

Ю. В. Никонов

# Подготовка



# ЮНЫХ

# ХОККЕИСТОВ

Ю. В. Никонов

*Автор и издательство выражают искреннюю благодарность  
Президентскому спортивному клубу за помощь,  
оказанную в издании книги*

# **ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

**Учебное пособие**

Допущено Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия для студентов учреждений,  
обеспечивающих получение высшего образования  
по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по хоккею)»

Минск  
«Асар»  
2008

УДК 796.9.015(075.8)

ББК 75.579я73

Н 63

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор кафедры легкой атлетики  
Белорусского государственного университета физической культуры  
*Юшкевич Тадеуш Петрович;*

заслуженный тренер СССР и Российской Федерации, заслуженный  
мастер спорта СССР *Юрзинов Владимир Владимирович;*

доктор педагогических наук, профессор Российского государственного  
университета физической культуры, заслуженный работник физиче-  
ской культуры Российской Федерации *Савин Валентин Павлович*

Книга издана при поддержке Президентского спортивного клуба

**Никонов, Ю.В.**

Н63 Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. –  
Минск : Асар, 2008. – 320 с. : ил.

ISBN 978-985-6711-35-3.

В учебном пособии рассматриваются вопросы планирования, содержания заня-  
тий, контроля уровня результативности на всех этапах целенаправленной подготовки  
юных хоккеистов.

Оно написано на основе учебной программы по специализации «Хоккей» для  
высших учебных заведений физической культуры и спорта, а также программы для  
специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резер-  
ва, разработанной автором данного пособия и апробированной в многолетней работе  
хоккейных школ Республики Беларусь.

Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей институтов  
физической культуры и спорта, а также детских тренеров по хоккею.

УДК 796.9.015(075.8)

ББК 75.579я73

ISBN 978-985-6711-35-3

© Никонов Ю.В., 2008

© ООО «Асар», 2008

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время структура многолетней подготовки хоккеистов состо-  
ит из трех уровней – начального, среднего и высшего. Весь массовый хоккей,  
организуемый стройной системой соревнований на призы «Золотая шайба»  
и другие, представлен на начальном уровне. Детские хоккейные команды со-  
здаются при ЖЭСах, в общеобразовательных школах. Участниками сорев-  
нований являются юные хоккеисты, не занимающиеся в хоккейных школах.  
Основная задача этих соревнований – приобщить детей к регулярным заня-  
тиям хоккеем, в процессе которых они овладевают элементарными технико-  
тактическими приемами и повышают свою физическую подготовленность.

Средний уровень характеризуется более высокими организационными  
формами работы с юными хоккеистами. Хоккейное образование они по-  
лучают в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализи-  
рованных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР),  
создаваемых государственными органами народного образования, физиче-  
ской культуры и спорта, а также спортивными (хоккейными) клубами.  
Эти школы позволяют готовить квалифицированных хоккеистов из наибо-  
лее одаренных детей, отобранных из начального звена.

На высшем уровне организационной структуры готовят хоккеистов вы-  
сокой квалификации. Сюда входят хоккейные клубы, состоящие из детско-  
юношеской хоккейной школы (фарм-клуб), основной профессиональной ко-  
манды, а также школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Лучшие  
игроки этих команд привлекаются в сборные команды страны, которые попол-  
няются также из числа наиболее подготовленных и талантливых выпускников  
СДЮШОР.

В настоящем учебном пособии на основе учебных программ по спе-  
циализации «Хоккей», а также программы для специализированных учеб-  
но-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва определены  
этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура и основные положе-  
ния работы хоккейных школ, содержание материала занятий по группам  
и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по  
всем разделам подготовки.

Программа для специализированных учебно-спортивных учрежде-  
ний и училищ олимпийского резерва составлена на основе директивных и  
нормативных документов Министерств образования, труда и социальной  
защиты, финансов и Министерства спорта и туризма с учетом передового  
опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований  
и тенденций развития хоккея с шайбой как вида спорта.

В учебном пособии подробно изложен комплекс параметров подготовки юных хоккеистов на весь многолетний период обучения (тренировки) – от начального обучения до спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных хоккеистов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации.

Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе таких методических положений, как:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в стране по подготовке спортивного резерва, стажерского и резервного составов сборных команд страны по хоккею с шайбой;

- развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбор перспективных учащихся и передача их в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, которые ведут подготовку в Национальную сборную команду страны и сборные команды по хоккею с шайбой;

- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и хоккеем, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Актуальность данного учебного пособия заключается в большой востребованности научных и учебно-методических публикаций в области теории и методики подготовки юных хоккеистов. Труды ведущих ученых имеют в основном теоретическое значение. Опираясь на достижения науки, автор предпринял попытку придать прикладную направленность данной работе, используя свои многолетние исследовательские материалы и методические разработки по детскому хоккею.

# 1.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

- Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и обеспечивают мероприятия по их выполнению;

- организуют и проводят учебно-тренировочный процесс и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся и уровня освоения техники хоккея с шайбой;

- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и контролируют их выполнение;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

## 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

В системе подготовки как юных, так и квалифицированных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов тренировки, соревнований и восстановления.

Анализ учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности сильнейших хоккеистов мира позволил выявить следующие тенденции развития современного хоккея:

1. Дальнейшая интенсификация игры, базирующаяся не просто на увеличении количества технико-тактических действий хоккеистов в единицу времени, но и в условиях дефицита пространства и времени, в обстановке жесткого силового противодействия соперника.

2. Физическая подготовленность хоккеистов имеет комплексную направленность на быструю ловкость, скоростно-силовые качества и специальную выносливость.

3. Возросшая требовательность к скоростной технике передвижения на коньках, к владению клюшкой и шайбой и силовым единоборствам.

4. Учитывая возросшую психическую напряженность матчей, а также сближение уровней физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных хоккеистов, заметно усилилась роль морально-волевой подготовленности и психологической устойчивости игроков.

5. Постоянное повышение уровня тактической подготовленности команд, направленной прежде всего на гибкость и вариативность в процессе матча, а также на усиление игры в неравночисленных составах.

6. Нагрузки хоккеистов в тренировочном и соревновательном процессах приближаются к предельным, поэтому вопросы поиска средств (в том числе нетрадиционных медико-биологических) повышения спортивной работоспособности и восстановления сегодня очень актуальны.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки:

*1-й этап* – отбор и начальная подготовка (7–9 лет). Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники и индивидуальной тактики хоккея; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Начальный отбор, вернее

начальный набор – это важный задел для начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования.

*2-й этап* – специализация. Имеет два периода – начальной специализации (10–12 лет) и углубленной (13–14 лет). Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

*3-й этап* – достижение совершенствования (15–17 лет) и высшего спортивного мастерства (18–20 лет): укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; введение выпускников специализированных учебно-спортивных учреждений в состав команд квалифицированных хоккеистов.

## 1.2. Режим и наполняемость учебных групп

Структура и наполняемость учебных групп представлена в табл. 1.

В группах начальной подготовки занимаются дети в возрасте 7–9 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приемные испытания, а также 6-летние с разрешения Центра спортивной медицины и после сдачи приемных испытаний для 7-летних.

Поступающие должны представить письменное заявление родителей на имя директора хоккейной школы с просьбой о зачислении мальчика в школу.

Допускается прием в школу детей более младшего возраста (5–6 лет) по разрешению Центра спортивной медицины с целью прохождения ими предварительной подготовки и дальнейшего зачисления лучших в группу начальной подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух

лет (допускается зачисление в учебную группу детей, успешно сдавших контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата).

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп**

Год обучения	Группа	Возраст учащихся (лет)	Минимальная наполняемость групп* (чел)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели* (ч)	Требования по спортивной подготовленности на конец учебного года (квалификация учащихся)
1-й	НП-1	7	14	312	—
2-й	НП-2	8	14	312	—
3-й	НП-3	9	14	312	—
4-й	УТГ-1	10	12	468	Юношеский разряд
5-й	УТГ-2	11	12	624	I юношеский разряд
6-й	УТГ-3	12	10	780	I юношеский разряд подтвердить
7-й	УТГ-4	13	10	936	II разряд
8-й	УТГ-5	14	10	936	II разряд подтвердить
9-й	СПС-1	15	6	1092	II – I разряд
10-й	СПС-2	16	6	1196	II – I разряд
11-й	СПС-3	17	6	1352	II – I разряд
12-й	ВСМ	начиная с 18-ти	6	1560	I разряд
13-й	ВСМ (НК)	19	6	1664	I разряд – КМС (не менее 50 %)
14-й	ВСМ (НК)	20	6	1664	КМС

\*Регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

По окончании спортивного сезона количественный состав групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп при проведении учебно-тренировочного процесса в рамках спортивно-оздоровительного лагеря утверждается согласно Положению о спортивно-оздоровительном лагере для специализированных учебно-спортивных учреждений.

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и следующий этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Одним из условий эффективности функционирования системы подготовки хоккеистов высокой квалификации является своевременный отбор наиболее талантливых спортсменов.

Режим учебно-тренировочной работы и минимальная наполняемость групп соответствует требованиям, утвержденным в установленном порядке Министерством спорта и туризма.

### 1.3. Организация и режим работы хоккейных школ

Учебный год в хоккейных школах начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл. 1), годовым учебным планом (табл. 2) и программой для ДЮСШ и СДЮШОР.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и на 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям (для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп).

Учебный план для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день, не менее десяти раз в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская практика, групповые учебно-тренировочные занятия, спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Для групп начальной подготовки, а также

для 10–11-летних хоккеистов на календарные и контрольные игры нагрузка планируется из расчета 2 часа (3 периода по 15 мин с перерывами и разминка); для остальных групп, начиная с 12-летних, нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часа.

Хоккейная школа организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Главная роль в этом многолетнем процессе отводится детскому тренеру и его воспитанникам. В своей работе тренер должен максимально использовать имеющиеся в хоккейной школе материальные условия, современные методики, опыт коллег и достижения спортивной науки.

Каждый начинающий юный хоккеист обладает определенными природными способностями и одаренностью. Благодаря систематическим тренировкам под руководством тренера он может подняться на более высокий уровень и максимально раскрыть свою индивидуальность. Очень важно, чтобы хоккеисты, независимо от своего возраста, понимали это и видели в тренере не надсмотрщика и погонялу, а человека, специалиста, который помогает игроку максимально реализовать себя в любимой игре. В этом случае тренер и хоккеист будут единомышленниками, вместе идущими к общей цели.

Для достижения успехов в подготовке квалифицированных хоккеистов тренер должен иметь собственное видение будущего, понимание основных элементов техники и тактики хоккея, владеть методикой спортивной тренировки.

Знания хоккейного тренера должны базироваться на практическом и теоретическом фундаменте, но важно осознавать, что хоккей быстро развивается, поэтому прошлый опыт необходимо пополнять современными знаниями в области теории и практики.

Детский тренер немислим без любви к детям, без заботы о своих воспитанниках. Он должен относиться к ним с пониманием и терпением.

«В хоккей играют настоящие мужчины...», поэтому тренеру необходимо воспитывать характер у своих подопечных. Слова тренера не должны расходиться с делами, не должно быть место принципу «делай, как я говорю, и не иначе».

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели.

Тренер обязан создавать в учебной группе, команде атмосферу взаимного доверия и уважения. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода к хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше знать личные качества и возможности юных спортсменов.

Таблица 2

Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Учебные группы														
	НП			УТГ					СПС			ВСМ			
	1 (7лет)	2 (8лет)	3 (9лет)	1 (10лет)	2 (11лет)	3 (12лет)	4 (13лет)	5 (14лет)	1 (15лет)	2 (16лет)	3 (17лет)	18.лет)	19.лет)	20.лет)	
<b>I. Теоретические занятия</b>	12	14	12	25	29	39	50	56	63	64	72	73	85	85	
<b>II. Практические занятия</b>	300	298	300	437	589	671	806	778	765	888	953	1063	1220	1224	
2.1. Общая физическая подготовка	100	88	70	105	138	143	173	154	142	152	144	156	168	160	
2.2. Специальная физическая подготовка	30	32	30	60	78	90	143	140	136	175	185	200	250	246	
2.3. Техническая подготовка	142	136	120	138	168	176	157	133	124	136	150	162	187	177	
2.4. Тактическая подготовка	6	8	8	40	84	90	158	167	178	230	264	312	372	380	
2.5. Учебные, тренировочные и контрольные игры	14	26	16	28	39	48	39	30	30	39	39	45	48	48	
2.6. Соревнования	–	–	48	56	72	114	126	144	144	144	159	174	180	198	
2.7. Текущие и контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10	11	12	12	14	15	15	
<b>III. Судейская практика</b>	–	–	–	–	–	–	–	10	12	14	15	12	12	8	
<b>IV. Медицинское обследование</b>	Вне сетки часов	–	–	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	–	–	–	–	–	64	74	86	90	120	150	195	234	234	
<b>Итого, ч:</b>	312	312	312	468	624	780	936	936	936	1092	1196	1352	1560	1560	

# 2.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является урок с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игрой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 7–9-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

● При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккее;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

## 2.1. Учебный план

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований (табл. 3).

Таблица 3

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Год обучения			Всего
	1-й (7 лет)	2-й (8 лет)	3-й (9 лет)	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	–	–	1
Физическая культура и спорт в РБ	1	–	–	1
Развитие хоккея в РБ и мире	2	2	1	5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	–	2
Гигиена, закаливание.	2	1	–	3
Режим и питание хоккеиста	1	1	–	2
Физическая подготовка хоккеиста	1	1	–	2
Техническая подготовка хоккеиста	1	1	1	3
Тактическая подготовка хоккеиста	1	1	1	3
Правила игры	1	1	1	3
Установки перед играми и разбор проведенных игр	1	6	8	15
Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
<b>Итого, ч:</b>	12	14	12	38
<b>II. Практическая подготовка</b>				
Физическая подготовка:	130	120	100	350
– общая физическая подготовка	100	88	70	258
– специальная физическая подготовка	30	32	30	92
Техническая подготовка	142	136	120	398
Тактическая подготовка	6	8	8	22
Учебные, тренировочные и контрольные игры	14	26	16	56
Соревнования	–	–	48	48
Текущие и контрольные испытания	8	8	8	24
	Вне сетки часов			
<b>III. Медицинское обследование</b>	300	298	300	894
<b>Итого, ч:</b>	312	312	312	936
<b>Всего, ч:</b>				

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью для каждого года обучения приведен план-график подготовки (табл. 4, 5, 6). Его значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Таблица 4

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	–	–	1	12
Общая физическая подготовка	12	14	12	10	6	4	6	2	2	6	10	16	100
Специальная физическая подготовка	2	5	5	4	2	2	2	2	2	3	1	–	30
Техническая подготовка	8	15	16	16	16	15	16	10	16	10	4	–	142
Тактическая подготовка	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	–	–	6
Учебные, тренировочные и контрольные игры	–	–	–	–	2	2	4	2	2	2	–	–	14
Текущие и контрольные испытания	–	2	2	–	–	–	–	–	–	2	2	–	8
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
<b>Итого, ч:</b>	24	37	36	31	29	25	30	18	24	24	17	17	312

Таблица 5

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 2-го года обучения

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	–	1	–	–	4	3	–	1	2	–	–	3	14
Общая физическая подготовка	10	12	7	6	5	4	2	4	3	4	9	22	88
Специальная физическая подготовка	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	–	–	32
Техническая подготовка	8	9	12	13	11	15	12	14	14	18	10	–	136
Тактическая подготовка	–	–	–	–	2	1	2	1	2	–	–	–	8
Учебные, тренировочные и контрольные игры	–	–	–	2	8	–	8	–	8	–	–	–	26
Текущие и контрольные испытания	–	2	2	–	–	–	–	–	–	2	2	–	8
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
<b>Итого, ч:</b>	20	28	23	25	34	27	26	24	33	26	21	25	312

Таблица 6

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 3-го года обучения

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	–	–	–	1	3	1	3	1	2	–	1	–	12
Общая физическая подготовка	10	9	7	6	3	2	–	1	1	3	7	21	70
Специальная физическая подготовка	2	3	3	4	4	4	2	4	2	2	–	–	30

Окончание табл. 6

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	6	9	11	12	8	14	10	14	10	16	10	-	
Техническая подготовка	6	9	11	12	8	14	10	14	10	16	10	-	132
Тактическая подготовка	-	-	-	1	2	1	2	-	2	-	-	-	8
Учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	-	4	-	4	-	8	-	-	-	16
Соревнования	-	-	-	-	8	8	8	8	8	8	-	-	48
Текущие и контрольные испытания	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	8
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
<b>Итого, ч:</b>	18	23	23	24	32	30	29	28	33	31	20	21	312

## 2.2. Теоретическая подготовка

В группах начальной подготовки происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 7).

Таблица 7

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Июль	1	-	-	-	-
2. Физическая культура и спорт в РБ	Август	1	-	-	-	-
3. Развитие хоккея в РБ и мире	Сентябрь	1	Июнь	2	Май	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Июнь	1	Июнь	1	-	-
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	Октябрь	1	Июнь	1	-	-
	Ноябрь	2	Ноябрь	1	-	-

Окончание табл. 7

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
6. Физическая подготовка хоккеиста	Июль	1	Август	1	-	-
7. Техническая подготовка хоккеиста	Февраль	1	Декабрь	1	Декабрь	1
8. Тактическая подготовка хоккеиста	Март	1	Февраль	1	Февраль	1
9. Правила игры	Декабрь	1	Ноябрь	1	Октябрь	1
10. Установки перед играми и разбор проведенных игр	Январь	1	Ноябрь	2	Ноябрь	3
			Декабрь	2	Январь	3
			Март	2	Март	2
11. Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого, ч:</b>	12		14		12	

## Примерный учебный материал по теоретической подготовке

### Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### Тема 2. Физическая культура и спорт в стране.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

### Тема 3. Развитие хоккея в стране и мире.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в стране. Международные встречи отечественных хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх.

Задачи дальнейшего развития хоккея в стране.

**Тема 4.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем (табл. 8).

Таблица 8

Средние показатели физического развития учащихся групп начальной подготовки хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	7	8	9
1. Длина тела, см	126,2	132,1	137,5
2. Вес тела, кг	25,4	30,3	33,0
3. Окружность грудной клетки, см	64	65	69
4. Жизненная емкость легких, мл	1700	1769	1777
5. Динамометрия кисти правой, кг	9	13	15
6. Динамометрия кисти левой, кг	9	12	14

**Тема 5.** Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

**Тема 6.** Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

**Тема 7.** Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

**Тема 8.** Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

### Тема 9. Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

### Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 11. Просмотр и анализ видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов, плакатов, фотографий, макета площадки.

Целенаправленный просмотр тренировочных занятий под руководством тренера и с его комментариями (вне сетки часов).

## 2.3. Практическая подготовка

### Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие их двигательных функций. Она подразделяется на *общефизическую, специализированную и специальную*.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию

и укреплению здоровья, а также активному восстановлению в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится **общая силовая подготовка** с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Под физическим качеством «сила» понимается способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2–3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекачивание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

#### ● Упражнения с набивными мячами:

- ноги расставлены широко, обводить мяч между ног «восьмеркой», передавая его из одной руки в другую;
- мяч в одной руке: быстро обводить мячом вокруг туловища; мяч передавать из одной руки в другую, не касаясь туловища;
- метание мяча двумя руками из-под ног, поднимаясь на носки, приседая, в прыжке;
- метание мяча двумя руками через голову назад в стойке ноги врозь, в положении наклона вперед;
- перекидывание мяча через голову с руки на руку в стойке ноги врозь, руки в стороны;
- метание мяча под руку, под ногу и ловля его;
- бросить мяч, сесть на землю, поймать мяч, бросить – встать – поймать мяч;
- бросить мяч, сделать кувырок и поймать мяч;
- ноги расставлены широко. Наклоняясь, послать мяч двумя руками между ног назад вверх, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками;

– сидя, опереться руками сзади, мяч зажать стопами и поднять его от земли, выполняя малые и большие круги прямыми ногами:

- а) медленно высоко поднимать и опускать ноги;
- б) посылать ноги над землей то вправо, то влево;
- в) упражнение выполнять без опоры руками;

– упражнение в прыжке: имитация бега на коньках – прыжок вправо – мяч обводится вокруг правой ноги, прыжок влево – вокруг левой ноги и т.д.;

– встречное метание и ловля мячей двумя партнерами различными способами;

– соревнование в бросках мяча на дальность заданным способом: бросать с того места, где упал мяч, выигрывает хоккеист, оттеснивший партнера до определенного линии;

– хоккеисты бегут по кругу в колонну по одному, мячи – у четных номеров: по сигналу передавать мяч заданным способом партнеру назад;

– «волейбол»: в каждой команде по 4–5 человек, хоккеисты играют, прыгая на одной ноге; вариант: игра ведется двумя мячами одновременно, очко засчитывается, когда одна команда проигрывает оба мяча;

– партнеры находятся друг перед другом на расстоянии 3–4 м (в положении сидя):

- а) передача мяча двумя руками от груди (ноги врозь);
- б) то же, но один из партнеров лежит на спине.

Каждое из перечисленных упражнений выполняется по 10–12 раз. В силовой подготовке хоккеистов 8–12 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 10–20 минут.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях. В таком возрасте вначале следует развивать, главным образом, крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса. В этих группах мышц создается первоначальное усилие, приводящее в движение отдельные части тела. Потом в тренировку включаются другие мышцы и группы мышц, способствующие более эффективному выполнению движений. В возрасте 8–12 лет мышцы больше растут в длину, чем в поперечнике, поэтому применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, оказывается малоэффективным.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Прыжковые упражнения желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30–40 % от максимального) с околопредельным числом повторений (до легкого утомления). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20 % от максимального) отягощении.

На занятиях по силовой подготовке нужно постоянно следить за сохранением правильной осанки. Для этого следует выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке и т.п.). Следует избегать упражнений с ассиметричным подниманием тяжестей, натуживаний, переноски больших тяжестей.

В современном хоккее **быстрота** имеет все большее значение. Быстрота – это способность организма реагировать на раздражитель (внутренний или внешний) движением, выполненным в наиболее короткое время. Зависит она от:

- врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- степени развития силы мышечных групп;
- координации соответствующих движений;
- быстроты мышления;
- оптимального волевого усилия;
- энергетических возможностей организма: содержания аденозинтрифосфата (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза (восстановления). Ресинтез АТФ связан с расщеплением креатинфосфата (КрФ) мышц и переносом его макроэнергетических фосфатных групп на аденозиндифосфорную (АДФ) кислоту.

- Скоростные качества включают следующие виды их проявления:
  - быстроту простой и сложной реакции;
  - стартовую быстроту;
  - дистанционную быстроту;
  - быстроту тормозных движений;
  - быстроту выполнения технических приемов;
  - быстроту переключения от одного действия к другому.

