) Щитки, размер 28+1 2) Блин + Ловушка вратаря JR 3) Ключка вратаря, JR 4) Коньки вратаря, размер 34 5) ...
3.

Сопровождающие:

№	ФИО	Мобильный телефон
1.		
2.		



Приложение 5

Методика САН (самочувствие, активность, настроение)

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Описание применения методики САН в развивающих комплексах

Основное предназначение методики — оценка текущего психологического состояния ребёнка.

Для работы с методикой существует конкретный бланк (см. пункт 5.1.), на котором дети делают отметки в соответствии с **инструкцией психолога:**

«Вам предлагается описать своё состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков.

Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

При необходимости даётся пояснение:

Если ребёнок чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «Счастливый». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если чувствует, что «почти счастлив», выделяет «двойку», если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу».

Обработка результатов теста проводится в программе «Психотест» производства фирмы «Нейро-софт» — данные в программу заносятся вручную с бланка, на котором отвечал ребёнок. В результате программа выдаёт количественные значения по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение».

Интерпретация результатов

Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Эта методика хорошо зарекомендовала себя в качестве оценки динамики психологического состояния ребёнка (например, до развивающего комплекса и после) — когда требуется оценить влияние и эффективность каких-либо мероприятий.

Над материалом работали

Содержание и текст: **Лилия Тимурова**, Фонд Тимченко

Аналитика: **Элина Илларионова, Мария Стома**, Фонд Тимченко

Вёрстка и оформление: **Ксения Шнырёва**

Эксперты от СНА «Академия спортивных исследований

Елена Хомко

Иван Солдатов