Относительная независимость различных видов проявления скоростных способностей хоккеиста объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе. Так, быстрота, проявляемая в темпе движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. от подвижности нервных процессов. Скорость бега на коньках и вне льда не зависят друг от друга, между стартовой и дистанционной быстротой также нет взаимосвязи, поэтому развивать их и совершенствовать надо целенаправленно. Мышцы, становясь сильнее, не всегда будут и быстрее. А вот скоростно-силовые качества положительно влияют как на стартовую, так и на дистанционную быстроту.

И тем не менее положительный перенос тренированности с упражнений вне льда на упражнения на льду есть, и немаловажный:

1) они готовят мышечно-связочный аппарат хоккеиста к скоростной работе на льду (снижают степень травматизма), повышают скоростную и взрывную силу мышц, улучшают межмышечную координацию движений;

2) совершенствуют анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения и, наконец, влияют на частоту шагов, темп движений.

Несмотря на комплексность проявления указанных видов скоростных качеств в игровой деятельности, для более эффективного их развития необходимо избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует применять соответствующие средства и методы. В возрастной период 8–12 лет повышение максимальной скорости обусловлено, главным образом, возрастанием частоты движений.

Наиболее благоприятное время для развития всех форм быстроты приходится на возраст 7–14 лет, после чего способность к совершенствованию быстроты снижается и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям. Повышение скорости движения в основном объясняется совершенствованием скоростно-силовых качеств, техники движений, анаэробных возможностей организма спортсменов.

● Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

– техника таких упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;

– упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены хоккеистами, чтобы основные волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления, продолжительность упражнения не должна превышать 10–12 с, а частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла бы не более 150–170 уд/мин, а в конце интервала отдыха – не более 110–120 уд/мин.

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества юных хоккеистов, выполняются в 1–3 сериях, в серии по 6–8 повторений (вне льда). В зависимости от длины дистанции интервалы отдыха составляют от 40 с до 2 мин (вне льда) и 1–2 мин в упражнениях на льду. Интервалы отдыха регламентируются показателями восстановления ЧСС.

Упражнения для развития быстроты более эффективны, когда проводятся на 1-й или 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях соблюдаются те же требования, т.е. скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20–40 мин.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам; эстафеты и игры с применением беговых упражнений; кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, наклонной дорожке и т.п.). В каждом скоростном упражнении хоккеист должен превзойти самого себя.

В возрасте 6–10 лет преимущественно нагрузка приходится на упражнения, выполняемые на земле и в зале, а не на льду, т.к. дети еще не научились хорошо владеть сложной техникой передвижения на коньках.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

*Игровой метод* позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

*Соревновательный метод* позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Большинство тренировочных заданий скоростного характера, используемых в тренировочном процессе, выполняются *повторным методом*. Число повторений лимитируется стабильностью скорости: как только она начинает падать, – упражнение нужно прекратить.

*Вариативный метод* предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

**Ловкость** – это способность совершать быстрые, согласованные движения на основе нервной мускульной координации. С физиологической точки зрения ловкость определяется координационными действиями (функциями) центральной нервной системы – подвижностью и пластичностью.

Как физическое качество ловкость – это способность спортсмена быстро овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям внезапно изменяющейся обстановки. Есть ловкость общая и специальная, связанная с ее проявлением непосредственно в хоккее (в игре и специальных упражнениях).

● В.М. Зациорский (1972) предлагает несколько составляющих ловкости, которые дают возможность количественно определить это качество:

- координационная сложность двигательных действий, которая определяется многими причинами, в частности, требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений, т.е. требованиями к координации движений;
- точность движения: движение будет точным, если его пространственные, временные и силовые характеристики соответствуют двигательной задаче;
- время освоения, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или для исправления его;
- косвенным показателем ловкости может служить способность к расслаблению мышц, сохранение равновесия;
- возрастная динамика развития и совершенствования.

Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми вступают в специфическое соединение и образуют новый навык.

Существуют наиболее благоприятные, или сенситивные периоды (определяемые совпадающим взаимодействием следовых и генетических факторов) для тех или иных качеств. И если в эти периоды молодой хоккеист будет выполнять оптимальные по величине и направленности тренировочные задания, то эффект от них будет наибольшим. В возрасте от 5 до 12 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90 % их общего объема. После 12 лет до полного полового созревания происходит, в основном, совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при ее совершенствовании может использоваться широкий круг упражнений, при этом важно, чтобы они всегда содержали элемент новизны.

- Для развития и совершенствования **общей ловкости** и вестибулярного аппарата хоккеистов используются неспецифические, общеподготовительные тренировочные задания:
- разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях;
  - опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина, без поворота и с поворотом;

- прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед;
- акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и сходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера);
- переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове, стойка на руках;
- лазание по канату, шесту, размахивания в висе;
- упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением);
- упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения;
- спортивные и подвижные игры, борьба, упражнения на батуте;
- различные комбинированные эстафеты, полосы препятствий;
- жонглирование теннисными мячами (2–3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений;
- броски и ловля мяча (в т.ч. и медицинбола) из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке;
- упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями.

### Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Одним из проявлений ловкости является способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений по ограниченному площадям опоры, так называемое *динамическое* и *статическое равновесие поз*.

Развитие равновесия на тренировках осуществляется двумя основными видами упражнений:

1. Упражнения, включающие движения и позы, затрудняющие сохранение равновесия: равновесие на одной ноге и двух с продвижением вперед и назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, балансирование различными предметами и т.д.; упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на батуте и т.д.

2. Совершенствование функции вестибулярного аппарата: вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перчисленных выше упражнений.

- Последовательность развития ловкости:
- совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом временной фактор не учитывается;

- то же самое, только выполняется в сжатые отрезки времени, экономично и точно;
- вышеперечисленные требования остаются, но упражнения выполняются в неожиданно изменяющихся условиях.

Преобладающая часть тренировочных заданий выполняется в аэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения на уровне порога анаэробного обеспечения (ПАНО) и ниже его. В смешанном режиме, преимущественно направленном на повышение алактатного энергообеспечения, выполняются кратковременные, длительностью 10–12 с, тренировочные задания типа эстафет, слаломного бега с переключениями и т.д. (ЧСС в конце упражнения 150–160 уд/мин). В тренировочных заданиях, развивающих координационные способности, упражнения повторяются по 6–8 раз в 1–2 сериях (вне льда). Оптимальные интервалы отдыха между повторениями 30–90 с, между сериями 2–3 мин, ЧСС в период восстановления – 102–114 уд/мин.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться хоккеисты. Существует ряд методических приемов усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это – введение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, «зеркальное» выполнение упражнений, усложнения упражнений путем введения дополнительных заданий, изменение условий выполнения упражнений, варьирование формы и величины используемых отягощений, введение дополнительных звуковых, световых, зрительных сигналов, по которым в упражнение вносятся какие-то изменения, ограничение зрительного контроля.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале тренировочного микроцикла (в понедельник или во вторник) и начале основной части тренировочного занятия (на фоне «свежести», восстановления). Интервалы отдыха между повторениями упражнения должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление (потряхивание, свободные махи, свободные висы и т.д.) и растягивание мышц. В недельный микроцикл занятий (даже в зимний период) необходимо включать одно занятие в зале.

Современный хоккеист должен переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительного отдыха непосредственно в ходе тренировки, матча, а также между отдельными занятиями и играми.

Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом зависит от выносливости спортсмена.

В общем смысле под **выносливостью** принято понимать способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость специфична и в каждом конкретном виде мышечной работы зависит от определенной группы факторов, в первую очередь лимитирующих работоспособность. Вот почему существуют различные виды выносливости: *общая, скоростная, специальная, силовая, скоростно-силовая* и другие.

Ни одно движение не может быть выполнено без затраты энергии. Чем интенсивнее или длительнее работа и чем большее количество мышечных групп вовлекается в деятельность, тем больше потребуется энергии.

Физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы ее энергообеспечения тремя источниками образования энергии:

- аэробным (за счет окисления жиров, углеводов и частично белков – аминокислот);
- анаэробно-гликолитическим (связанным с расщеплением углеводов в мышцах и образованием молочной кислоты без участия кислорода – гликолиз);
- анаэробно-алактатным (обеспечивается расщеплением креатинфосфата – КрФ).

Единственным прямым источником энергии для мышечного сокращения служит аденозинтрифосфат, который относится к высокоэнергетическим фосфатным соединениям. Для того чтобы мышечные волокна могли поддерживать сколько-нибудь длительное сокращение, необходимо постоянное восстановление (ресинтез) АТФ с такой же скоростью, с какой он расщепляется. Ресинтез АТФ осуществляется за счет энергии, получаемой в ходе реакций двух типов: аэробных (химические реакции с участием кислорода) и анаэробных (химические реакции без участия кислорода или при его недостаточности).

**Аэробная (общая) работоспособность** имеет наибольшее значение в продолжительной мышечной деятельности, когда есть полная возможность удовлетворения работающих мышц кислородом.

Под общей выносливостью следует понимать способность спортсмена к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера с участием в ней значительной части мышечного аппарата.

Велико значение аэробных возможностей и в период восстановления после нагрузок анаэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера в интервалах отдыха между упражнениями в процессе тренировочного занятия, а также во время остановки игры, между сменами и периодами матча. Аэробные процессы обладают наибольшей емкостью и эффективностью и достигают своего максимума приблизительно к 5-й минуте после начала работы.

Наиболее информативен и широко используется для оценки аэробных возможностей спортсменов показатель МПК (максимальное потребление

кислорода), т.е. количество кислорода, которое способен усвоить организм за одну минуту (у хоккеистов он достигает 5 л/мин). Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов в возрасте 13–16 лет. Если же до окончания периода полового созревания не провести соответствующих тренировок по развитию аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие, от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте.

Последовательность в развитии аэробной работоспособности такова: сначала требуется повысить емкость аэробных процессов, а затем их мощность. В тренировочном процессе с детьми 7–10 лет развивают в основном аэробную емкость, основными средствами являются подвижные игры, а также равномерный и переменный бег по гладкой и пересеченной местности, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и др. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов и составляет 10–20 мин при ЧСС 150–160 уд/мин. У младших школьников аэробная выносливость развивается естественным путем: повторением упражнений со значительным интервалом отдыха, эстафетами, подвижными и спортивными играми. Эти тренировочные задания выполняются с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

**Анаэробная производительность** (способствует развитию скоростной, специальной, скоростно-силовой, силовой выносливости) также увеличивается с возрастом. Дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, характеризуются меньшей способностью работать в условиях дефицита кислорода за счет анаэробных источников. Это вызвано недостаточным развитием органов и систем жизнеобеспечения, а также психологической неустойчивостью и низким волевым потенциалом. Подростки при кислородном «долге» 2–3 л почти прекращают работу (резко уменьшается интенсивность), а малыши вообще не в состоянии двигаться дальше.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования **общей выносливости (аэробной производительности)** – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств посредством подвижных или спортивных игр). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используется в основном **повторный метод** (многократное выполнение упражнения

с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) – чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 м; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 м; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Наиболее широко применяется **игровой метод** тренировки. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Тренировочные задания, направленные на развитие аэробных возможностей юных хоккеистов, занимают основное место в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и переходном периодах, а также после болезни и травм хоккеистов.

Эффективность подготовки юных хоккеистов, и в особенности ее технического компонента, во многом связана с **гибкостью** (подвижностью в суставах, эластичностью мышц и связок), которая зависит также от состояния центральной нервной системы и оказывает влияние на мышечный тонус.

Гибкость – это способность хоккеиста выполнять различные движения в широком диапазоне и с большой амплитудой. Недостаточная гибкость ограничивает развитие быстроты, силы, ловкости, бывает причиной частых травм (надрывы мышц и сухожилий, растяжений в паху и т.д.). Стоит только представить, что движения нашего тела «обслуживают» более 600 мышц (и столько же сухожилий), чтобы понять, насколько это не просто и важно, особенно для спортсменов. Повышенная гибкость в области поясницы и паха, бедер и подколенных сухожилий не только предохраняет от повреждений, но и способствует повышению скорости передвижения на коньках, а также улучшению работы ног.

В особом тренинге нуждается нижняя часть спины. Хоккеисты передвигаются на коньках со слабо согнутой спиной, вследствие чего им необходима большая сила мышц нижней части спины и большая гибкость в этой области. Силовая борьба также создает немалую нагрузку на нижнюю часть спины.

Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы ее роста отмечают в 8–14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Слишком высокий темп не позволяет добиться предельной амплитуды движений, которая постепенно увеличивается до максимальной (до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы).

Упражнения можно выполнять самостоятельно (**активная гибкость**), в паре, на снарядах или со снарядом (**пассивная гибкость**). По своей специ-

ализированности они относятся как к общеподготовительным (вне льда), так и к специально-подготовительным (на льду). Выполняются те и другие в аэробном режиме энергообеспечения.

- Упражнения на гибкость целесообразно выполнять сверху вниз (начинать с упражнений для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, мышц ног) в такой последовательности:
  - маховые движения отдельными звеньями тела;
  - пружинящие упражнения;
  - все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
  - упражнения с отягощениями или в паре;
  - статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение 5–20 секунд.

Каждое упражнение (кроме статических) нужно повторять 15–20 раз в 1–2 сериях (статические упражнения лучше выполнять в конце занятия; если тренировка проводилась на льду, то эти упражнения можно проводить в раздевалке сразу же после выхода со льда). Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются.

При подготовке хоккеистов широко применяются упражнения на растягивания статического характера, названные модным термином «стретчинг». «Мягкий стретчинг» – это принятие той или иной позы, положения, связанного с растягиванием определенной группы мышц и длительное его удержание – от 5 до 20 с (изометрический режим). Используется в разминке, в процессе тренировки и перед игрой на льду. «Мягкий стретчинг» развивает гибкость.

«Жесткий стретчинг» предполагает предварительное, близкое к максимальному напряжению мышц в течение 10–20 с (без изменения длины мышечных волокон). Можно повторять 5–6 раз. Одновременно с развитием гибкости развивается сила мышц, укрепляются суставы.

Растягивание возвращает мышцам естественное расслабление, помогает снять лишнее напряжение и устраняет скованность. Растягивающие упражнения можно также делать и для снижения болей, часто возникающих из-за перенапряжения мышц во время тренировки или игры.

- При развитии гибкости юного хоккеиста можно дать некоторые рекомендации:

1. Прежде чем приступить к упражнениям на гибкость проделайте разминку мышц (5–10 мин), после чего они становятся эластичнее, а суставы – «смазанными». Худшее, что может сделать хоккеист – это, выйдя на лед, «сесть в растяжку».
2. Разгибающие движения выполняйте медленно и не резко. В противном случае происходит защитная реакция мышц – их сокращение. Сохраняйте некоторое время (5–20 с) комфортную позу после

выполнения разгибающего движения. Чем дольше сохраняете легкое напряжение разгибающих мышц, тем больше вероятность того, что эти мышцы расслабятся.

3. Упражнение на развитие гибкости полезно выполнять между упражнениями на развитие быстроты и силы.

4. В заключительной части тренировки необходимо восстановить дыхание и постараться, хотя бы частично, вывести из мышц молочную кислоту с помощью равномерного, ненагрузочного бега (на земле) или катание по кругу площадки (на льду), после чего можно (даже вторично) провести командные упражнения типа «мягкого стретчинга».

### Специализированная физическая подготовка

Специализированная физическая подготовка является как бы «мостиком» между ОФП и СФП. Она проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфических для хоккеистов, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности. Одновременно с ними развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной).

Детские тренеры давно поняли, что начинать обучение юных хоккеистов специальным движениям и действиям проще и быстрее вне льда в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Основными средствами специализированной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Они по структуре и характеру нервно-мышечных усилий адекватны основным движениям хоккеиста, выполняемым в игре. Это:

1. Имитационные упражнения.
  2. Упражнения с использованием специальных тренажерных устройств, с различными отягощениями.
  3. Имитационные прыжковые упражнения.
  4. Модифицированные спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол), проводимые по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности.
  5. Подвижные игры, комплексно развивающие физические качества хоккеиста. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные тактические задачи, требующие своевременного решения.
- Наиболее подходящими играми для детей 7–8 лет являются сюжетные игры, связанные с перебежками и прыжками, например, «Волк во рву», «К своим флажкам», «По кочкам» и другие.

Для детей 9–10 лет можно давать более сложные игры, так как уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительные по времени и более сложные в координационном отношении: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Борьба за мяч» и другие. Подвижные игры проводятся на протяжении всего года в различных местах (стадион, лесопарк, спортивный зал, хоккейная площадка и т.д.). В одном занятии целесообразно проводить не более 2–3 игр.

#### Специально-подготовительные упражнения:

1. Имитационные силовые упражнения: имитация бега на коньках с различными отягощениями, имитация броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне, фанерном листе и др. Прыжковые имитационные упражнения.

2. Упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах для мышц рук и ног, толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра в подвесные мешки и чучела.

Эти упражнения можно выполнять после того, как дети освоят структуру двигательных действий хоккеиста.

### Специальная физическая подготовка

Тренировка по специальной физической подготовке – это, прежде всего, процесс адаптации к специфическим условиям игровой деятельности хоккеиста. Мышечная работа (она составляет основу спортивной деятельности) оказывает не только тренирующее воздействие на двигательные навыки и качества, но и всесторонне влияет на организм, вызывая в нем биохимические, морфологические и функциональные изменения.

Один из лучших хоккеистов мира Павел Буре, прозванный в Национальной хоккейной лиге (НХЛ) «Русской ракетой» говорил: «Я никогда не сумел бы забросить столько шайб, если бы упорно не совершенствовал свою физическую подготовленность, не улучшал бы свои кондиции. И на коньках я не умел бы кататься так, как умею это делать, если бы не выполнял специальных тренировочных упражнений».

Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку,

снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Для развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов можно использовать такие подвижные игры, как «Верхом на клюшке» и «Попрыгунчики».

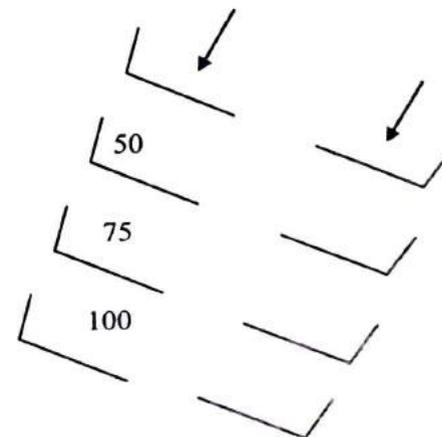
#### «Верхом на клюшке»

Все участники образуют пары (можно несколько команд): один держит клюшку за рукоятку, другой садится на нее верхом, но не всей тяжестью, а так, чтобы опираться коньками на лед. Первый везет своего товарища до линии финиша, который находится в 20–30 м от линии старта (лучше 36 м – видны линии зон). Там они меняются ролями и бегут обратно.

На старте их ждет новая пара участников, которая вступает в игру. Клюшка как эстафета передается от пары к паре. Побеждает команда, которая раньше закончит бег.

#### «Попрыгунчики»

Хоккеисты должны уметь совершать прыжки, преодолевая неожиданные преграды. Можно перешагивать через клюшки, положенные на лед, а проще устроить состязание по прыжкам на коньках в длину. Для этого на лед кладут 4–6 клюшек так, чтобы они образовали коридор. Сначала ширина коридора 50 см, затем его расширяют до 75 см, 100 см и так до 1,5–2 м. Задача играющих – прыгнуть как можно дальше. Место «приземления» сильнейшего хоккеиста-прыгуна отмечается пилоном, и каждый хоккеист видит, как далеко ему нужно прыгнуть, чтобы превзойти соперника.



Основными методами выполнения упражнений являются *вариативный, игровой и сопряженный*, способствующие развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Ловкость** спортсменов вообще, и хоккеистов в частности, характеризуется координационными способностями, быстротой и точностью двигательных действий, способностью распределять и переключать внимание, устойчивостью соматических (нервно-мышечных), вестибулярных реакций.

Ловкость хоккеиста – это, в первую очередь, умение передвигаться на коньках в разных направлениях: переход от обычного бега к движению спиной вперед, повороты, торможения, броски с удобной и неудобной руки, способность сохранять равновесие при силовых единоборствах, а также умение уклоняться от соперника.

Ловкость, базирующаяся на богатом запасе двигательных навыков и умений, важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Специальная ловкость хоккеиста развивается и совершенствуется в условиях, адекватных игровым.

К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом на хоккейной площадке с созданием необычных условий (увеличение количества шайб, уменьшение площадки, введение неожиданных препятствий, игра на четверо ворот). Упражнения для развития специальной ловкости: эстафеты с предметами и без предметов; игры и упражнения для совершенствования игрового мышления; прыжки на коньках через препятствия; падения и подъемы; выбивание шайбы у партнера в падении; игра клюшкой лежа и стоя на коленях; эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Методы выполнения – *повторный, вариативный, сопряженный, игровой*.

В тренировочных заданиях, развивающих ловкость, упражнение повторяется по 8–10 раз в 1–2 сериях, оптимальные интервалы отдыха между повторениями 30–90 с, между сериями 2–3 мин, ЧСС в конце интервала отдыха – 108–120 уд/мин.

Если наступает момент привыкания к выполнению какого-то упражнения, оно теряет свою ценность как средство развития ловкости. Поэтому упражнения должны отличаться определенной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

В развитии специальной ловкости на льду на этапе начальной подготовки часто используются подвижные игры, например «Салки с шайбой», «Бег спиной вперед».

#### «Салки с шайбой»

У водящего в руках клюшка. Он гоняет легкую (пластиковую) шайбу, стараясь ею осалить кого-либо из играющих. Те подпрыгивают, уверты-

ваются, приседают, пропускают шайбу между ногами, лишь бы она их не задела. Играя в такие салки, ребята приучаются к расторопности и бегу с внезапными остановками.

#### «Бег спиной вперед»

Дистанция для гонки – 18–27 м. На лед устанавливаются два пилона. По сигналу участники двух команд начинают скользить спиной вперед, не отпуская шайбу от себя. Объехав пилоны, играющие продолжают скольжение назад и, вернувшись на линию старта, передают клюшку очередному участнику. Побеждает команда, которая первой завершит бег.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок). Повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы), с упругими предметами (амортизаторы, резина), с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Следует также освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10–25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2–3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Не все спортсмены одинаково быстры. И точно так же одни хоккеисты от природы бегут на коньках быстрее других. Но развивать у себя скоростные качества способны все хоккеисты. Если в процессе целенаправленной тренировки хоккеист стал хотя бы на 10 % бегать быстрее, это резко повлияет на эффективность его игры.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты осваивают тот или иной технический прием (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений. Улучшение скоростных качеств хоккеиста означает улучшение техники с учетом положения тела, умения максимально использовать ребра лезвий коньков, овладение низкой стойкой с сильно согнутыми в коленях ногами, мощные, широкие и достаточно частые шаги. Такая техника основывается на силе мышц нижней части спины (поясницы), брюшного пресса, бедер, колен и ладыжек.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: *повторный* (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); *вариативный*, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, в утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; *метод сопряженного воздействия* (утяжеленные клюшки и шайбы, браслеты); *игровой метод и соревновательный*.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

- Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:
  - упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);
  - упражнения для развития стартовой быстроты (пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5, 10, 15, 20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);
  - упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40–50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);
  - упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды «челночного» бега – 3×10 м,

5×10 м, 3×18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снoва поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов – передачи, прием шайбы, обводка, броски);

– упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

– игровые упражнения 1×0, 2×0, 3×0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5–3 мин).

Способность начать движение быстрее, чем соперник, имеет решающее значение. Павел Буре побеждал в погоне за шайбой не потому, что он самый быстрый вообще, а потому, что он обладает фантастической стартовой быстротой. Он достигает своей максимальной скорости, сделав при этом лишь несколько первых шагов.

Тот же Павел Буре и Александр Могильный способны показывать взрывную быстроту даже владея шайбой, и это очень важно для нападающего, так как позволяет ему оторваться от соперника, обыграть его на маленьком «пяточке» льда. Умение резко менять скорость во время движения на полном ходу – очень эффективное средство избавиться от защитника соперника.

Быстрота и ловкость – это нервно-мышечные особенности хоккеистов, повышающие приспособляемость, скорость развития максимального усилия и качество управления собственным телом, обеспечивающее координацию между положением тела, работой ступней, положением клюшки и контролем за шайбой в условиях постоянных и быстрых изменений игровой ситуации. В этом случае у спортсмена развивается способность головного мозга ускорять работу мышц.

Главное в тренировке быстроты и ловкости не количество, а качество.

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 7–9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, органы кардиореспираторной системы развиваются слабо, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости применяются следующие методы:

– *повторный* (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200–300 м (аэробные возможности);

– *соревновательный метод*, занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

– *игровой метод* – основной при развитии выносливости у детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков (развиваются анаэробные возможности организма).

### Техническая подготовка

Техника в хоккее – это совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игры.

Многообразие технических приемов целесообразно объединить в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: *техника полевого игрока* и *техника вратаря*. В свою очередь первый раздел включает технику передвижения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой и технику силовых единоборств.

#### Передвижение на коньках

*Передвижение на коньках* – это буква «А» в хоккейной азбуке. Овладение им обуславливает уровень технико-тактической подготовленности как отдельного игрока, так и любой команды в целом. Совершенствование техники передвижения на коньках – процесс бесконечный и служит обязательной частью подготовки как новичка, так и хоккеиста сборной команды страны. Плохую конькобежную подготовленность труднее восполнить, чем любой другой компонент мастерства (квалифицированный хоккеист пробегает за игру 7–8 км, из них 1,6–1,8 км в скоростном анаэробном режиме).

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и к овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Обучая техни-

ке хоккея, не старайтесь за короткий отрезок времени освоить как можно больше технических приемов. Достаточно хорошо освоив один прием, следует переходить постепенно и последовательно к другому, более сложному. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Бег на коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения на коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, а также специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 5–6 лет, с которыми первые 2–3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и др. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. После 3-х месяцев обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

● На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и делать их в такой последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестными шагами).
9. Поворот прыжком.
10. Бег с изменением направления (скрестными шагами).
11. Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом».
12. Торможение двумя ногами без поворота туловища – «плугом».
13. Прыжок толчком двух ног.
14. Прыжок толчком одной ноги.
15. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
16. Бег коротким ударным шагом.
17. Старты.

18. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.

19. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

20. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

21. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ногой (скрестными шагами).

22. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища – «плугом».

23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на  $90^\circ$ .

24. Торможение с поворотом туловища на  $90^\circ$  прыжком обеими ногами.

Хоккеист во время передвижения на коньках находится в так называемой «**посадке**» – положении тела, свойственном для игры в хоккей. Посадка хоккеиста определяет его устойчивость на льду, создает оптимальные условия для быстрого начала движения, скольжения, смены ритма, направления и характера движения, а также работу руками. Посадка должна обеспечивать игроку хороший обзор площадки.

● Посадка (основная стойка) хоккеиста зависит от его роста, длины отдельных частей тела и характеризуется следующими составляющими:

- коньки на ширине плеч;
- проекция центра тяжести тела проходит через середину коньков;
- колени и голеностопы слегка согнуты, соответственно под углом  $100^\circ$  и  $70^\circ$  (рис. 1);
- колени и концы коньков на одной прямой;
- туловище слегка наклонено вперед так, что проекция плеч опережает колени, голова поднята;

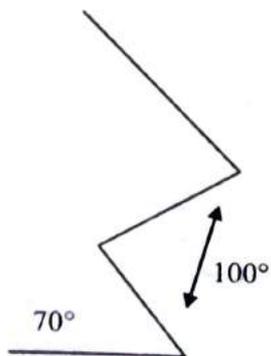


Рис. 1. Биомеханическая схема основной стойки хоккеиста

– клюшка на льду;

– верхняя часть туловища расслаблена.

В начале обучения, вернее даже поиска оптимальной для каждого юного хоккеиста посадки, наблюдаются типичные ошибки. При виде сбоку:

1) положение туловища слишком вертикальное;

2) слишком большой наклон вперед;

3) голова не держится прямо.

При виде спереди:

1) взгляд вниз;

2) верхняя часть туловища закреплена или качается из стороны в сторону.

Для устойчивого равновесия на льду должны быть хорошо развиты мышцы спины и живота.

Начинать обучение технике посадки следует вне льда, без коньков, используя такие упражнения, как: принятие основной стойки; в положении основной стойки хоккеист попеременно перемещает центр тяжести тела с одной ноги на другую, с пятки на носок (покачивание); ходьба в основной стойке в разных направлениях и другие.

Затем нужно выполнить ряд упражнений вне льда (на резиновом коврике, на утрамбованном снегу), но на коньках – ходьба в посадке хоккеиста в разных направлениях, приседания, легкие прыжки на месте на двух ногах в посадке. Таких занятий необходимо провести по 5–6. На этом этапе нужно научить детей падать («рыбкой», «в группировке», на руки).

● На льду рекомендуется использовать такие подготовительные упражнения, как:

– в парах: один толкает впереди себя другого, который находится в основной стойке (рис. 2);



Рис. 2. Упражнения в парах

– передвижение с перевернутой табуреткой. На ножки ее надеть автопокрышку от легковой машины, хорошо закрепить ее. Автопокрышка будет страховать малыша от травмы (рис. 3). Можно использовать и другие подсобные средства, типа каталки и т.д.

При обучении технике посадки как вне льда, так и на льду упражнения надо специализировать (выполнять в основной стойке) – ходьба, бег, прыжки, игры и другие.



Рис. 3. Упражнение с перевернутой табуреткой

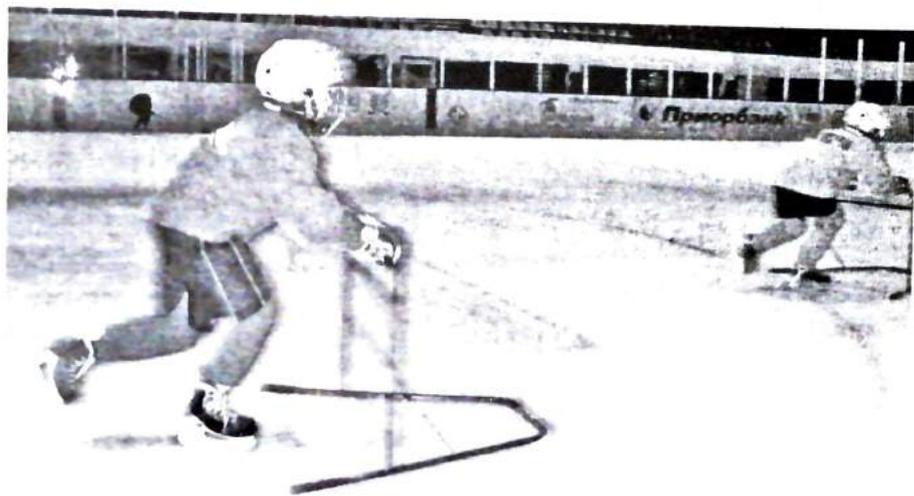


Рис. 4. Упражнение с дополнительной скользящей опорой

Начинать обучение технике передвижения на коньках следует с изучения скольжения **на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда** (за счет попеременного перемещения центра тяжести тела с одной ноги на другую и немного вперед в положении «основная стойка хоккеиста»). Для облегчения скольжения можно использовать дополнительную скользящую опору (каталку, табуретку, партнера рис. 3, 4).

При обучении скольжению **на обеих ногах после толчка одной** обязательно фиксировать свое внимание и подопечного на правильности выполнения отталкивания (в сторону – назад), причем нельзя сильно наклонять конек на внутреннее ребро. Обычно толчок очень короткий, без максимальных усилий. Но от занятия к занятию он становится более сильным и более быстрым (рис. 5, 6).

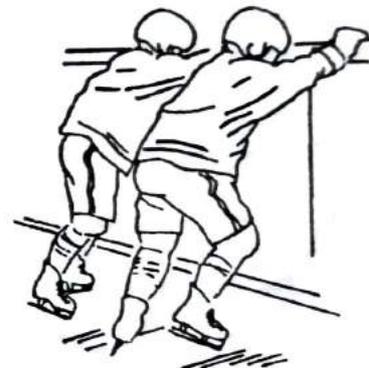


Рис. 5. Бег на коньках с упором о борт



Рис. 6. Прыжковые упражнения с изменением глубины приседания

В начале обучения у детей нет устойчивого равновесия на льду, к тому же у них слабо развиты мышцы спины (особенно в поясничной области) и брюшного пресса. Поэтому посадка, как правило, неправильная, неустойчивая (на старте движения она высокая, в середине дистанции туловище несколько наклоняется, а в конце упражнения – снова выпрямляется), юный хоккеист инстинктивно выбирает удобную для себя основную стойку, идет процесс поиска посадки. Все это относится и к технике скольжения на одной ноге после толчка другой (поочередно).

Катание на коньках состоит из трех фаз: толчка, скольжения и свободного движения (рис. 7).

Отталкивание ото льда ногой производится назад – в сторону. Нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется, сопровождаемая заключительным движением носком конька в лед. Руки с клюшкой движутся вперед в направлении движения толчковой ноги.

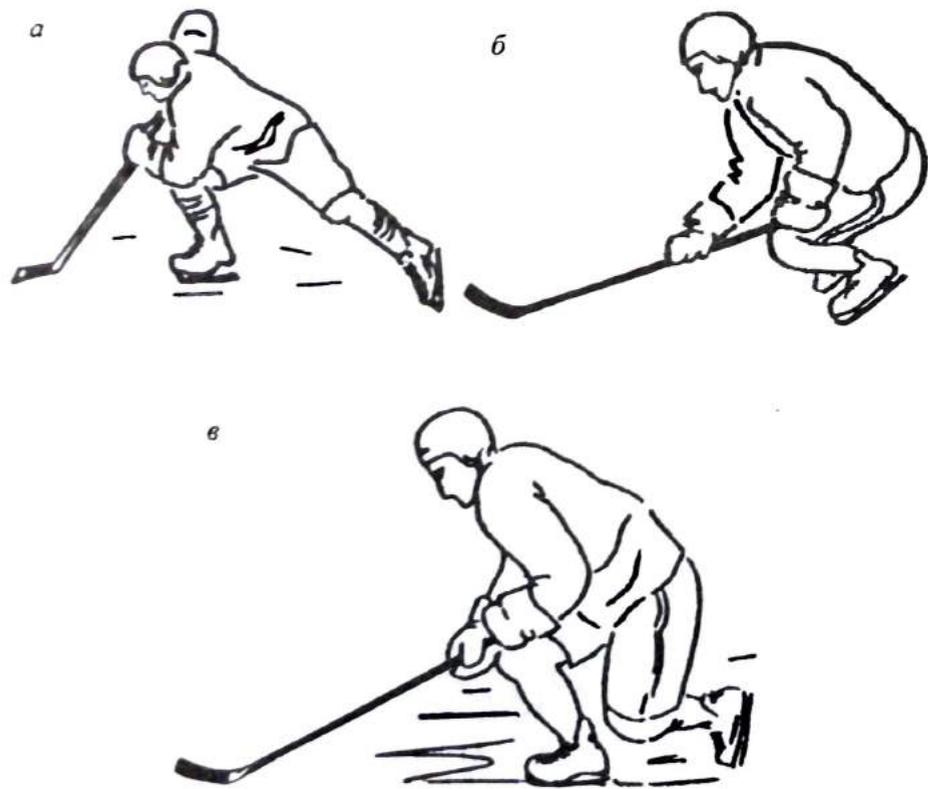


Рис. 7. Движение вперед по прямой:  
а – толчок; б – скольжение; в – свободное движение

При скольжении хоккеист удерживает тело над скользящей ногой, чтобы увеличить длину каждого шага. Плечи на одной вертикальной линии с коленом, которое находится на одной линии с носком.

В фазе свободного движения игроки быстро подтягивают вытянутую ногу к вертикальной оси туловища, так что бедра все время находятся над коньками. При этом важно поднимать конек на оптимальную высоту над льдом. Поднимать ногу низко или высоко в подтягивающей фазе энергетически невыгодно и биомеханически нецелесообразно. К тому же это отрицательно отражается на скорости бега.

Наиболее часто применяется в игре бег широким скользящим шагом – когда надо пробежать относительно большое расстояние (при откате к своим воротам при «длинной» контратаке и т.д.). Этот способ передвижения наиболее экономичен, он позволяет более рационально использовать инерцию собственного тела при скольжении на коньках и расслаблять мышцы, участвующие в толчковых движениях. Эффективность бега во многом определяется посадкой хоккеиста (она должна быть удобной, устойчивой, позволяющей в отталкивающих движениях ногами свободное проявление рабочих усилий). Бег широким скользящим шагом определяет дистанционную быстроту хоккеиста.

В зависимости от скорости передвижения конек ставится под углом 30–60°. Важно сильнее согнуть ногу в коленном суставе (угол 90–120°) и, чтобы колено выходило вперед дальше ступни. Это увеличивает силу толчка и дает возможность лучше чувствовать коньки.

- Типичными ошибками при этом являются:
  - коньки не ставятся на лед параллельно, хоккеист катится в развалку и не может как следует сделать толчок;
  - коленный и голеностопный суставы недостаточно согнуты. Ошибочной является и слишком большая подвижность в коленном суставе.

Требовать от начинающих, чтобы они с первых же шагов приняли низкую посадку (согнули колени, наклонили вперед туловище) в это время не рекомендуется, так как им это сделать очень сложно. Быстро утомляясь, они невольно закрепляют много различных ошибок.

- В процессе обучения вышеперечисленным элементам техники передвижения на коньках проявляются следующие типичные ошибки:
  - не соблюдается главный принцип – угол наклона туловища должен оставаться почти одинаковым при отталкивании, скольжении и при подтягивании толчковой ноги;
  - толчок выполняется недостаточно энергично, но не до конца и строго в сторону или назад;
  - слишком вертикальная или горизонтальная посадка;

- грудь втянута, а поясница не выгнута, голова и плечи не двигаются;
- бег распадается (ноги слишком широко друг от друга);
- в фазе расслабления нога поднимается слишком высоко;
- взгляд либо на коньки, либо на клюшку;
- преобладание двухопорного скольжения при передвижении (при правильном обучении соотношение двух- и одноопорного скольжения быстрее изменяется в пользу одноопорного);
- на первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты часто выпрямляют опорную ногу, чего делать нельзя. Опорная нога при отталкивании остается согнутой.

Бег скрестными шагами («перебежка») осуществляется по ломаной линии попеременными движениями влево и вправо, при этом центр тяжести переносится на ногу, в сторону которой направлено движение. Одновременно эта нога несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах, а скольжение переключается на внешнее ребро лезвия конька. Туловище наклоняется, а плечи разворачиваются в сторону движения. Затем идет мощное отталкивание внешним ребром лезвия конька с выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. И одновременно осуществляется перенос и плавная постановка на лед внутренним ребром лезвия конька «внешней» (по отношению к направлению движения) ноги. После этого «внутренней» ногой осуществляется свободный мах и подтягивание, а «внешней» – мощное отталкивание внутренним ребром лезвия конька в направлении движения до полного выпрямления в коленном и голеностопном суставах. Такой же цикл полностью повторяется и в движении в обратную сторону.

В эффективности маневрирования важную роль играет выполнение поворотов: не отрывая коньков ото льда, толчками одной ноги, скольжение по дуге на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька, повороты переступанием.

При повороте, не отрывая коньков ото льда, тяжесть тела перераспределяется на две ноги, которые в равной мере принимают участие во вращательном движении, и лишь в завершающей фазе общий центр массы (центр тяжести) переносится на ногу, одноименную направлению поворота, и она несколько опережает другую. Своевременное подтягивание другой ноги способствует быстрому началу последующего маневра.

При обучении передвижению по кругу следует стремиться к тому, чтобы юные хоккеисты умели управлять сначала одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону – назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота). Выполняется упражнение на кругах вбрасывания (всего их 5), по пять человек на круг. Можно использовать также стойки, пилоны для

выполнения «змейки». Пилоны располагаются по прямой на расстоянии полуметра друг от друга.

Повороты по большой дуге влево и вправо выполняются скрестными шагами (перебежкой), когда толчки выполняются обеими ногами в одном направлении. В остальном техника толчка такая же, как при движении лицом вперед (рис. 8).

- При этом необходимо обратить внимание:
  - что центр тяжести перемещается мягко и плавно с ноги на ногу, в сторону которой выполняется движение;
  - на полное выпрямление обеих ног при отталкивании;
  - что вес тела (по мере возможности) проецируется на середину коньков;
  - что чем выше скорость или круче поворот, тем больше наклон;
  - что чем ниже центр тяжести игрока, тем устойчивее равновесие (колени должны быть достаточно согнуты).
- Типичные ошибки при обучении:
  - толчковая нога проносится вперед слишком высоко;



Рис. 8. Движение вперед по дуге (повороты)

- нога, которая находится ближе к центру круга, не выполняет полноценного толчка;
- грудь разворачивается к центру круга;
- вес тела слишком переносится на носки;
- сзади стоящая нога не разворачивается для второго толчка, а лишь скользит по направлению движения.

**Поворот переступанием** выполняется мощными толчками одной ногой («внешней» относительно направления поворота) из положения носком вперед в положение пяткой вперед, в то время как «внутренняя» нога не отрывается ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька, развернутая носком в сторону поворота. Этот поворот менее эффективен и в современном хоккее применяется редко.

**Поворот прыжком** осуществляется толчком одной или двумя ногами с быстрым разворотом плеч и туловища в сторону поворота. В момент соприкосновения коньков со льдом после завершения поворота необходимо катиться на широко расставленных ногах, согнутых в коленях (близко сведены) для обеспечения устойчивости и быстроты перехода к предстоящему маневру. Этот способ применяется обычно при переходе к бегу спиной вперед.

Хоккей невозможно представить без **торможений**. При **торможении «плугом»** носки коньков поворачиваются внутрь, колени сводятся вместе и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отклонен назад. Проекция центра тяжести на первой стадии торможения проходит «за» коньками, а по окончании торможения переносится на центр коньков. Торможение осуществляется внутренними лезвиями коньков.

При **торможении «полуплугом»** нога поворачивается носком во внутрь и тормозит внутренним ребром лезвия конька.

Торможение «плугом» и «полуплугом» используется в современном хоккее очень редко, преимущественно вратарями.

Основными приемами торможения в современном хоккее являются торможение с поворотом туловища на  $90^\circ$  на параллельных коньках правым (левым) боком вперед, а также одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на  $90^\circ$ .

**Торможение на двух ногах** следует выполнять из положения скольжения на параллельных коньках. Начинают поворот движением головы, плеч, туловища, затем резко подается таз вперед и одновременно поворачивают его и коньки параллельно, поперек направления движения; туловище отклоняется в сторону, противоположную движению; вес на обоих коньках и на всей поверхности лезвий; упругое сгибание колен (таким образом центр тяжести опускается близко ко льду); увеличивается давление коньков на лед, тем самым ускоряется торможение за счет уменьшения тормозного пути.

Техника выполнения торможения с поворотом на  $90^\circ$  на одной ноге правым (левым) боком вперед подобна торможению на двух ногах. Разница в том, что поворот и торможение осуществляется на внутреннем ребре лезвия конька «передней» ноги (относительно направления движения хоккеиста до выполнения поворота). Так как нагрузка, связанная с силой инерции, приходится на одну ногу, то подготовленность мышц и связок суставов ног должна быть очень высокой.

Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища – «плугом» встречается в игровой практике, особенно защитников, довольно часто как способ более быстрого погашения скорости при отталкивании спиной вперед и для быстрого перехода от движения спиной вперед к движению лицом вперед (рис. 9).

- При обучении технике этого элемента надо акцентировать внимание на следующем:
  - сильный наклон в противоположном движению направлении;
  - таз подается вперед;
  - это вызвано разворотом коньков в V-образное положение и скольжением пяток навстречу друг другу;
  - колени разворачиваются наружу и, выпрямляясь, получают при этом мощный упор;
  - спина прямая;
  - голова в вертикальном положении.
- Обычные ошибки (часто вызываются неправильной посадкой при движении спиной вперед):
  - вид сбоку (недостаточный наклон; таз остается сзади);
  - вид спереди (взгляд опускается вниз; разворот коленей наружу отсутствует).



Рис. 9. Остановка при движении спиной вперед

**Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами** применяется для резкого торможения при движении на большой скорости. Выполняется по такой же схеме, как торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед с той лишь разницей, что, повернувшись, необходимо быстрее разогнуть ноги и еще больше наклониться в сторону, противоположную движению. Этим способом торможения часто пользуются профессионалы из НХЛ. Догоняя шайбу в зоне атаки и своей зоне защиты в борьбе с соперником, хоккеист не сбрасывает скорость и только в 1,5–2 м от борта осуществляет торможение прыжком, буквально врезаясь в лед лезвиями коньков. При этом он, ударившись о борт плечом, амортизирует удар и отскакивает от него, сохраняя равновесие на коньках.

**Прыжки** на коньках используются для преодоления препятствий в виде клюшки, лежащего игрока. Они выполняются толчком одной или двух ног вперед или в сторону.

Прыжок вперед толчком двумя ногами производится из исходного положения ноги согнуты, туловище наклонено вперед, общий центр массы распределяется на две ноги. Одновременное отталкивание двумя ногами выполняется за счет резкого разгибания туловища и ног, поочередно, в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При «приземлении» производится уступающее движение.

Прыжок вперед толчком одной ноги выполняется из такого же исходного положения, центр тяжести переносится на толчковую ногу, стопа которой разворачивается наружу и внутренним ребром лезвия конька производится отталкивание. Одновременно другая нога выносится вперед вверх. При опускании на лед ноги сгибаются в коленном и голеностопном суставах, выполняя уступающее движение, туловище при этом немного наклонено вперед.

**Бег коротким ударным шагом** по структуре и основному двигательному механизму схож с бегом широким скользящим шагом. Исходное положение такое же, как при беге широкими скользящими шагами, но туловище еще больше наклонено вперед и еще больше развернуты носки коньков (почти до 90°). Отталкивание от поверхности льда производится всей «рабочей» плоскостью лезвия конька, а заканчивается передней частью, т.к. разгибание ноги заканчивается движением в голеностопном суставе. Быстрый вынос толковой ноги вперед – важная часть двигательного акта при беге коротким ударным шагом. Фаза скольжения на первых 4–5 толчках очень короткая.

Бег коротким ударным шагом во многом зависит от скоростных и скоростно-силовых качеств мышц ног, он позволяет хоккеисту в короткое время развить довольно высокую скорость, быть более устойчивым и маневренным на льду. Используется при старте и ускорении с места и в ходе движения для быстрого наращивания скорости (рис. 10).



Рис. 10. Бег коротким ударным шагом

- Типичные ошибки при обучении:
  - при виде сбоку (положение туловища слишком вертикальное; отсутствует разгибание в лодыжке; продвижение ноги вперед очень высоко);
  - при виде спереди (поясница зажата в «замке»; вялый старт, взгляд вниз, на коньки);
  - не всегда одновременная естественная, мощная работа рук и плеч. Движением рук и заодно плеч хоккеист уравнивает бег, делает наиболее эффективным перемещение центра тяжести с толковой на опорную и наиболее мощным толчок;
  - основная ошибка при старте переступанием или скрестным шагом в том, что сзади стоящая нога не разворачивается для второго толчка, а лишь скользит по направлению движения.

Как и все другие элементы, технику старта необходимо начинать разучивать пофазно и продолжать изучение в целом на малой скорости (расчлененный и целостный методы).

- Упражнения для отработки короткого ударного шага:
  - буксировка партнера с помощью двух клюшек:
    - а) без сопротивления,
    - б) при сопротивлении (притормаживании) партнера;
  - вдоль длинного борта (по направлению к противоположному) на лед кладутся по 3 клюшки перед пятой группой игроков на расстоянии 50–70 см друг от друга. Старт – перешагивание через клюшки коротким ударным шагом – 10 м максимально быстро. Расстояние между клюшками можно варьировать в зависимости от возраста хоккеистов. Тренер следит, чтобы угол между коньками игроков

приближался к 90° и чтобы дети наступали внутренней стороной во время первого шага. Угол между коньками игрока может уменьшаться по мере увеличения длины шага. Самая трудная часть этого упражнения – **первый шаг**. Следите за ним внимательно.

**Бег спиной вперед** – один из важнейших приемов техники передвижения хоккеистов. Различают два основных способа бега спиной вперед: не отрывая коньков ото льда и бег скрестным шагом («перебежкой»). Каждый игрок команды должен владеть всеми способами передвижения на коньках, в том числе и передвижением спиной вперед. Следовательно, нельзя разделять упражнения для защитников и нападающих (особенно на этапе начальной подготовки).

● При скольжении спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, необходимо соблюдать следующее исходное положение:

- ноги на ширине плеч;
- колени согнуты;
- ступни параллельны друг другу;
- носки коньков и колени на одной вертикальной прямой;
- вес тела на средней части коньков; таз опущен;
- верхняя часть туловища полностью расслаблена – спина прямая, голова поднята.

Передвижение обеспечивается попеременными толчками правой и левой ноги. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия (вначале всей поверхностью) конька путем резкого выпрямления ноги в коленном, а затем и голеностопном суставах и отведением стопы пяткой наружу. Заканчивается отталкивание передней частью конька. После завершения толчка конек скользит свободно, несколько отставая от другого, но сохраняя параллельное положение коньков. Некоторое (непродолжительное) время хоккеист скользит на двух коньках, после чего аналогичным способом выполняется толчок другой ногой.

● Основные ошибки при этом:

- вес тела слишком приходится на носки коньков – создается неустойчивое равновесие;
- неправильное положение туловища (держать его надо в более прямом положении, чем при беге лицом вперед и более гибком в бедрах, коленях и голенях);
- неправильный шаг при беге (нужно направить усилие на нажим с сустава на пятку);
- напряженное, скованное положение, клюшка в обеих руках (если соперник мчится на защитника на большой скорости, клюшку лучше держать в одной руке).

Этот способ передвижения на коньках относительно прост по исполнению, но из-за ограничения амплитуды и отсутствия маховых движений

ногами не позволяет развивать высокую скорость и ограничивает маневр хоккеиста.

В этом отношении более эффективен бег спиной вперед скрестными шагами (хотя он сложнее по координации и исполнению). При движении спиной вперед «перебежкой» (скрестным шагом) исходное положение аналогично бегу спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

Начинает движение юный хоккеист, выполняя толчок внешней стороной лезвия конька правой ноги, левая нога одновременно ставится скрестно перед правой. После окончания толчкового движения правой ногой центр тяжести (общий центр массы – ОЦМ) переносится на левую ногу и скольжение осуществляется на ней. Правая нога после толчка выносится вправо и ставится на внутреннее ребро лезвия конька. Скольжение идет на двух коньках. Затем выполняется толчок внешней стороной лезвия конька левой ноги и скрестный перенос правой ноги и т.д.

Бег спиной вперед зависит главным образом от двух факторов: скоростно-силового потенциала мышц ног и координации движений туловища, рук и ног. Повысить скорость бега на коньках спиной вперед можно за счет большой работы над этим элементом. Большая значимость его этого стоит.

● Упражнения для обучения технике бега спиной вперед:

- юные хоккеисты располагаются лицом к борту, грудь касается его; отталкиваются руками от борта и скользят в положении приседа до полной остановки;
- один из игроков толкает или тянет за клюшку другого, который занимает положение приседа;
- игроки выбирают себе партнера и становятся лицом друг к другу. Каждый должен держаться за торец клюшки в каждой руке, за конец которой затем хватается его партнер. По свистку (или по команде «Марш») старается перетянуть партнера, катаясь спиной вперед.

**Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед** проводится в тот момент, когда ноги сведены вместе. Одновременно хоккеист переносит центр тяжести вниз, сильно сгибая ноги в коленях и несколько наклоняясь вперед. Толчок сопровождается небольшим скачком или облегчением задников коньков и быстрым движением плеч. Туловище распрямляется и помогает снять с коньков лишнюю нагрузку. Поворачивая плечи, игрок делает полуоборот влево или вправо; закончив поворот, он продолжает движение спиной вперед.

● Ошибки:

- вид спереди (потеря правильной посадки, напряженное выполнение, вес тела сосредоточен на передних частях коньков);
- вид сбоку (поворот выполняется прыжком, ненужные промежуточные шаги, поворот выполняется лишь в одну сторону);

- толчок проведен не всем внутренним ребром лезвия конька, а лишь носками;
- в начале движения спиной вперед толчковая нога недостаточно согнута в коленном суставе и поэтому толчок получается сравнительно слабым.

**Переход от движения спиной вперед к движению лицом вперед** – при выполнении поворота против часовой стрелки (через правое плечо): выпрямление левой ноги перемещает вес тела на правую ногу; правая нога начинает выполнение нормального толчка, плечи и таз разворачиваются в направлении движения, одновременно колено левой ноги разворачивается вперед, правая нога выполняет роль «упора»; правая нога мощно заканчивает толчок и при этом вес тела перемещается на левую ногу – на внутреннее ребро конька; левый конек в это время находится по направлению движения. Нормальное движение вперед может начаться с полноценного толчка левой ногой (рис. 11).

● **Типичные ошибки:**

- при переходе коньки не поставлены на ребра и толчок «внутренней» ногой не столь интенсивен, как толчок «внешней» ногой;
- при остановке туловище слишком наклонено вперед или назад;
- при отработке поворотов ноги недостаточно согнуты в коленях и поворот не закончен переходом;
- снижается скорость игрока в момент поворота.

Переход от одного движения к другому может осуществляться и после резкого торможения, с последующим стартом лицом вперед или спиной вперед. В этом случае стартовать придется с нулевой скорости.



Рис. 11. Переход от движения спиной вперед к движению лицом вперед

**Общие методические указания при обучении технике передвижения на коньках:**

1. Умение кататься на коньках – основа всего хоккея.
2. Следует обращать внимание при обучении посадке – полуприсев, наклон вперед, расслабленная верхняя часть туловища, взгляд вверх.
3. Основные задачи старта: мощь, волевое усилие и смелый наклон вперед.
4. Толчок начинается с таза, продолжается полным выпрямлением колена и голеностопа, оканчиваясь толчком пальцев.
5. Свободную ногу проносить вперед возможно ближе ко льду и коньку скользящей ноги.
6. При остановке наклон в обратном направлении, ноги рядом и вес на обоих коньках.
7. При движении спиной вперед – положение приседа, верхняя часть туловища расслаблена, клюшка в одной руке.
8. При движении по дуге толчки необходимо выполнять обеими ногами и двигаться по дуге в обоих направлениях.
9. В процессе обучения следует обязательно учитывать особенности освоения каждым ребенком навыков передвижения на коньках. Создавать на занятиях такие условия, чтобы обучение одного было тесно связано с обучением всех.
10. Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не требовало от хоккеиста больших усилий. Такие занятия нужно проводить в одной зоне (или уменьшенной площадке), количество детей не более 20–25 человек. Занятия с новичками проводятся непродолжительно – 40–45 мин.

11. На этапе первоначального обучения соблюдать определенную последовательность методических приемов: рассказ, показ, анализ выполнения технического приема, практическое апробирование 3–4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого приема.

12. Тренер должен постоянно держать в поле зрения готовность и возможность юных хоккеистов перейти к более сложным упражнениям или совершенствованию техники. Степень трудности выполняемых заданий следует постоянно наращивать, а когда тренер замечает, что хоккеисты полностью овладели необходимыми навыками, он может ввести в тренировку новый элемент.

Техническая подготовка на начальном этапе обучения является основной частью учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов и содержит два основных раздела: технику передвижения на коньках (рассмотрена выше) и технику владения клюшкой и шайбой.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения.

специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 8-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 мин. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март).

● На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в такой последовательности:

1. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
2. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.
3. Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий).
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы – крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой).
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким замахом и удар с длинным замахом («щелчок»).
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево, затем вправо;
  - с шагом в сторону;

- с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;
- с использованием борта;
- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

Пока юный хоккеист не освоил основные приемы передвижения на коньках, в занятиях на льду не следует давать в руки клюшку для активных действий (примерно 3 месяца). Процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой и технике передвижения на коньках целесообразно разделить, пока мальчик не научится владеть коньками так, чтобы перестать бояться упасть, когда все его внимание сосредоточено на решении одной задачи – устоять на коньках. В этих условиях ему не до клюшки и учить его чему-нибудь малоэффективно.

Занятия, направленные на овладение навыками работы руками, не только можно, но и нужно проводить на этом этапе обучения вне льда (в летнем спортивном лагере, в тренировочном городке – на фанерных и металлических листах, на бетоне, паркете и т.д.).

Ребенку 7–9 лет поднять обычную (взрослую) клюшку, даже если у нее укорочена рукоятка, трудно. А ведь ему клюшку надо не только поднимать. Держа тяжелую клюшку, мальчик вынужден прижимать локти к туловищу, вследствие чего руки получают опору. В таком положении поднять клюшку легче, но прижатие локтей к туловищу влечет за собой ряд ошибок, ограничивающих действия с клюшкой – положение клюшки в пространстве меняется не за счет движения рук, а за счет поворотов туловища, амплитуда крюка при этом минимальна, а кисти практически бездействуют. Структура движения нарушается.

Избежать этих ошибок при начальном обучении можно, используя маленькую и легкую клюшку (было бы хорошо добавить и облегченные на одну треть детские шайбы).

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановку шайбы, обводку, финты и отбор шайбы.

- Существует несколько способов держания (хвата) клюшки:
- 1) более сильной рукой за конец рукоятки клюшки хватом сверху (но чтобы он не упирался в ладонь), другой рукой (нижней) – хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки (основной хват);
  - 2) широкий хват – рука держит клюшку хватом в 35–45 см от крюка (используется при выполнении ударов и в борьбе за шайбу при вбрасывании);
  - 3) узкий хват клюшки характерен небольшим расстоянием между кистями рук (до 10 см), применяется относительно редко, преимущественно при приеме, отборе и ведении шайбы;

4) однонаправленный хват – кисть «нижней» руки держит клюшку так же, как и кисть «верхней» руки хватом сверху, используется при вбрасывании шайбы;

5) держание клюшки в одной руке, если нельзя сыграть, используя обычный хват.

Начинать обучение нужно с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Специально-подготовительные: упражнения с клюшкой (без шайбы и с шайбой), имитация ведения и передачи шайбы на месте, с перемещением крюка клюшки в различных направлениях.

● Затем переходят к изучению ведения шайбы, соблюдая последовательность:

1) перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево-вправо;

2) плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте;

3) то же с перемещением хоккеиста;

4) короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте;

5) то же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях.

Эти упражнения можно (особенно на начальном этапе обучения) выполнять и вне льда.

Плавное **широкое ведение шайбы** применяется в тех случаях, когда перед игроком есть достаточное свободное пространство, а также при обводке. Хоккеист плавным размашистым движением перемещает шайбу крюком клюшки (шайба располагается на середине крюка).

**Короткое быстрое ведение шайбы (дриблинг)** используется при обводке соперника и сочетается с обманными движениями туловищем, плечами и др. При ведении шайбы этим способом клюшку следует держать крепко обеими руками.

**Ведение, не отрывая клюшки от шайбы** – в практике хоккеиста имеют место несколько способов: по прямой, держа клюшку одной рукой, перед собой и сбоку, по дуге одной и двумя руками и другие. Если перед игроком есть свободное пространство, он использует любой способ; если же соперник может атаковать сбоку, то шайбу следует прикрывать корпусом.

Ведение шайбы – как бы связующий элемент техники хоккея, которому, несмотря на кажущуюся второстепенность, следует постоянно уделять внимание. Характерная ошибка начинающих хоккеистов в том, что они следят лишь за шайбой, опуская при этом голову. Этим они теряют контроль за соперником и за перемещениями партнеров, тем самым не способны принять наиболее правильное решение, а зачастую становятся мишенью для соперника. Игрок, владеющий шайбой, должен крепко держать клюшку в руках

и на льду, тогда соперник ударом своей клюшки не сможет выбить шайбу. Шайба должна находиться между пяткой и серединой крюка клюшки.

Ведение шайбы коньками применяется в случаях, когда нет возможности сыграть клюшкой (прижата, выбита, сломана). При ведении шайбы коньками центр тяжести тела перемещается на скользящую ногу.

Основной смысл игры заключается во взятии ворот соперника. Броски – это атакующие действия игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника.

Различают несколько способов выполнения бросков: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий), бросок коротким разгоном шайбы (кистевой), удар шайбы (с длинным замахом), удар-бросок (с коротким замахом), подкидка.

**Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий)** – при выполнении броска выделяют три фазы: *подготовительную* (разгон шайбы) – границей фазы следует считать момент резкого наращивания ускорения крюка клюшки быстрым выносом рук и клюшки в сторону цели таким образом, что пятка постепенно обгоняет конец крюка, соответственно и шайба перемещается с пятки на конец крюка. Оптимальная длина пути разгона шайбы составляет 60–80 см. Увеличение этого пути нецелесообразно, так как не обеспечивает существенного прироста скорости вылета шайбы, а время выполнения броска заметно увеличивается.

Главная задача *основной фазы* броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. С началом движения рук выполняется толчок левой ногой, а туловище поворачивается вправо, что дает возможность использовать кинетическую энергию движения тела для повышения силы броска. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счет упругих сил клюшки (силового давления клюшки в лед), силы тяги мышечных групп плечевого пояса, особенно кистей рук разнонаправленного действия, а также реактивных сил, возникающих вследствие последовательного торможения звеньев кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк). На эффективность броска оказывает также влияние характер взаимодействия крюка и шайбы.

*Заключительная фаза (проводка)* – после отделения шайбы от крюка клюшка как бы продолжает сопровождать шайбу (проводка), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки. Проводка шайбы положительно сказывается на точности броска. Скорость полета шайбы при данном способе броска достигает свыше 180 км/ч.

**Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой)** выполняется аналогично броску длинным разгоном шайбы, но без фазы разгона, за счет более резкого разнонаправленного движения кистями в фазе финального усилия. Шайба при кистевом броске, как правило, находится несколько впереди игрока. Эффективность кистевого броска во многом определяется скоро-

стно-силовыми возможностями мышц верхнего плечевого пояса. Кистевой бросок — это быстрота, точность, внезапность.

При обучении и совершенствовании различных видов бросков юным хоккеистам следует учитывать жесткость кияшки. Так, менее жесткие кияшки способствуют более эффективному совершенствованию бросков-ударов. По мере взросления хоккеистов и увеличения у них силы мышц верхнего плечевого пояса лучше использовать более жесткие и тяжелые кияшки.

Овладевание основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях.

● При обучении технике бросков следует придерживаться таких общих правил, как:

— взгляд на шайбу;

— поворот кистей, сгибание кисти руки, расположенной внизу, выпрямление кисти руки, расположенной вверху;

— плотный захват кияшки;

— взгляд в точку прицеливания;

— вес на ноге, расположенной сзади;

— вес туловища перемещается на руку, расположенную внизу — кияшка прогибается;

— толчок со всей силой руки, расположенной вверху, вперед рукой, расположенной вверху, к туловищу;

— вес при этом перемещается через кияшку на впередистоящую ногу;

— поворот и выпрямление кистей;

— сопровождение как можно дальше;

1) «якостный» кистевой бросок, когда шайба уже в начале броска прика-

та к кияшке кияшки;

2) кистевой бросок с коротким ударом (удар-бросок), или «полуш-

ноком». В начале броска шайба находится на расстоянии 10–20 см от кияшки.

**Удар-бросок.** Подготовительная фаза состоит из короткого замаха (шайба в 20–30 см от кияшки), взгляд направлен на ворота, вес на ноге, расположенной сзади; вес перемещается на впередистоящую ногу, а также руку, расположенную внизу — ручка кияшки начинает изгибаться.

Основная часть удара-броска начинается с сокращения кияшки кияшки вначале со льдом (в нескольких сантиметрах от шайбы), а затем с шайбой (руки не касаются туловища). Вес туловища на руке, расположенной внизу, «верхая» рука тянет кияшку к туловищу, рука внизу толкает ее вниз-вперед.

В заключительной фазе осуществляется проводка шайбы — кисть руки, которая находится внизу, поворачивает крюк кияшки в направлении цели.

Кстати, правильная точка прицеливания — наружный край шайки вратаря.

Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы за счет скорости-силовых возможностей мышц плечевого пояса, особенно сгибателей кисти, скорости скольжения игрока, упругих свойств кияшки, скорости движения кияшки. На выполнение удара-броска не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот соперника с близких позиций. Повысить скорость движения шайбы при ударах-бросках и ударах можно за счет рационализации техники бросков путем уточнения деталей движения, а также целенаправленным повышением скорости-силовых качеств мышц верхнего плечевого пояса и кистей рук.

При этом желательно использовать принцип динамического соответствия средств скорости-силовой направленности и структуры движения броска.

**Удар шайбы.** Этим способом достигается сильнейший, мощный бросок с дальней дистанции, обычно с позиции защитника. Характерен своей «прозрачностью» (намерения сразу раскрываются), требует много места, медлителен в исполнении и не очень точный. Удар шайбы называют еще «шлепком» или «гольфывым» ударом.

Подготовительная фаза включает в себя следующие моменты: хоккеист стоит влоборота по направлению движения шайбы, ноги расставлены несколько шире плеч и слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище наклонено вперед. Шайба находится перед игроками на расстоянии 50–60 см, хват кияшки широкий. Сзади перед игром (рука не касаются туловища), от степени силового давления кияшки в лед зависит величина сгибания рукоятки кияшки, которая, разгибаясь, повышает скорость полета шайбы.

В фазе замаха хоккеист одновременно кияшки «скру-

чивает» туловище. Маховое движение кияшки вниз-вперед сопровождается поворотом туловища в сторону полета шайбы, переносом веса тела на впередистоящую ногу толчком сзади стоящей ноги, при поступательном движении прямой «нижней» руки.

Основная фаза начинается с момента удара кияшки по шайбе. Скорость полета шайбы обеспечивается взрывные усилия мышц плечевого пояса и кистей рук, упругие силы кияшки, освобожденные от деформации, и механизм разгона движения кияшки. Заканчивается основная фаза взрывным движением кистей рук, которые придают кияшке резкий поворот в направлении полета шайбы, и стартом шайбы.

В заключительной фазе, как в других видах бросков, включаются мышцы-антагонисты, происходит торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки (в противном случае они полетели бы следом за шайбой).

Ошибки при обучении технике удара шайбы: хват руками слишком широкий – сторбленное положение туловища; крюк клюшки касается льда более чем в 10 см от шайбы или же удар непосредственно в шайбу – клюшка не прогибается, сила броска ослабевает; поворот кистей в конце основной фазы отсутствует.

- Эти ошибки часто связаны с издержками начального этапа обучения. Наряду с ними возможны погрешности методического характера и погрешности, вызванные неблагоприятными условиями:
  - недостатки в физической подготовленности и двигательном опыте юных хоккеистов;
  - недопонимание структуры движений при бросках;
  - слабый контроль (или даже его отсутствие) и самоконтроль в выполнении того или иного броска;
  - низкое качество клюшек, льда и т.д.;
  - наступившее утомление при разучивании броска.

Необходимо придерживаться следующих методических правил при обучении технике броска: оптимальное количество бросков, соответствующие интервалы отдыха (ЧСС примерно 100–114 уд/мин). Занятия по обучению техническим приемам нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой (бросок нужно прочувствовать).

**Броски с «неудобной» стороны** выполняются с вращательным движением кистей и без него. В этом броске в меньшей степени осуществляется давление крюком в лед и деформация клюшки, что негативно сказывается на скорости вылета шайбы, а загнутость крюка в противоположную направлению броска сторону отражается на точности вылета шайбы.

**Подкидка шайбы** выполняется коротким, вращательным движением рук из исходного положения вполборота в направлении полета шайбы, ноги согнуты в коленях, клюшку ставят непосредственно за шайбой, накрывая ее крюком. Проводка шайбы крюком выполняется произвольно, до требуемой высоты (определяется высотой угла «открывания» крюка клюшки в момент ее выпуска). Если необходим быстрый подъем шайбы, то игрок как бы подсовывает («черпачком») носок крюка под шайбу.

- К уже перечисленным выше ошибкам можно добавить некоторые типичные:
  - руки находятся слишком близко одна от другой (теряется сила);
  - руки расставлены очень широко (теряется скорость, рукоятка клюшки не будет пружинить, нарушается также техника выполнения броска);
  - безопорная нога поднята слишком высоко (теряется равновесие);

– при выполнении удара по шайбе клюшка для замаха поднимается очень высоко (теряется время);

– «нижняя» рука согнута (теряется сила).

**Передача шайбы** – это один из основных технических элементов, своеобразный язык хоккея. В выполнении передачи всегда участвуют два игрока, поэтому своевременность и точность передачи зависит от действий обоих хоккеистов. Передача шайбы по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые особенности.

Юные хоккеисты должны постоянно отрабатывать все виды передач: броском, ударом, подкидной, оставлением, подпуском (с «удобной» и «неудобной» стороны, по льду и по воздуху, дуплетом от борта, коньками и т.д.). На первом этапе два хоккеиста стоят на месте на расстоянии 7–8 м и отрабатывают передачи шайбы партнеру.

**Передача оставлением** обычно осуществляется скрытно от партнера, следующего сзади. При этом шайба оставляется на месте по ходу ведения.

**Передача подпуском** выполняется также скрытно в процессе ведения, большей частью под клюшку или между ног соперника. Осуществляется толчком обеими руками прямо перед собой, запястья закреплены во время передачи, следует исключить вращение шайбы, руки к туловищу не прижимать.

Передачи по льду проводятся либо **ударом шайбы**, либо **заметающим броском**, когда у игрока есть возможность подготовиться к этому; к сожалению, необоснованно часто юные хоккеисты делают передачи ударом, когда шайба летит с большой скоростью, но не совсем точно. Когда же надо передать шайбу неожиданно в момент ее ведения, после обводки и т.д., используют передачи **«полущелчком» с небольшим замахом** или **кистевым броском**. Эти передачи наиболее точные и неожиданные.

Передачу коньком проводят обычно в толчее у борта.

Передачи лицевой и тыльной частями клюшки выполняются за счет быстрого движения рук, но без вращательных движений кистями. При проводке шайбы клюшка должна быть направлена по ходу передачи, что обеспечивает ее точность.

Передача шайбы дуплетом в борт используется тогда, когда остальные передачи перехватываются соперником. Упражнение выполняется в парах, стоя на месте у борта – один посылает шайбу в борт (рассчитав угол отскока), другой, остановив ее, возвращает партнеру такой же передачей дуплетом в борт. Можно использовать и такие упражнения, как «Рикошет»: в игре «Рикошет» 5 пилонов ставятся вдоль борта площадки через каждые 5 м (от лицевой линии до центральной). Задача играющих – ударом шайбы о борт добиться, чтобы шайба рикошетом проскальзывала мимо очередного пилона. Пропускать пилоны нельзя. Шайбу гонят рикошетом вперед, а затем по прямой с дриблингом шайбы возвращаются назад до синей линии

как можно быстрее. От синей линии делается передача партнеру на лицевой линии. Можно играть тремя-пятью командами.

● Наиболее типичные ошибки при передачах:

- вид сбоку (руки прижаты к туловищу, изменение положения туловища – посадки);
- вид спереди (руки и плечи напряжены, взгляд вниз на шайбу, клюшка излишне прижата ко льду, при этом теряется тонкое чувство шайбы).

**Прием и остановка шайбы.** Прием шайбы – это такой технический элемент, когда шайба, переданная партнером в какой-либо ситуации, останавливается клюшкой, рукой, ногой, коньком или туловищем. Обычно при приеме шайбы отсутствует полная ее остановка, производится гашение скорости полета шайбы, ее обработка для последующих действий.

Шайба, брошенная соперником, *останавливается*.

Принципиальных различий между этими техническими приемами нет.

При приеме или остановке шайбы, скользящей с небольшой скоростью, следует в момент соприкосновения ее с клюшкой сделать ею небольшое уступающее движение в сторону движения шайбы, несколько накрывая ее крюком.

В случае, когда скорость движения шайбы большая, нужно использовать мягкое встречное («стопорящее») движение клюшкой. Для этого в момент касания шайбы крюка нужно сильно напрячь мышцы плечевого пояса и особенно кистей рук, как бы придавливая крюк, слегка прижимающий шайбу ко льду, амортизирующее действие гасит скорость скользящей шайбы.

● При обучении технике приема шайбы клюшкой необходимо придерживаться следующих требований:

- крюк клюшки находится на льду;
- руки расслаблены;
- клюшка прямо впереди;
- взгляд устремлен точно на приближающуюся шайбу;
- при прикосновении шайбы к клюшке делать руками и кистями легкое ускорение по направлению движения шайбы;
- одновременно наклонить крюк клюшки, слегка накрывая шайбу;
- прием шайбы с противоположной стороны совершенно аналогичен.

**Отбор шайбы** – один из наиболее важных технических приемов игры в обороне и осуществляется без применения силовых приемов (выбивание шайбы, подбивание клюшки, прижимание клюшки соперника ударом по клюшке соперника – по нижней третьей части клюшки, а также перехватом) и с помощью силовых приемов. Отбор шайбы – обязательный технический элемент всех игроков, но если от защитников требуется, прежде всего, надежность, то нападающие могут действовать на половине площадки сопер-

ника с большим риском. Важнейший элемент отбора шайбы – умение сблизиться с соперником, своевременно и правильно подкатиться под него.

Для совершенствования этого качества рекомендуется использовать максимально широкий и разнообразный круг упражнений, причем важно, чтобы каждый хоккеист упражнялся в паре с партнером, имеющим различную манеру катания.

**Выбивание** шайбы проводится быстрым выпадом вперед и коротким движением клюшкой нужно ударить по шайбе или нижней части клюшки соперника. Этот прием осуществляется при откате спиной вперед, причем важно выбрать момент, когда соперник потерял или ослабил контроль шайбы.

**Отбор подбиванием клюшки** – наиболее простой и часто применяемый прием. Хоккеист подводит крюк клюшки под нижнюю часть рукоятки клюшки соперника, быстро подбивает ее вверх и овладевает шайбой.

**Отбор шайбы прижиманием клюшки соперника** осуществляется преимущественно у борта или на «пяточке» путем накладывания своей клюшки сверху на крюк клюшки соперника или на ее нижнюю часть, как бы придавливая ее ко льду. Вышедшую из-под контроля противника шайбу подбирает сам игрок или партнер.

**Перехват** шайбы возможен при невнимательной игре соперника или когда его заставляют ошибаться. Успех в отборе перехватом во многом базируется на умении хоккеиста правильно определить направление атаки соперника, на выборе соответствующей позиции и своевременности старта.

**Обводка и обманные движения (финты).** Обводка – это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание соперника в конкретном игровом эпизоде, чтобы освободиться от его опеки или противодействия и создать благоприятные условия для выполнения того или иного технико-тактического действия. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника по большой дуге, прикрыв шайбу туловищем – *длинная обводка*.

*Короткая обводка* применяется для обыгрывания соперника на ограниченном пространстве, осуществляется на основе бега короткими шагами, короткого ведения и обманных движений. При сближении с соперником хоккеист резко набирает скорость бега, выполняя короткий дриблинг с шайбой, не доезжая до соперника 3–4 м, атакующий выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

*Силовая обводка* – сблизившись с соперником на скорости и выполняя короткое ведение, хоккеист умышленно навязывает силовое единоборство, прикрывая шайбу клюшкой, ногой, туловищем (туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч).

Эффективность обводки во многом определяется уровнем исполнения **обманных действий – финтов**. Финты выполняются клюшкой и шайбой, движениями головы и туловища, выпадами влево-вправо, за счет резкого

изменения направления и скорости движения. Задача ложной фазы – заставить соперника поверить в правдивость движения и среагировать на него; задача истинной фазы – быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки.

*Финт клюшкой и шайбой* – различают финты на передачу, остановку и бросок. Хоккеист делает вид, что выполняет то или иное движение, начинает его, но, не закончив, быстро переводит шайбу в другую сторону. Хоккеист «укрывает шайбу» в ногах в случае попытки соперника выбить ее клюшкой, а затем резко коньком посылает ее в направлении движения (финт «клюшка-конек», который впервые выполнил знаменитый хоккеист А.Фирсов).

*Финты туловищем и головой* – хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику и, сблизившись с ним, наклоняет голову и туловище в левую сторону, туда же переводит и шайбу, затем быстро уходит вправо и объезжает соперника.

*Финты с выпадам в сторону* – делается шаг вправо или влево с наклоном в ту же сторону, и как только соперник «клюнет» на это движение, хоккеист быстро уходит в другую сторону.

*Финт с изменением скорости и направления движения* применяется для ухода от опеки соперника. При попытке соперника отобрать шайбу, хоккеист резко меняет направление движения, притормаживает, показывая, что хочет сделать остановку, и быстро стартует в другую сторону. Он всегда на сотые доли секунды опережает опекуна и, соответственно, имеет преимущество.

*Финт на ложную потерю шайбы* – владеющий шайбой хоккеист делает вид, что она выходит из-под его контроля. Соперник, поверив в это, начинает движение вперед с целью отбора шайбы. И в этот момент хоккеист стремительно выполняет заключительную фазу финта: а) подбивает шайбу коньком в нужном направлении («клюшка-конек») и резко устремляется за ней, б) внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе соперника и легко обходит его с той или другой стороны.

Обводка соперника с использованием борта – выполняется на значительной скорости, выполнив дуплет шайбы в борт, игрок обегает соперника, катящегося, как правило, спиной вперед – подхватывает шайбу за спиной своего визави и устремляется вперед.

Обводка и финт – самые сложные технические приемы. Обманные движения требуют от хоккеиста хорошей реакции выбора, координации движения, чувства дистанции. Длинная обводка, помимо перечисленных качеств, требует еще выбора стартовой и дистанционной скорости, а силовая обводка – умения вести силовую борьбу.

При совершенствовании финтов следует исходить из того, что они всегда индивидуальны, поэтому и удельный вес индивидуальной тренировки должен быть высок.

В основе большинства обманных движений лежат два важных качества: маневренность и умение уловить начало движения соперника.

На этапе начальной подготовки не рекомендуется обучать силовым приемам, но психологически юных хоккеистов надо к ним готовить, объяснять постоянно правила хоккея, для чего, когда и как можно будет их применять (не «вдогонку», не в спину, без толчков на борт и без ударов клюшкой по рукам). Практическое же применение силовых приемов в игре начинается в различном возрасте – в скандинавском хоккее с 13–14 лет, в российском хоккее с 10 лет. С 9 лет можно начинать практическое ознакомление с основой силовых единоборств. Непосредственно приступать к освоению силовых приемов рекомендуется не раньше 10 лет. Первичное знакомство с техникой силовых единоборств у юных хоккеистов 9 лет можно осуществлять с подвижных игр силовой направленности, например, «Петухи на льду»: играют пятерками – одна в круге вбрасывания (на одном коньке), другая (по свистку тренера), скользя на одном коньке, выезжает в круг и, толкая друг друга плечом, грудью, отклоняясь в сторону, старается, чтобы соперник потерял равновесие и поставил вторую ногу на лед либо оказался за пределами круга.

Кто вытолкнул соперника или заставил его встать на обе ноги – победитель. Продолжается до тех пор, пока вся пятерка (та, что была в круге или та, что нападала) не вышла из игры. Играть можно во всех пяти кругах вбрасывания одновременно.

При обучении технике двигательных действий юных хоккеистов широко используются индивидуальная, групповая, поточная и игровая формы организации тренировки. Очень важно, чтобы занятия проводились на хорошем эмоциональном уровне. На этапе первоначального освоения технических элементов наглядность в обучении играет первостепенную роль.

## Тактическая подготовка

**Тактика** – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. В подтверждении этого можно привести высказывание знаменитого американского тренера по легкой атлетике К. Догерти: «Если нужно выбрать способных ребят для занятий хоккеем, достаточно бросить группе ребят футбольный мяч и внимательно понаблюдать за ними в игре. Через полчаса можно знать, с кем из них стоит серьезно заниматься».

На этапе первоначального обучения юных хоккеистов 8–9 лет тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения как вне льда, так и на льду. При этом наряду с за-

дачами тактической подготовки решаются вопросы обучения техническим элементам, развития физических качеств.

Освоение индивидуальной тактики целесообразно начинать прежде всего с ознакомления с особенностями игровой деятельности хоккеистов различного амплуа. Затем осуществляется формирование основ игровой деятельности отдельного игрока на базе его технической оснащенности (посредством подготовительных упражнений).

● Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

2. Групповые взаимодействия – начальное ознакомление (игра в нападении):

- передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

Подготовка юных хоккеистов на этапе начальной подготовки должна быть направлена на всестороннее развитие, чтобы хоккеист мог занять практически любое место в своей команде, заменить любого партнера (кроме вратаря, естественно). Юные хоккеисты не должны привязываться к одному игровому месту, они должны тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

## 2.4. Подготовка вратаря

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

**Общая физическая подготовка** является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньшими, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

● Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств:

- ловля мяча;
- жонглирование теннисными мячами (2–3 мяча);
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
- обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке;
- обучение и совершенствование координации движений приставным и скрестным шагами, в челночном беге;
- старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и скрестным шагом, с одной ноги и двух;
- развитие скорости передвижения в стойке;
- перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;
- акробатика – кувырки вперед-назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

**Специализированная физическая подготовка** проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры.

● Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и сильный брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

– для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

– скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полуприседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

– ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложнокоординационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

– гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей *«зеркальным методом»*, когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод – *повторный*. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления.

● Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

– для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3–1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы – вариативный (утяжеленный «блин» – обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

– координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом; одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

– специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны

вперед-назад; махи ногой влево-вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

– стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1–5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

### Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 8-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше – все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику, согласно классификации (рис. 12):

– обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

– ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

– обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

### Тактическая подготовка вратаря

Согласно классификации (рис. 13), в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направлении завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; в развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

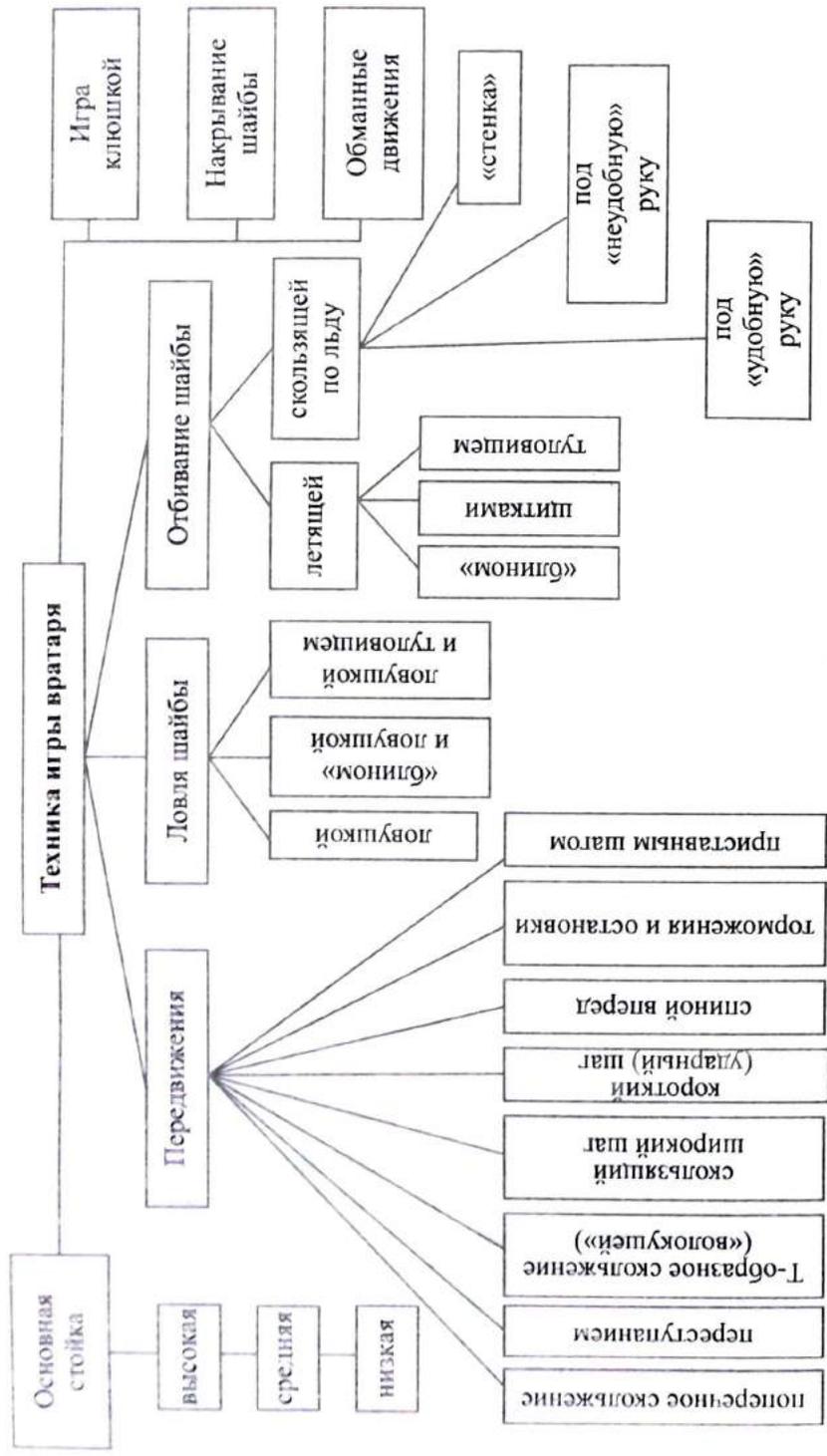


Рис. 12. Классификация техники игры вратаря

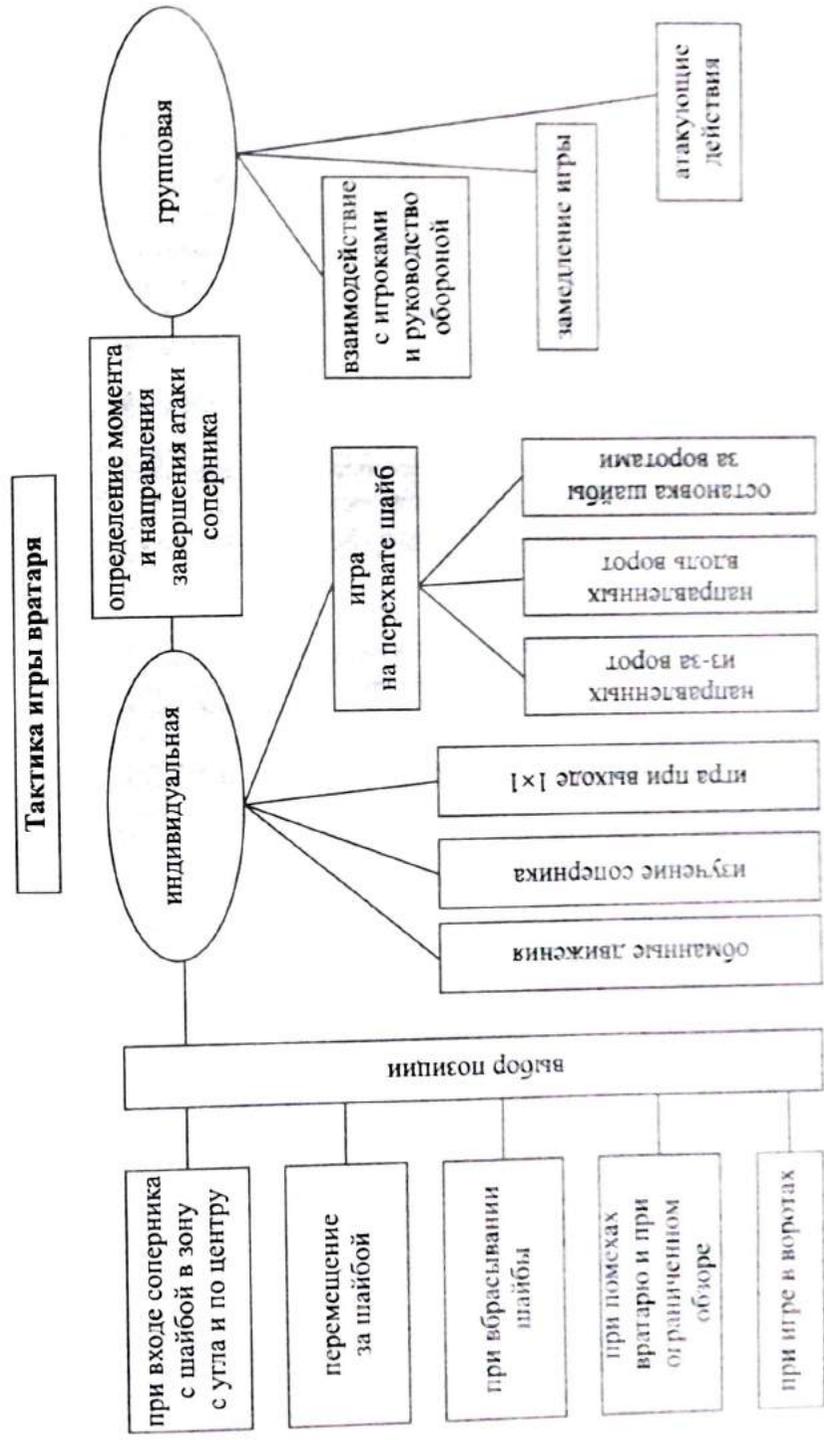


Рис. 13. Классификация тактики игры вратаря

## 2.5. Содержание занятий

В практической работе с хоккеистами групп начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, а также на их комплексное развитие.

На отдельных занятиях проводится обучение и совершенствование технической или тактической подготовленности, а также занятия технико-тактической направленности.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

### Примерное занятие по общей физической подготовке (табл. 9).

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов.

2. Комплексное развитие физических качеств.

Место занятий – футбольное поле, баскетбольная площадка.

Таблица 9

### Примерное занятие по физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
<b>I. Подготовительная часть</b>	25 мин	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400 м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения:	20 мин	После каждого вида прыжков расслабить мышцы ног их потряхиванием
– разминка на основные группы мышц;	5 мин	
– упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение;	10–12 раз	
– прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток;	по 15 раз	
– «казачок»;	10–12 прыжков	
– руки – ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах);	3 серии	

Продолжение табл. 9

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
– стоя на расстоянии 0,5 м от дерева, стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение;	10–12 раз	
– прыжки в приседе (три), выпрыгивание вверх;	30 с	
– упор лежа, ноги – ось движения, руками перемещаться по кругу;	3 серии	
– упражнение на расслабление – махи ногой в сторону – вверх (по 5–6 раз и смена ног).	2 серии	
<b>II. Основная часть</b>	60 мин	
1. Упражнения с набивными мячами (2–3кг):	10 мин	
– подбрасывание мяча вверх и его ловля;	по 10 раз	
– подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладоши;	по 10 раз	
– передача мяча между партнерами (в 3-х–5-ти м), стараясь передать мяч как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову).	5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами:		Выполняются в виде эстафет
– прыжки на левой, правой ноге, на двух ногах;	по 10 прыжков (2 серии)	
– эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжки на двух ногах, обратно ускоренно без мяча;	3 раза	
– прыжки на двух ногах (мяч между ног) – обратно ускоренно спиной вперед	3 раза	
3. Исходное положение – лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	
4. Исходное положение – стоя друг за другом: стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
5. Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат спиной вперед)	3 серии	Первый мяч положить в 3-х м от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты.
6. «Тачки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на двое ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	Смена пятерок через 1 мин	
<b>III. Заключительная часть</b>	5 мин	
1. Бег	400 м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

### Примерное занятие по технической подготовке (табл. 10).

Задачи:

1. Обучение технике передвижения на коньках спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
2. Обучение технике широкого ведения шайбы с переключением клюшки вперед-назад.
3. Обучение технике передачи-приема шайбы.
4. Обучение технике броска шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны.

Место занятия – хоккейная площадка.

Таблица 10

### Примерное занятие по технической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
<b>I. Подготовительная часть</b>	20 мин	
1. Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда):	5 мин	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
– ходьба в полуприседе, в полном приседе;	30 с	
– ходьба спиной вперед;	30 с	
– прыжки на двух ногах спиной вперед;	30 с	
– попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста;	1 мин	
– прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед;	30 с	
– то же с продвижением вперед.	30 с	
<b>3. Подводящие упражнения на коньках, вне льда (на резиновой дорожке):</b>		
– ходьба переступанием левым и правым боком;	1 мин	
– ходьба с выпадами;	1 мин	
– ходьба спиной вперед;	1 мин	
– перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх-вниз, вправо-влево;	30 с	
– перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад;	30 с	
– вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки.	30 с	
4. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	2 мин	Темп ниже среднего
5. Катание по периметру площадки с шайбами	2 мин	
<b>II. Основная часть</b>	65 мин	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки:		Темп средний
– по часовой стрелке;	3 мин	
– против часовой стрелки.	2 мин	
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда:	15 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька
– передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30 с;	5 мин	
– то же, но с варьированием основной стойки;	2 мин	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
– передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за две клюшки. Смена позиций через каждые 30 с;	3 мин	
– скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад, в левую и правую стороны.	5 мин	Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу
3. Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад:	15 мин	
– широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо (стоя на месте);	2 мин	Ведение шайбы плавное
– то же, но в движении;	2 мин	
– широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали (стоя на месте);	2 мин	Ведение шайбы плавное
– то же, но в движении;	2 мин	
– широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад (стоя на месте);	2 мин	
– то же, но в движении.	5 мин	
4. Передача и прием шайбы в парах, партнеры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии:	10 мин	<i>логическая - 10 раз 8/10 самостоятельно - на 16/8</i>
– 10 м;	5 мин	
– 20 м.	5 мин	
5. Броски шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии:	10 мин	<i>УСС 100-111 25/100</i>
– 5 м от борта;	5 мин	
– 10 м от борта.	5 мин	
6. Двусторонняя игра – на двое ворот в трех зонах	10 мин	Акцентировать внимание на передаче и броски с «неудобной» стороны
<b>III. Заключительная часть</b>	5 мин	
1. Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом	3 мин	
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 мин	

## 2.6. Нормативные требования по видам подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не могут быть эффективными без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных хоккеистов. Эта информация также необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Как известно, темпы прироста двигательных способностей у юных хоккеистов, особенно на начальном этапе обучения (1,5–2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности хоккеистов, так как всякий процесс обучения представляет собой графически кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания. Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать комплексные тесты, контрольно-переводные испытания (рис. 14, 15) и нормативы для оценки их выполнения (табл. 11–16).

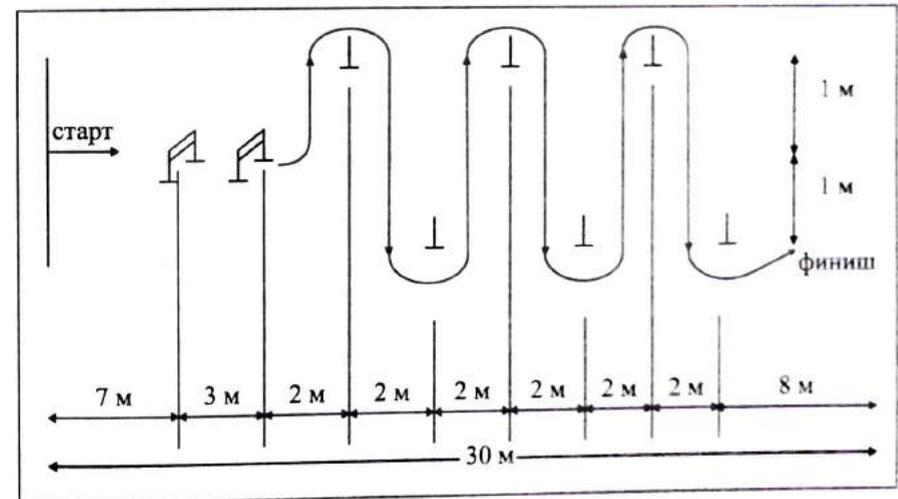


Рис. 14. Комплексный тест на ловкость хоккеистов (7–20 лет)

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно





Таблица 14

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки (НП-2, 8 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	9	11	13	15	17
2	Динамометрия кисти левой, кг	8	10	12	14	16
3	Бег на 30 м, с	6,1	5,9–6,0	5,6–5,8	5,4–5,5	5,3 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,6	11,3–11,5	11,1–11,2	10,6–11,0	10,5 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,14	1,11–1,13	1,09–1,10	1,05–1,08	1,04 и менее
6	Бег на 1000 м, б/вр	–	–	–	–	–
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	24	25–27	28–30	31–33	34 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	19	20–22	23–25	26–29	30 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,1	17,6–18,0	17,3–17,5	16,6–17,2	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	140	141–145	146–148	149–154	155 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,2	6,9–7,1	6,7–6,8	6,3–6,6	6,2 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	9,4	9,2–9,3	9,0–9,1	8,4–8,9	8,3 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,9	9,6–9,8	9,1–9,5	8,7–9,0	8,6 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	14,8	14,6–14,7	14,3–14,5	13,8–14,2	13,7 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	14,9	14,7–14,8	14,4–14,6	13,9–14,3	13,8 и менее

Таблица 15

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки (НП-3, 9 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 30 м, с	5,9	5,6–5,8	5,5	5,3–5,4	5,2 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,3	10,8–11,2	10,4–10,7	10,1–10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,11	1,08–1,10	1,06–1,07	1,04–1,05	1,03 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	5,20	4,61–5,19	4,41–4,60	4,11–4,40	4,10
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	32	33–36	37–39	40–43	44 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	24	25–27	28–30	31–34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4–17,8	16,9–17,3	16,3–16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	153	154–157	158–161	162–169	170 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,0	7,9	7,8	7,6–7,7	7,5 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,0	8,8–8,9	8,6–8,7	8,4–8,5	8,3 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево с шайбой, с	13,9	13,6–13,8	13,3–13,5	12,9–13,2	12,8 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо с шайбой, с	14,0	13,7–13,9	13,4–13,6	13,1–13,3	13,0 и менее

**Нормативные оценки по специальной физической и технической подготовленности вратарей групп начальной подготовки (НП-3, 9 лет)**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности, баллы				
	очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,6	4,4–4,5	4,2–4,3	4,0–4,1	3,9 и менее
Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,6	5,4–5,5	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9 и менее
«Челночный» бег 10 м × 10 раз (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	41,1–41,5	40,4–41,0	39,9–40,3	39,6–39,8	39,5 и менее
Комплексный, с	20,4	20,2–20,3	19,9–20,1	19,6–19,8	19,5 и менее

### Организация тестирования

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется проводить контрольные испытания в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности рекомендуется принимать в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов.

Контрольные испытания должны принимать, как минимум, 3–4 эксперта. В краткосрочных тестах для получения более объективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Данные, характеризующие уровень физического развития хоккеистов, тренер должен получать два раза в год после каждого обследования в центре спортивной медицины.

● Описание методики проведения некоторых тестов:

- бег на 30, 60, 300 и 1000 м выполняется в высокой стойке;
- отжимание в упоре лежа: исходное положение – упор лежа, руки и туловище выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки,

грудью слегка коснуться пола (земли), затем руки снова полностью выпрямить и т.д.;

– поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой в «замке». Ноги прямые. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей (ноги слегка согнуты), и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 45 с;

– комплексный тест на ловкость выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 76 см, через 3 м – еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка и далее через 2 м впереди и 1 м в сторону располагается еще 5 стоек (рис. 14). Для выполнения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить в прыжке поворот влево и вправо на 360°, подлезть под первый и второй барьеры, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша (для 7–9-летних);

– прыжок в длину с места: хоккеист встает к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширине 15–20 см, несколько раз, слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, резко взмахнув руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от стартовой линии до места приземления (по пяткам); тест характеризует скоростно-силовые качества мышц ног. Из 2-х попыток берется лучший результат.

● Уровень специальной физической и технической подготовленности определяется следующими нормативами:

– «челночный» бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м. Испытуемые встают к красной линии на середине площадки так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м), где выполняют резкое торможение и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м), резкое торможение на синей линии, затем рывок до средней линии площадки (9 м). Выполняется в парах, лицом вперед (рис. 15);

– бег на коньках по «восьмерке» – старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг – финиш на линии старта. Выполняется без шайбы для хоккеистов 7–8 лет, для 9-летних – с ведением шайбы. Хоккеист движется строго по линиям кругов вбрасывания лицом вперед (рис. 15);

– бег на коньках 36 м лицом вперед: выполняется в парах. Хоккеисты с высокого старта с линии ворот (по сигналу тренера – лучше свистком) ускоряются и максимально быстро преодолевают дистанцию. Две попытки, в зачет идет лучший результат;

– бег на коньках 36 м спиной вперед: выполняется в парах. Хоккеисты, стоя вполборота к направлению движения, в высокой стойке, по сигналу тренера стартуют в сторону дальней синей линии. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 5–6 м.

Оценка данных, полученных в процессе тестирования, позволяет сравнить юных хоккеистов между собой как по каждому нормативу в отдельности, так и по комплексу тестов. Важным в оценке является сопоставление полученных результатов со шкалой оценок по каждой возрастной группе, сравнение среднегрупповых показателей и индивидуальных.

Полученные данные контроля обобщаются, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием юных хоккеистов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех хоккеистов по каждому нормативу, что позволяет говорить об уровне подготовленности учебно-тренировочной группы в целом, а по индивидуальным отклонениям – об уровне подготовленности каждого хоккеиста в частности.

Данные методические рекомендации направлены на усовершенствование методики педагогического контроля, что дает возможность тренеру получать более объективную информацию и на ее основе рационально управлять подготовкой юных хоккеистов.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и августе ежегодно. В августе перед началом учебного года хоккейной школе определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного хоккеиста. В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года (август минувшего года).

Прием контрольных нормативов по специальной физической (на льду) и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября – исходные данные, в апреле – контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

В связи с тем что количество нормативов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется их проведение в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня), либо в двух тренировочных занятиях в один день (причем, в утреннем

занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии – на общую выносливость). Обязательным условием является соблюдение времени и места проведения тестирования как исходного, так и контрольно-переводного.

Прием нормативов рекомендуется проводить после дня отдыха или снижения нагрузки в день, предшествующий тестированию. Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности следует принимать в течение одного занятия (2 ч) ввиду краткосрочности выполнения задания.

Контрольные испытания должны принимать, как минимум, 3–4 эксперта (в том числе директор или завуч, а также тренер-методист школы и тренеры данной учебной группы).

Контроль физической и технической подготовленности юных хоккеистов проводится с целью совершенствования их подготовленности, составными элементами которой являются выбор эффективных тренировочных упражнений, форм и методов их выполнения, оптимальное распределение нагрузки и т.д.

В тестировании выделяют две основные задачи:

– оценка уровня значимых (информативных) для юных хоккеистов физических качеств и технических элементов. На основании полученных данных можно сделать вывод о соответствующем уровне подготовленности спортсмена, а также определить рейтинг подготовленности каждого в группе по тому или иному показателю;

✓ – оценка динамики физической и технической подготовленности. Для этого необходимы систематические тестирования через определенный период времени.

Используя полученные данные, можно судить об улучшении или ухудшении того или иного качества либо элемента техники, о том, у кого из хоккеистов темпы прироста выше.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы (табл. 11, 12). Затем производится математическая обработка полученных данных. Вначале по каждому тесту (по вертикали) определяется среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ) по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum}{n},$$

где  $\bar{X}$  – среднее арифметическое,  $\sum$  – сумма результатов всех испытуемых в тесте (отбросив «худший» результат),  $n$  – количество испытуемых.

Среднее арифметическое значение является одной из основных величин, характеризующих в целом уровень результатов в каком-либо тесте у учащихся всей группы. Эта величина ослабляет влияние случайных инди-

видуальных отклонений результатов и дает некоторую обобщенную количественную характеристику изучаемого показателя.

Кроме того, необходимо получить суммарную оценку уровня подготовленности по всему комплексу тестов, оценивающих физические качества (по ОФП и СФП) и элементы техники хоккея. Для этого определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе.

Высчитываются также средние показатели (в баллах) у каждого хоккеиста по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого хоккеиста и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки (табл. 17), использовать для планирования процесса тренировки юных хоккеистов конкретной группы.

Для подведения итоговой оценки в баллах и определения занятого места в хоккейной школе приводим рейтинговую шкалу оценок (для всей учебной группы) по общефизической, специально-физической и технической подготовленности (в зачет идут результаты двенадцати лучших хоккеистов и вратаря).

Рейтинг группы определяется по двухуровневой шкале (табл. 18):

- процентное соотношение количества учащихся, уложившихся в нормативные требования (средние суммарные) по отношению к общему количеству хоккеистов группы, принимавших участие в тестировании; в случае равенства суммы набранных баллов приоритет отдается группе, в которой меньше процент невыполнения суммарного норматива;

- по среднему (фактическому) показателю группы (в баллах) относительно нормативного среднего показателя группы (в баллах); при равных предыдущих показателях более высокое место отводится группе, у которой средний суммарный балл выше.

На основании суммы занятых мест (по ОФП, СФП и технике) определяется уровень учебной группы как по каждому виду подготовленности, так и итоговое место по хоккейной школе (табл. 19, 20).

Подведение итогов нужно проводить после каждого тестирования.

Необходимо также учитывать в конце учебного года (наряду с результатами тестирования) спортивный показатель – занятое место в чемпионате своей страны (начиная с 9–10-летнего возраста). Баллы начисляются следующим образом: за 1-е место – 1 балл, за 2-е – 2 и т.д.

Учебная группа, набравшая наименьшую сумму баллов по показателям тренировочной и соревновательной деятельности, является победителем; соответственно определяются последующие места по школе.

Это должно послужить критерием для морального и материального поощрения как тренеров, так и учебной группы в целом.

Таблица 17  
Динамика показателей физической и технической подготовленности юных хоккеистов учебно-тренировочной группы в процессе многолетней подготовки

№	Тренеры																																												
	Виды подготовленности, средний балл по группе																																												
1	Дата сдачи контрольных нормативов	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Сумма средних баллов по всем видам													
	Количество учащихся	Средний вес хоккеистов группы												Средний балл	Общая физическая (в баллах)												Специальная физическая (в баллах)												Техническая (в баллах)						Средний балл
		Динамометрия кисти правой												Динамометрия кисти левой	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 300 м	Бег 3000 м, 1500 м или 1000 м	Отжимание с хлопками	Поднимание туловища за 45 с	Комплексный тест на ловкость	Прыжок в длину с места	Пятикратный прыжок	Жим штанги ногами (200 % от собственного веса)	Жим штанги руками (100 % от собственного веса)	Средний балл	Бег на коньках 36 м спиной вперед	Бег на коньках 36 м лицом вперед	Бег на коньках, 1 круг влево	Бег на коньках, 1 круг вправо	«Большой челнок» 5 × 54 м	Средний балл	Точность бросков	«Малый слалом» без шайбы	«Малый слалом» с шайбой	Разница (с/ш – б/ш)	«Слалом»	Средний балл							



# 3.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (УТГ) НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки юные хоккеисты (10–12 лет) проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

### 3.1. Задачи учебно-тренировочных групп начальной специализации

- Основными задачами групп начальной специализации (10–12 лет) являются следующие:
  - дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
  - обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
  - освоение игровой деятельности;
  - выполнение юношеского разряда по хоккею (10 лет) и I юношеского разряда (11–12 лет);
  - овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

### 3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп начальной специализации

Подготовка юных хоккеистов на этапе начальной специализации должна быть направлена на всестороннее развитие. Этот период отличается бурным ростом детей (на 4–6 см в год), увеличением веса (на 1–3 кг за год). Мышечная система детей к 12 годам составляет около 30 % от общей массы тела. Мышечная деятельность оказывает существенное влияние на вегетативные функции (кровообращение, дыхание и др.).

Возраст 10–12 лет является самым эффективным для разучивания новых форм движений и овладения разнообразными двигательными навыками; координация движений рук и ног значительно улучшается. Происходит резкое качественное улучшение – возрастание быстроты движений и их восприятия. Это создает благоприятные условия для обучения и закрепления технических приемов. При этом надо иметь в виду, что чем большим запасом двигательных навыков обладает юный хоккеист, тем быстрее он осваивает сложные технические приемы и в дальнейшем имеет более широкий арсенал двигательных и технических навыков.

В данный период наблюдается некоторый спад в отношении координационных возможностей, поэтому обучение новым движениям протекает не так легко, как в 7–9 лет. Тренировка должна быть в первую очередь направлена на закрепление ранее приобретенных двигательных навыков. То, что было закреплено заранее, послужит базой для развития более специфических навыков.

В этот период (10–12 лет) дети получают удовольствие от движений, достаточно быстро улавливают показанные им упражнения, хорошо представляют себе движение в целом, в основном овладевают им за короткое время (повышенная зрительно-двигательная координация): прыжки в длину и в высоту с разбега, различные эстафеты, игры, упражнения на снарядах, на равновесие, броски в движении, командные спортивные игры, закрепление технических навыков, элементы индивидуальной и групповой тактики.

Если не учитывать возрастные особенности детей, то в ближайшем будущем проявятся негативные последствия такой тренировки, в том числе слишком большие или односторонние перегрузки. Кроме того, необходимо учитывать также индивидуальные возможности каждого ребенка.

Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Воля и тормозные функции у них развиты слабо. Тренировки нравятся, но не хватает терпения. Игра для них имеет первостепенное значение. Искусство

тренера состоит в том, чтобы незаметно для детей использовать на занятиях элементы неигрового характера.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации (10–12 лет) определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, категорически неприемлем перекос в сторону соревновательной деятельности, этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной учебно-тренировочной группы начальной специализации в другую следует осуществлять на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Знать программный теоретический материал.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

### 3.3. Учебный план для групп начальной специализации

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 21–23).

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

Таблица 21

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 1-го года обучения (10 лет)

	Всего												
	Периоды												
	подготовительный						соревновательный						
	Об-щий		Спец.-подготов.		1-й соревно-вательный		2-й соревно-вательный		переходный				
Июль	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	25
Август													
Сентябрь													
Октябрь													
Ноябрь													
Декабрь													
Январь													
Февраль													
Март													
Апрель													
Май													
Июнь													
Итого, ч:	34	39	39	36	34	36	34	36	36	36	31	35	437
III. Мелнишкое обследование													
IV. Восстановительные мероприятия													
Всего, ч:	35	44	40	38	37	39	33	38	38	39	36	36	468

Таблица 22

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 2-го года обучения (11 лет)

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего	
	Периоды													
	подготовительный		соревновательный											переходный
	Об-щий	Спец.-подготов.	этапы			2-й соревновательный								
1-й соревно-вательный			1-й соревно-вательный	2-й соревно-вательный	1-й соревно-вательный	2-й соревно-вательный	3-й соревно-вательный	4-й соревно-вательный	5-й соревно-вательный	6-й соревно-вательный	7-й соревно-вательный	8-й соревно-вательный		
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	1	39	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
- общая физическая подготовка	22	24	14	10	6	2	6	2	4	10	12	26	138	
- специальная физическая подготовка	7	8	10	10	8	8	6	8	6	4	3	-	78	
- техническая подготовка	8	10	12	13	14	14	14	18	22	17	16	10	168	
- тактическая подготовка	4	6	8	8	8	12	8	9	8	3	2	8	84	
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	6	3	6	3	3	3	9	6	-	39	
- соревнования	-	-	8	8	10	10	12	8	10	6	-	-	72	
- текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10	
<b>Итого, ч:</b>	41	51	54	55	49	52	49	48	53	51	42	44	589	
<b>III. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
<b>IV. Восстановительные мероприятия</b>														
<b>Всего, ч:</b>	43	57	56	57	52	55	53	51	55	53	47	45	624	

Таблица 23

План-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 3-го года обучения (12 лет)

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего	
	Периоды													
	подготовительный		соревновательный											переходный
	Об-щий	Спец.-подготов.	этапы			2-й соревновательный								
1-й соревно-вательный			1-й соревно-вательный	2-й соревно-вательный	1-й соревно-вательный	2-й соревно-вательный	3-й соревно-вательный	4-й соревно-вательный	5-й соревно-вательный	6-й соревно-вательный	7-й соревно-вательный	8-й соревно-вательный		
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	39	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
- общая физическая подготовка	28	30	14	10	2	4	4	-	2	2	12	32	140	
- специальная физическая подготовка	10	16	12	12	10	12	10	6	6	5	4	-	103	
- техническая подготовка	18	18	14	14	14	16	16	14	12	14	21	-	162	
- тактическая подготовка	6	6	8	8	8	12	8	12	8	6	4	8	94	
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	4	-	8	-	8	-	10	4	2	-	48	
- соревнования	-	-	12	15	15	15	15	12	15	15	-	-	114	
- текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	2	3	-	-	10	
<b>Итого, ч:</b>	62	85	66	59	57	59	61	44	53	48	37	40	671	
<b>III. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
<b>IV. Восстановительные мероприятия</b>	4	4	4	6	8	6	8	4	6	6	4	4	64	
<b>Всего, ч:</b>	67	95	73	68	69	69	73	52	63	57	46	48	780	

### 3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и занимает определенное место в росте спортивного мастерства юного хоккеиста. Она помогает развивать его умственные способности, овладевать технико-тактическими приемами, помогает воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу.

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах (табл. 24).

Таблица 24

**Примерный тематический план теоретической подготовки для групп начальной специализации**

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние хоккея в мире и стране	Июль	1	Июль	1	Июль	1
2. Общая физическая подготовка	Август	1	Июль	1	—	—
3. Специальная физическая подготовка	Сентябрь	1	Август	1	Август	1
4. Техническая подготовка	Май	1	Май	1	Май	1
5. Тактическая подготовка	Ноябрь Апрель	1 1	Август Сентябрь	1 1	Август Сентябрь Июнь	1 2 1
6. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	1	Август	1
7. Морально-волевая подготовка хоккеиста	Июнь	1	Июнь	1	Июнь	1
8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.	Декабрь	1	—	—	—	—
9. Врачебно-педагогический контроль	Май	1	Май	1	Май	1
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Январь	1	Сентябрь	1	Июнь	2

Окончание табл. 24

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
11. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	2 2 2 2 2 2 2	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	2 3 3 4 3 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	1 3 4 4 4 4 4 3
12. Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого, ч:</b>		25		29		39

#### Примерный учебный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в стране и мире.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и стране. Международные официальные матчи сборных команд (европейские кубки, чемпионаты мира, олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовленность хоккеиста – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов 10–12 лет для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

**Тема 4.** Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая,

моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

#### **Тема 6. Правила хоккея, изменения и дополнения.**

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

#### **Тема 7. Морально-волевая подготовка хоккеиста.**

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

#### **Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.**

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

#### **Тема 9. Врачебно-педагогический контроль.**

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления

врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

#### **Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

#### **Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установка тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

**Тема 12.** Просмотр видеозаписей учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

Решение простейших игровых ситуаций юными хоккеистами на макете хоккейной площадки или специальных бланках является одним из важных средств теоретической подготовки. Самостоятельные решения простейших игровых ситуаций создают образное представление у начинающих хоккеистов, способствуют закреплению пройденного материала и развитию мышления.

### 3.5. Практическая подготовка

Практический материал изучается и закрепляется на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

**Общая физическая подготовка** должна быть направлена на развитие у юных хоккеистов основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, на улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития (табл. 25).

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. Учитывая слабое развитие многих мышечных групп (живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), необходимо практиковать комплексы общеразвивающих упражнений. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

Таблица 25

Средние показатели физического развития учащихся групп начальной специализации хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	10	11	12
1. Длина тела, см	142	148	148,5
2. Вес тела, кг	37,6	39,2	45,0
3. Окружность грудной клетки, см	71	73	75
4. Жизненная емкость легких, мл	1900	2096	2288
5. Динамометрия кисти правой, кг	18	20	23
6. Динамометрия кисти левой, кг	16	18	21

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, железными палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для направленного развития физических качеств.**

В возрасте 5–12 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90 % их общего объема.

На этапе начальной специализации (10–12 лет) значительно улучшается **координация** движений рук и ног. У детей еще недостаточно развито

абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное. В этой связи, при обучении новым движениям и приемам особое внимание надо уделять правильному и образному показу, хорошо развитое восприятие будет способствовать быстрому усвоению показанного упражнения.

Двигательное развитие юных хоккеистов строится на обучении специализированным комбинациям и двигательным навыкам.

● При планировании тренировочных занятий по развитию ловкости рекомендуется соблюдать методическую последовательность:

– вначале выполняются координационно сложные упражнения (сложность относительная, соответствующая уровню развития координационных способностей на данном этапе);

– затем следуют упражнения с акцентом на быстроту и точность выполнения;

– далее – развивающие способность быстро переключать внимание и ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией;

– упражнения, направленные на вестибулярную выносливость (например, многократно выполняемые вращательные в разных плоскостях движения, но в этом возрасте нужно избегать длительных по времени статических поз).

Тренер должен постоянно контролировать готовность и возможность своих подопечных перейти к более сложным упражнениям. Степень трудности выполняемых заданий необходимо постоянно наращивать (на базе закрепленных навыков), и когда хоккеисты полностью овладеют необходимыми навыками, можно вводить в тренировку новый элемент.

Основными методами обучения и закрепления ловкостных навыков являются *повторный, игровой, вариативный, круговой, соревновательный* (в подвижных и спортивных играх, а также в многочисленных комбинированных эстафетах).

Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. **Упражнения для развития ловкости:** разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед-назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках; упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед; броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке; упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с

вращением скакалки вперед-назад, в полуприседе, с ускорениями; игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

**Скоростные качества** – это способность человека совершать движения в минимальное время. Формы проявления быстроты разнообразны, основными из них являются скрытый период двигательной реакции, время выполнения одиночного движения и максимально возможный темп движений.

К факторам, определяющим проявление скоростных качеств, относятся: наследственность, нервно-мышечные механизмы, возраст, оптимальное физическое состояние спортсмена, климатические условия, время суток, помехи и др. Среди перечисленных факторов наследственность (генетическая предрасположенность) играет очень важную, определяющую роль. Задача тренера заключается в том, чтобы каждого спортсмена в процессе целенаправленной, долгосрочной тренировки вывести на его максимально высокий уровень, раскрыть потенциальные возможности юного хоккеиста. Но этот уровень у каждого будет свой.

Элементарные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать в многолетней подготовке, особенно юных хоккеистов. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на 7–14 лет. В 10–12 лет у детей наблюдается излишняя подвижность и высокий темп выполнения многих скоростных движений, даже сложнокоординационных.

Основными методическими требованиями при развитии быстроты, как известно, являются: многократное выполнение движений с целевой (волевой) установкой на предельную скорость их выполнения; продолжительность упражнений не должна превышать 15 с, а интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для сохранения оптимального возбуждения центральной нервной системы и восстановления вегетативной (сердечно-сосудистой и дыхательной) системы организма.

*Повторный метод* имеет две разновидности:

– собственно-скоростные упражнения выполняются с предельной или околопредельной скоростью;

– сочетание повторного метода с методом динамических усилий (перемещение относительно легкого груза с максимальной скоростью).

*Вариативный метод* предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях.

Не менее важное значение имеют *игровой и соревновательный методы*, использование которых создает дополнительный стимул к повышению скоростных качеств за счет изменения эмоционального фона, психологического состояния хоккеиста, духа соперничества.

Все перечисленные методы должны использоваться в их разумном сочетании. В возрасте 8–12 лет развитие быстроты осуществляется в основном вне льда (на земле, в зале), так как юные хоккеисты еще не научились хорошо владеть сложной техникой передвижения на коньках.

Для развития быстроты применяются общеподготовительные упражнения: старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 60 м, повторное пробегание отрезков 20–30 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов, бег с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения (по звуковому или зрительному сигналу), кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.), эстафеты, различные упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, метания набивного мяча, камней и др.). Подвижные игры («Салки», «Лапта» и др.), спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, гандбол, настольный теннис, большой теннис) проводятся на небольших площадках и в коротком временном режиме.

Специально-подготовительные упражнения вне льда должны быть кинематически и динамически сходны с соревновательными упражнениями. При этом они выполняются на предельной скорости: прыжки на ровной площадке, вверх по лестнице (трибуне) без отягощения и с небольшим отягощением (медцинбол 2–3 кг). Упражнения с небольшими отягощениями, в которых моделируется отталкивание при беге на коньках, эффективно сказываются на стартовой и дистанционной быстроте. Кроме прыжковых упражнений, рекомендуется использовать ведение диска от штанги (10 кг), вставив конец рукоятки клюшки в отверстие диска; ведение шайбы (облегченной, утяжеленной, обычной), мяча на асфальте, фанере, пластике и другом покрытии. Местом проведения таких тренировок могут быть специальные атлетические городки или летний загородный спортивный лагерь. Ведущими формами организации занятий следует считать *круговую и поточную*.

В заключение еще следует напомнить о необходимости целенаправленного, аналитического (избирательного воздействия на каждый вид быстроты) развития скоростных качеств юных хоккеистов. Разумно выделять воздействия, повышающие силу отталкивания, увеличивающие частоту шагов, их рациональное сочетание.

Предварительно оптимально растянутые мышцы сокращаются с большей силой и быстротой. Для этого следует применять специальные упражнения на растягивание расслабленных и напряженных мышц, улучшая эластичные свойства мышц.

В процессе матча хоккеисты выполняют многочисленные ускорения, торможения с последующими быстрыми стартами, броски шайбы, ведут жесткие силовые единоборства по всей площадке. **Сила мышц** в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости, ловкости.

Развитая мышечно-связочная система, большая физическая сила защищают хоккеистов от травм суставов. Это важно, потому что основные травмы важнейших для хоккеиста звеньев вызываются спецификой двигательной деятельности в хоккее, непредсказуемым и неадекватным напряжением в суставах.

При оптимально низко расположенном центре тяжести тела у хоккеиста, которое обеспечивается достаточной мышечной массой ног, улучшается динамическое равновесие и устойчивость даже при силовом единоборстве с соперником, а также позволяет уверенно справляться со скоростью и маневренным передвижением на льду. Сила мышц ног и спины – это первичное в силовой подготовке юных хоккеистов. Передвижение на коньках зависит от брюшного пресса, мышц спины (особенно в поясничной области) и бедер.

Сила верхнего плечевого пояса и рук определяет в значительной мере мощность бросков, контроль шайбы и результативность в силовых единоборствах с соперником. Выполняя эти действия, хоккеист поворачивается в зоне поясницы и применяет свою силу вне центра тяжести тела. Именно мышцы нижней части спины и брюшного пресса испытывают большое напряжение и, как следствие, значительное утомление со всеми вытекающими последствиями.

Сила подразделяется на: абсолютную и относительную, взрывную и скоростную (эти два вида определяют скоростно-силовые качества хоккеиста). Выделяется силовая выносливость. Эти виды силы по специфике движений относятся к общей и специальной силе хоккеистов.

*Общая сила* проявляется в условиях, не характерных для хоккея, имеет общую, разностороннюю направленность.

*Специальная сила* – это сила, проявляемая хоккеистом в специфических движениях, адекватных соревновательным.

*Абсолютная сила* характеризует предельные силовые возможности отдельных групп мышц, а в движениях глобального характера – силовой потенциал спортсмена. Она является основой для развития динамической (взрывной) силы и силовой выносливости. Хоккеистам необходима достаточная абсолютная сила, чтобы атаковать соперника и успешно противостоять их атакам в силовой борьбе. Как правило, первый пик ускоренного развития наблюдается в 9–11 лет.

*Относительная сила* (приходящаяся на 1 кг веса спортсмена) поддерживает подвижность, ловкость и быстроту как в тренировочном, так и в соревновательном процессах. Достигает своего максимума уже в 13–14-летнем возрасте и окончательно устанавливается на высоком уровне к 16–17 годам.

*Взрывная (динамическая) сила* проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение за минимальное время. «Русская ракета» Павел Буре славится именно стартовой быстротой, основанной на взрывной силе мышц ног, сделав всего 2–3 первых шага, он отрывается от соперника.

Эта сила очень важна для хоккейного вратаря. Быстрые, мощные и своевременные передачи и броски шайбы в ворота также основываются на взрывной силе рук. Взрывная сила оценивается величиной градиента (отношение максимума силы в данном движении ко времени его достижения).

*Скоростная сила* характеризуется способностью мышц к быстрой (вплоть до максимальной) реализации движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления.

*Силовая выносливость* – это способность длительно выполнять упражнения со значительными силовыми нагрузками. Она оценивается по времени эффективного выполнения таких упражнений до момента значительного снижения работоспособности. На базе силовой выносливости развиваются другие виды силы: взрывная, скоростная (скоростно-силовые качества), скоростно-силовая выносливость.

Скоростно-силовые качества определяются промежуточными соотношениями силовых и скоростных характеристик. Известно, что между силой и быстротой существует обратно пропорциональная зависимость. Эффективность проявления скоростно-силовых качеств зависит от уровня развития силы, максимальной скорости выполнения движения, способности к быстрому началу этого движения и градиента мышечного напряжения.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно надежного мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры.

Известно, что абсолютная сила основных мышечных групп непрерывно увеличивается от рождения до 25–30 лет, а затем начинает постепенно снижаться. У детей 8–12 лет сначала развиваются главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса.

Физические нагрузки для развития силовой выносливости даются с учетом индивидуальных возможностей детей. Основной метод выполнения упражнений – *повторный*, однако упражнения выполняются не «до отказа». Не следует применять больших отягощений, тем более максимальных. Сила в 8–12 лет воспитывается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений.

В силовой подготовке юных хоккеистов широко используются общеразвивающие (общеподготовительные), специально-подготовительные и основные (соревновательные) упражнения.

Целью *общеподготовительных упражнений* является гармоническое развитие основных мышечных групп. Средства общеподготовительной подготовки, с одной стороны, специализируются для того, чтобы повысить позитивный перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и, с другой, расширяются и разнообразятся для того, чтобы полноценно использовать эффект переключения и обеспечить всестороннее развитие двигательных способностей.

Общеразвивающие упражнения в подготовке юных хоккеистов выполняются в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения, при этом частота сердечных сокращений не более 140–156 уд/мин. Все они, в основном, координационно простые.

● Среди общеразвивающих упражнений можно выделить:

1. Упражнения на снарядах (брусья, канат, гимнастическая стенка, перекладина, скамейка и др.).
2. Упражнения на тренажерах и с тренажерами.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения с преодолением веса собственного тела (приседания, отжимания из упора лежа, различные прыжки).
5. Упражнения из других видов спорта (плавание, гребля, борьба, акробатика, модифицированные спортивные и подвижные игры).
6. Упражнения со снарядами (необходимо учесть, что вес снарядов не должен быть большим: набивные мячи – 2–3 кг, диски от штанги – 5 кг, гантели – до 3 кг); эспандеры, различные тренажерные устройства типа «Бизон-1», скакалки и вышеперечисленные снаряды.

● Приводим перечень упражнений с набивными мячами (медицинболлами):

– из основной стойки хоккеиста наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений (выполняются индивидуально, в парах и группах);

– броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной: толкание мяча одной рукой и двумя;

– подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах, броски мяча ногами вверх и вперед;

– сидя: наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед; метание мяча сбоку двумя руками и одной;

– лежа на спине: броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

– передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

– игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту по кругу (в колонне – над головой и между ногами), раскладывание и собирание мячей на время;

– броски мяча друг другу в сторону на бегу:

а) бросать так, чтобы принимающий сделал ускорение для того, чтобы поймать мяч;

б) бежать боком, спиной вперед;

в) бросив мяч, выполнить поворот на 360°;

г) бросать мяч в прыжках: на одной ноге, с одной ноги на другую (имитация бега на коньках);

– жонглирование двумя мячами, быстро передавая их друг другу: один бросает верхом, другой – низом; броски мяча справа, слева:

а) передавать мячи с продвижением в сторону, сближаясь и удаляясь;

б) упражнение выполнять в прыжках на месте;

– хоккеисты бегут по кругу в колонну по одному, мячи у четных номеров, по сигналу передавать мяч заданным способом партнеру назад;

– эстафеты с мячом:

1) переносить три мяча сразу;

2) два хоккеиста – один в упоре на мяче, другой, держа партнера за ноги, преодолевают расстояние:

а) на дистанции смена ролями;

б) держать мяч в одной руке, опираться на свободную руку («тачка»);

– «всадники» передают друг другу мяч, обратно поменяться ролями;

– хоккеист подхватывает партнера, стоящего к нему спиной, под руки и, держа его у себя на спине, преодолевает дистанцию. В руках у партнера два мяча (затем поменяться ролями);

– стоя на одной ноге, бросить мяч, быстро присесть на одной ноге, другая впереди (в стороне), поймать мяч. Далее бросить мяч, встать, поймать его;

– жонглирование двумя мячами, бросать вверх то один, то другой мяч:

а) жонглирование в полуприседе;

б) упражнение выполнять в движении;

– бросить мяч вверх, далее ловить его в прыжке и сразу же бросить вверх (ударный метод):

а) упражнение выполнять в движении;

б) приземляясь, делать глубокий присед;

– бросать мяч на уровне пояса, останавливать мяч задней частью бедра. Упражнение выполняется в движении, в том числе при беге спиной вперед.

**Специально-подготовительные силовые упражнения** должны оказывать воздействие на основные для хоккеистов мышечные группы. Эти упражнения должны быть схожи по структуре и нервно-мышечным усилиям. Они выполняются в основном вне льда.

Среди них можно выделить:

1. Имитационные силовые упражнения: имитация бега на коньках с различными отягощениями, броски шайбы, ведение шайбы на различных покрытиях вне льда. Прыжковые имитационные упражнения; упражнения вратаря с партнером у стенки в зале и т.п.

2. Упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах.

3. Концентрированные воздействия на основные мышечные группы: вращательное движение кистями, конькобежный шаг без отягощения и с отягощением (диск от штанги 5 кг).

4. Модифицированные к хоккею спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол с применением силовых единоборств согласно хоккейным правилам).

В возрасте 10–12 лет выполняются такие же упражнения, как и в 8–9 лет, но с добавлением упражнений с отягощениями (набивными мячами, гантелями, предметами весом 2–3 кг). Но все эти упражнения не должны утомлять, занятия продолжаются не более 10–20 мин в день и проводятся 1–2 раза в неделю, необходимо при этом придерживаться определенных методических требований: начинать тренировку с легкими отягощениями – это обеспечит гармоничное развитие всех мышечных групп; такие тренировки следует сочетать с упражнениями, направленными на развитие моторных навыков, специфичных для самых различных видов спорта.

Тяжести, используемые в этот период, должны быть такими, чтобы спортсмены могли повторить каждое движение не менее 10 раз подряд.

Главной функцией силовой подготовки является повышение мощности сокращения мышечного аппарата при снижении энергозатрат в процессе выполнения любого движения хоккеистом.

Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находят комплексный подход в выполнении упражнений (в тренировочном занятии выполняется один из комплексов), круговая форма тренировки (несколько упражнений, выполняемых последовательно – «по кругу») и игровая форма, которая предполагает использование различных подвижных игр (например, упражнения в парах и др.).

В недельном микроцикле занятия по силовой подготовке лучше проводить в начале недели на протяжении всего подготовительного периода, на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла.

**Упражнения для развития силы:** бег с отягощением по песку, по воде, в гору; висы, подтягивания из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной ноге и двух; отжимания в упоре лежа; упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность; упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон», «Бизон-1»; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не дер-

жать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег трусцой на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
7. Маховые движения ног в стороны.
8. Потряхивание ног попеременно.
9. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
10. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед.
11. Висы (на перекладине, дереве, гимнастической стенке).
12. Стойка на лопатках с опорой на предплечья; расслабить мышцы ног, попеременно сгибая и разгибая ноги в коленях (10–12 раз).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые максимально быстро; прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки; подвижные игры с использованием отягощений малого веса; игры на местности; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов; подвижные игры с применением силовой борьбы; толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью; прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; метание набивных мячей, камней, толкание ядра; бег в гору, вверх по лестнице; бег с отягощением (утяжеленные пояса, «блины» и т.п.).

Детский и подростковый возраст (8–16 лет) является наиболее благоприятным для развития **аэробной работоспособности** – основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13–16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130–170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 м (ЧСС 110–170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 м. Кроссы (дистанция от 2 до 5 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м и более с невысокой скоростью).

Продолжительная мышечная деятельность умеренной мощности ведет к повышению эффективности функционирования сердечно-сосудистой системы за счет расширения сети капилляров и их диффузной проницаемости (увеличивается суммарное сосудистое русло). Кровообращение замедляется и кислород освобождается в большом количестве. Мощность аппарата внешнего дыхания увеличивается за счет повышения жизненной емкости легких, силы и выносливости дыхательных мышц.

Аэробные возможности довольно консервативны в своем развитии – для повышения их уровня необходимо 4–6 недель целенаправленной работы. Однако после прекращения выполнения тренировочных заданий аэробной или смешанной (аэробно-анаэробной) направленности, аэробная работоспособность спортсмена может быстро вернуться к исходному уровню. Поэтому хоккеистам постоянно нужно использовать поддерживающие упражнения (а если есть возможность, то и развивающие) аэробного характера.

При развитии аэробных возможностей хоккеистов решаются три основных задачи: 1) повышение уровня МПК, 2) повышение быстроты достижения МПК, 3) увеличение продолжительности работы на околопредельном уровне потребления кислорода.

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (8–12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов (10–12 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера, которые способствуют развитию аэробных возможностей (анаэробная, повторная, кратковременная работа). Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

Высокий уровень развития **гибкости** дает возможность выполнять движения быстрее, легче, экономичнее, реализуя в них весь достигнутый физический и технический потенциал.

Упражнения для развития гибкости выполняются без снарядов, со снарядами, на снарядах, с партнером, с отягощениями.

Общеподготовительные упражнения на растягивание позволяют избирательно воздействовать на все мышечно-суставные сочленения локально: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами (более результативные) и без предметов, из различных исходных положений: для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение

таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полushпагаты).

Специально-подготовительные упражнения включают элементы техники хоккея, требующие значительных проявлений гибкости. Основу их составляют упражнения на льду.

### **Проведение учебно-тренировочной работы юных хоккеистов в условиях круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря**

#### **Основные задачи учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки**

Основы высокого спортивного мастерства хоккеиста закладываются в хоккейной школе путем планомерных, непрерывных тренировок. Должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволило бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Основным циклом для плановой тренировки является один год. В свою очередь он подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный*, или *период фундаментальной тренировки* включает время от начала возобновления занятий до первого матча соревнований и направлен на создание и развитие предпосылок для становления спортивной формы. Он подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап в свою очередь делится на два цикла: *втягивающий* и *базовый*. Во *втягивающем* мезоцикле (5–7 дней) решается задача вработываемости организма, подготовка его к большим нагрузкам (с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость). Эти тренировки должны проводиться в условиях города, своей хоккейной школы. Занятия проводятся один раз в день. Обязательно пройти диспансеризацию.

В *базовом* мезоцикле (около 20-ти дней) создаются предпосылки работоспособности организма с помощью средств общей физической подготовки. Общая физическая подготовка улучшает физические качества и двигательные возможности юных хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготови-

тельных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

В *базовом* мезоцикле занятия по развитию силы, быстроты, ловкости следует проводить в начале тренировочного дня и микроцикла. Кроме того, необходимо учитывать последовательность занятий, их положительное взаимодействие: задания алактатно-анаэробные (скоростные, скоростно-силовые) предшествуют занятиям анаэробно-гликолитическим (на скоростную выносливость), алактатно-анаэробные – аэробным (на общую выносливость). В процессе учебно-тренировочных сборов можно проводить по 4–5 занятий ежедневно.

Основное занятие, в ходе которого решаются главные задачи дня, определяет направленность всего тренировочного дня. Остальные занятия в течение дня в одних случаях усиливают тренировочное воздействие, в других содействуют более быстрому восстановлению организма после большой нагрузки основного занятия.

Тренировочная нагрузка в микроциклах общеподготовительного этапа достигает больших величин (на 2-й и 5-й дни микроцикла) в основном за счет объема. Направленность средств и методов тренировки преимущественно аэробно-анаэробная на развитие силы, общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Большое внимание уделяется технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).

#### **Проведение учебно-тренировочной работы юных хоккеистов в условиях круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря**

Важную часть подготовительного периода составляет учебно-тренировочная работа в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, где тренер имеет идеальные условия для работы и отдыха своих подопечных (выезжать в лагеря рекомендуется с 9–10-летнего возраста).

В «тренировочном городке» должны быть маленькие хоккейные ворота, щиты-мишени, стойки или пилоны; пол должен быть покрыт металлическим листом или фанерой, пластиком или линолеумом, важно, чтобы по нему беспрепятственно двигалась шайба или другие предметы (хоккейные и теннисные мячи).

В лагере необходимо приступать к работе с первого дня, так как сроки смен небольшие, от 18 до 21 дня. Естественно, что до заезда в лагерь тренер обязан предварительно ознакомиться с инфраструктурой базы: какие имеются плоскостные спортивные сооружения, какое покрытие игровых площадок, есть ли танцевальная площадка (она, как правило, мозаичная или деревянная). На них очень удобно работать с шайбами (резиновыми, пластиковыми, утяжеленными). Есть ли бассейн или водоем, где можно проводить занятия по плаванию или гребле. Необходимо познакомиться с

руководством лагеря, согласовать режим работы учебной группы с расписанием в лагере, осмотреть все места работы и отдыха.

### Распорядок дня учебно-тренировочной группы

Подъем	7.15
Кефир, сок	7.20
Утреннее занятие (зарядка)	7.30–8.20
Уборка помещения, утренний туалет	8.30–9.00
Завтрак	9.00–9.20
Утреннее занятие (техническая подготовка)	9.30–10.30
Дневное занятие (развитие физических качеств)	11.00–12.30
Обед	13.00–13.30
Отдых (тихий час)	14.30–16.30
Подъем, подготовка к тренировке	16.30–17.00
Вечернее занятие (спортивные игры, тактика)	19.00–19.30
Вечернее занятие (техническая подготовка)	20.00–21.00
Свободное время	21.00–22.00
Вечерние «посиделки»	22.00–22.30
Второй ужин (кефир, молоко, булочка)	22.30
Отбой	22.45

Таким образом, практически весь день расписан по минутам. Все начинается с подъема, организовано, под контролем тренера, затем туалет, подготовка к утреннему занятию (зарядке).

#### Утреннее занятие (зарядка)

Учитывая закономерности спортивной тренировки, утреннее занятие (зарядка) проводится с небольшой нагрузкой в аэробном режиме, оно направлено на общее физическое развитие, повышение тонуса организма, обеспечение работоспособности в последующих занятиях дня. Иногда на утреннем занятии (зарядке) нужно заниматься индивидуальной подготовкой для устранения недостатков в физической подготовленности.

Построение, общая разминка – пробежка 400–500 м (чем старше дети, тем дистанция длиннее – до 1,5–2,0 км), общеразвивающие упражнения (10–15 мин) с обязательным включением упражнений на растягивание мышц, прыжковые упражнения со скакалкой, двусторонняя игра (футбол, ручной мяч, баскетбол). Режим работы – аэробный. Продолжительность занятия – 45–60 мин.

#### Утреннее занятие (техническая подготовка)

В условиях спортивно-оздоровительного лагеря вполне возможно и даже необходимо обучать, закреплять или совершенствовать (в зависимости от возраста юных хоккеистов) умения и навыки владения клюшкой и шайбой, а именно:

- ведение шайбы (широкое, плавное и короткое);
- броски и удары (бросок с длинным разгоном шайбы – заматающий, с коротким разгоном шайбы – кистевой; короткий удар-бросок, удар с длинным замахом, так называемый «шелчок»; подкидка шайбы) — тренировать с удобной и неудобной стороны;
- обводка (длинная, короткая, силовая);
- финты (на бросок или передачу, туловищем и головой, ложная потеря шайбы);
- вбрасывания.

Можно проводить двусторонние игры в хоккей на корте, баскетбольной площадке, танцплощадке (с теннисным или хоккейным мячом). Акцентировать внимание на передачи, присем-остановку, отбор мяча. На площадке обозначить зоны (как в хоккее), играть в режиме двух минут. Ворота – баскетбольные стойки, скамейки, легкоатлетические барьеры и т. д.

В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой и шайбой в условиях «тренировочного городка» используются следующие комплексы упражнений: 1) координационные; 2) подводящие; 3) специально-подготовительные; 4) подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

В распорядке дня есть два технических занятия. Их необходимо проводить два раза в день отдельно или комплексно. Что здесь имеется в виду? Раздельно: только манипуляция клюшкой и шайбой; броски (все виды бросков: в статике и в динамике).

Если утром идет манипуляция клюшкой и шайбой, то вечером проводится занятие, включающее несколько технических элементов одновременно, (например, дриблинг – бросок и т.д.) комплексное. Все будет зависеть от места проведения занятий.

Необходимо иметь «отбойную стенку» (как на городских площадках) или следует повесить сетку, на которой размечены ворота. Разметка ворот, как правило, делается обыкновенной красной лентой.

Многолетняя практика показала, что перенос двигательных навыков с земли на лед очень высок, до 80 %. Так как на льду идет динамическая работа и заниматься фронтальным обучением не рационально (вступает в силу фактор усложнения, включаются коньки, которыми нужно уметь управлять, а также необходимо решать командные задачи), то низкий уровень владения клюшкой и шайбой становится огромным тормозом в работе. С «деревянными» руками в хоккее нечего делать.

Переходим к непосредственному проведению занятия. Как было сказано ранее, для тренировки необходимы:

- площадка (пластиковые настилы, линолеум, металлические листы и т.д.);
- пилоны или автопокрышки;

- шайбы (резиновые, пластиковые);
- клюшки;
- отбойная стенка или сетка, ворота хоккейные (в том числе уменьшенных размеров) или их обозначение.

Разминка осуществляется на месте или в движении. Необходимо подготовить верхний плечевой пояс к непосредственной работе с шайбой. В комплекс упражнений входят всевозможные вращения клюшки одной, двумя руками. Подготовить лучезапястный, локтевой, плечевой суставы. На это уйдет 5–7 мин. Расставляем хоккеистов или в две шеренги лицом друг к другу, или по кругу. Нужно обратить внимание на основную стойку: ноги на ширине плеч, клюшка спереди в обеих руках, шайба спереди сбоку. Способы ведения шайбы и обводки даны на рис. 16–25.

Тренер контролирует, подправляет и объясняет. Располагаться тренеру необходимо так, чтобы видеть учащихся, чтобы вовремя внести определенные коррективы. На что необходимо акцентировать свое внимание и внимание учащихся? Хват клюшки во время игры и выполнения технических действий меняется. Есть «верхняя» рука, которая держит за конец клюшки и есть «нижняя» рука, которая осуществляет поддерживающую функцию. «Верхняя» рука, как правило, ведущая, основная, более сильная. Поэтому от подвижности лучезапястного сустава (чем выше, тем лучше) будет зависеть и уровень ловкостных качеств рук. «Нижняя» рука осуществляет поддерживающую функцию и свободно перемещается. Обучение начинается от простого к сложному. Голова юного хоккеиста располагается так, чтобы видеть нижний край «отбойной» стенки. Все так же, как при обычной ходьбе.

Если работа над элементами техники ведется в статике, необходимо принять стойку хоккеиста (ноги на ширине плеч, колено «накрывает» носок, смотреть вперед, руки свободно). Если не будет первоначального контроля за руками и спиной (спина округлая), не будет контроля за работой кистей и предплечья, структура движения может быть нарушена, в результате чего закрепляются вредные навыки, которые потом трудно будет устранить. В результате получим «загипсованные» кисти рук, «загипсованные» локтевые суставы и только работу в плечевом поясе.

Прежде чем приступать к работе с клюшкой и шайбой, необходимо проверить балансировку клюшки. Что здесь имеется в виду? Сбалансированность «крюка» и «палки». «Крюк» должен легко управляться, так как дополнительные усилия (работа с шайбой, качество льда) не должны влиять на технику владения клюшкой, по крайней мере, уменьшать их влияние. На рис. 16, 17 представлены простейшие и в то же время необходимые двигательные действия руками и способы перемещения шайбы клюшкой, из чего складывается вся основа двигательных действий. Все остальные

движения – производные этих действий. Ответить на вопрос: «Сколько же этим необходимо заниматься?» можно просто – «всегда и в свободное время». У хоккеистов и музыкантов много общего. Хорошие музыканты сначала прогоняют гаммы, сольфеджио, а уж потом играют. В одном из высказываний знаменитый хоккеист Бобби Orr сказал, что перед игрой он начинает разминаться с клюшкой за полтора–два часа.

Очень много внимания работе над техникой владения клюшкой и шайбой вне льда уделяют как юные, так и взрослые хоккеисты во всем хоккейном мире. В таких хоккейных державах, как Канада, США, Швеция, Финляндия, Чехия, Словакия и другие, где имеются сотни и тысячи катков с искусственным льдом, постоянно работают с клюшкой и шайбой вне льда. Работая в привычной для себя обстановке, без коньков, в более устойчивом положении, хоккеист много внимания переключает на работу рук, оно более сконцентрировано на технике владения клюшкой и шайбой (нет коньков, которые являются как бы сбивающим фактором). Юные хоккеисты указанных выше команд перед выходом на лед на предыгровую разминку идут в зал с клюшками и 8–10 минут «возятся» с шайбами для того, чтобы почувствовать клюшку и шайбу.

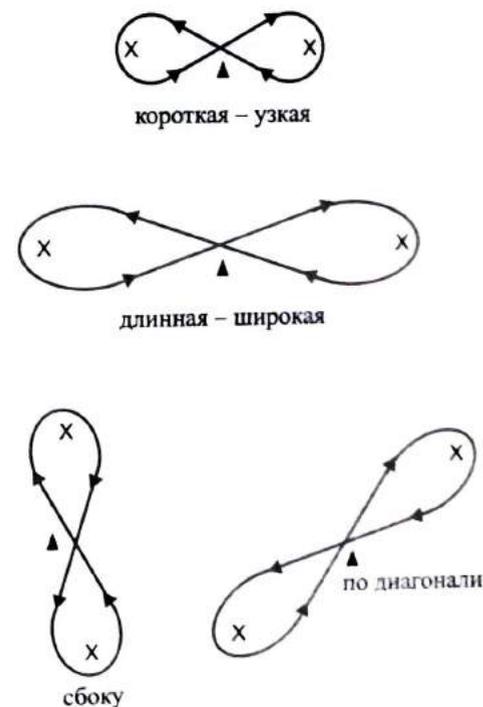


Рис. 16. Способы ведения шайбы

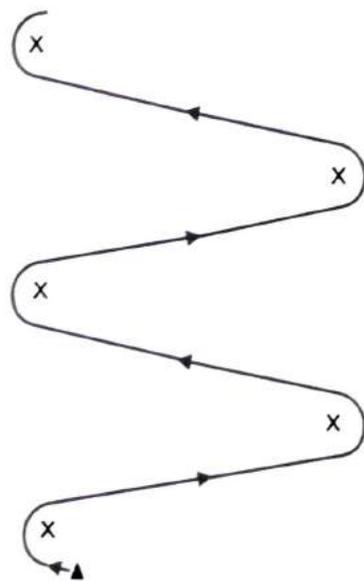


Рис. 17. Широкое ведение шайбы (переход с одной ноги на другую)

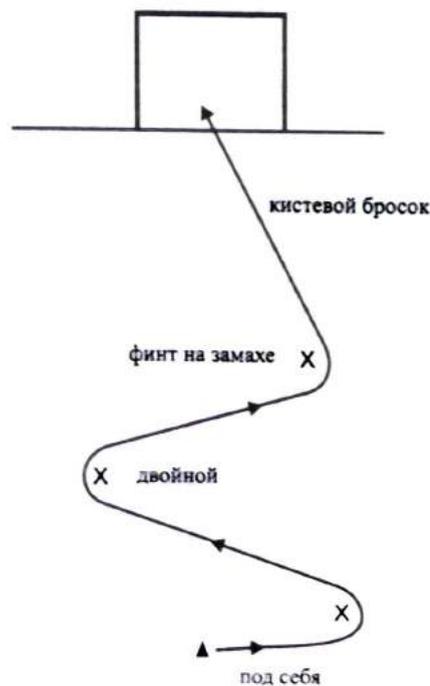


Рис. 18. Обводка с завершающим броском

Основная задача этого этапа в спортивно-оздоровительном лагере сводится к созданию представления об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой (у начинающих), к закреплению и совершенствованию умений и навыков (у более старших хоккеистов).

Овладение, закрепление и совершенствование техники приема осуществляется с помощью метода упражнений путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях, т. е. во время работы вне льда.

Приводим комплекс упражнений для обучения и закрепления техники ведения шайбы (дриблинг):

- упражнение с «блином» от штанги (2,5 кг);

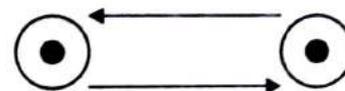


Рис. 19. Дриблинг с «блином» от штанги

- дриблинг мяча (специальный жесткий мяч для работы вне льда или мяч хоккейный): перед собой, сбоку, сзади, с другого боку, пропуск мяча между ногами;

- подкидка через лежащую палку, клюшку (после дриблинга);

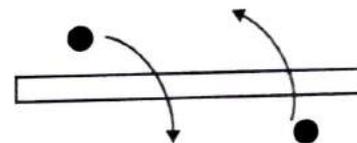


Рис. 20. Подкидка шайбы

- ведение мяча с последующей подкидкой через клюшку (палку);

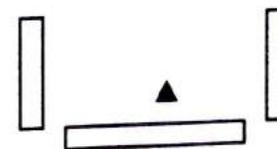


Рис. 21. Ведение мяча с последующей подкидкой

- дриблинг в полуприседе, приседе;
- дриблинг с прыжком через линию;
- дриблинг с пролезанием через барьер;

- ведение мяча с перепрыгиванием через перевернутый барьер;
- дриблинг с одной стороны скамьи (на ней одна нога), затем с другой;
- ведение мяча спиной вперед;
- ведение мяча клюшкой, мяч футбольный между ног с продвижением вперед;
- дриблинг двумя мячами;
- дриблинг хоккейного мяча, одна нога на полусферической опоре (полусферой вниз на пол);
- дриблинг с подпуском под доской;

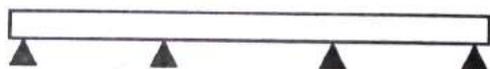


Рис. 22. Дриблинг шайбы (мяча) с подпуском под доской

- разные способы ведения мяча (шайбы);

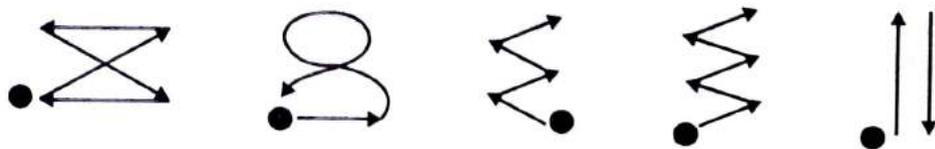


Рис. 23. Ведение шайбы

- деревянная, легкая конструкция.

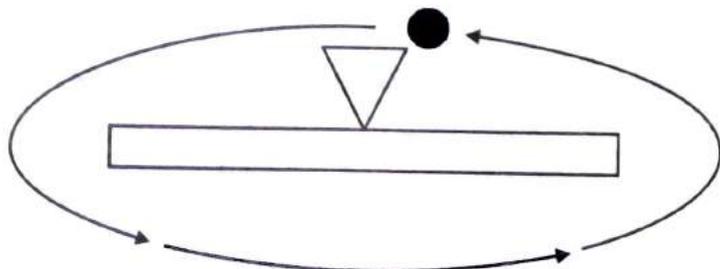


Рис. 24. Широкая обводка

Широкая обводка (рис. 24).

- обводка с использованием автопокрышек, конфигурация из них может быть различной;

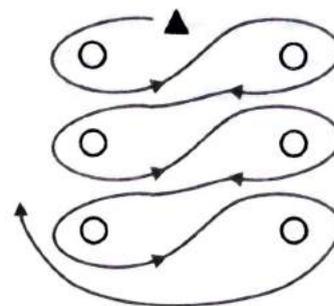


Рис. 25. Широкая обводка

- вокруг и внутри круга вбрасывания устанавливаются в разных сочетаниях малые пилон, деревянные конструкции, автопокрышки и т.д. - ведение и обводка в движении.

Все эти упражнения можно выполнять и с шайбой как на льду, так и вне льда (если позволяет покрытие).

В современном хоккее, научив способам **ведения шайбы** в статическом положении, необходимо переходить к обучению в движении (в динамике). На что следовало бы обратить внимание? При работе с шайбой в движении включаются ноги, поэтому основы правильной координации здесь тоже закладываются. Хоккеист, выполняющий любую **обводку (дриблинг)** без работы ног - живая мишень. Каждый хоккеист в команде обладает таким набором технических средств (катание и манипуляция клюшкой), что обыграть «один в один» практически невозможно. Что отсюда следует? Можно иметь ловкие руки, «деревянные» ноги или наоборот, когда, не «имея рук», обыгрыш осуществляется за счет пяток коньков. Все это проходит до определенного возрастного уровня (дети, юноши). Приступая к работе по изучению **обыгрыша в движении**, необходимо контролировать работу рук и ног в комплексе. Что здесь имеется в виду? Короткая обводка (обыгрыш в статическом положении) или в легкой динамике осуществляется за счет работы рук (в углу у борта, когда маневр ограничен пространством). А когда имеется свободное пространство, есть маневр, обыгрыш осуществляется руками с работой ног, т.е. с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, «под себя» или «двойной» финт (показал влево, убрал шайбу вправо, затем вернул влево), обыгрыш на замахе (рис. 18). На рис. 24, 25 изображены комплексы элементов, которые можно использовать при обучении обводке. Если площадка для работы с шайбами ограничена, группы делятся на две половины, одна занимается непосредственно «управлением» шайбой. Перефразируя народную мудрость, можно сказать: «Ружье любит чистоту и смазку, а шайба - ласку». Чем нежнее и ласковее мы научимся обращаться с шайбой, тем меньше красного света за нашими воротами.

тами и больше красного света за воротами противника. Умение оторвать шайбу ото льда непосредственно клюшкой, умение жонглировать шайбой напрямую связаны с подвижностью и одновременно силой рук, в данном случае незаменим тренажер для рук «Бизон-1». Все манипуляции клюшкой и шайбой осуществляются индивидуально или в парах и тройках. Поймать (перехватить) шайбу на лету – это тоже искусство, хотя перехватывать и останавливать шайбу игроку разрешается всеми частями тела. Утреннее техническое занятие по времени следует разбить поровну, т.е. 50 % – на манипуляции клюшкой и шайбой и 50 % – на жонглирование.

### Дневное занятие

Посвящено развитию физических качеств хоккеистов. Оно может быть однонаправленным (на развитие одного двигательного качества) и разнонаправленным (комплексным) с воздействием на несколько двигательных качеств или навыков.

Занятия по развитию быстроты и ловкости следует проводить в начале тренировочного микроцикла (понедельник, вторник) на «фоне свежести». Для развития быстроты лучше всего использовать две разновидности *повторного метода*:

1. Выполнение скоростных упражнений (короткие отрезки 10–30 метров, старты из различных исходных положений и др.) с предельной или околопредельной скоростью;

2. Выполнение скоростно-силового упражнения, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью (прыжковые упражнения с «блином» от штанги, камнем и другим весом 3–5 кг, а также без отягощения):

- прыжки различные, в том числе через клюшки (интервал 1 м), 10 прыжков;
- прыжки через барьеры;
- прыжки на двух ногах через барьеры (в 1,5–2,0 м друг от друга, без «междускоков»);
- прыжки «в классиках» (девочки научат).

Очень эффективен *вариативный метод*, когда чередуются скоростные упражнения в затрудненных (бег в гору, по песку, бег с небольшим отягощением), обычных и облегченных (бег с горки) условиях.

Для быстроты выполнения технических приемов с клюшкой и шайбой также можно использовать вариативный метод – чередование дриблинга, бросков утяжеленных (0,4–0,6 кг), обычных и облегченных шайб.

Практика современного мирового хоккея показывает, что интенсификация игры идет за счет увеличения скорости выполнения технико-тактических приемов. Работа над скоростной техникой только на льду не обеспечит значительного прогресса, всю подготовительную, базовую работу необходимо проделать до выхода на лед (и даже занимаясь на льду находить время для работы над техникой владения клюшкой и шайбой вне льда).

Занятия по развитию силы в 1-м микроцикле можно проводить, начиная со среды – силовая выносливость (небольшие отягощения, многократное повторение), четверг – силовая выносливость, пятница – силовая выносливость.

Во 2-м микроцикле (2-я неделя): среда – абсолютная, максимальная сила (упражнения выполнять с максимальным для каждого хоккеиста весом, но в положении лежа на спине), четверг и пятница – силовая выносливость (50 % от максимального веса, многократное повторение).

В 3-м микроцикле: среда – взрывная сила (небольшие веса, упражнения выполнять с максимальной скоростью, повторений в одном подходе 5–6, серий 2–3), четверг – взрывная сила, пятница – скоростно-силовая выносливость (лучше работа по станциям, по кругу, время работы на станции 15 с, количество серий-кругов – 2).

Предложенные микроциклы по силовой подготовке должны быть строго индивидуализированы по возрастным группам (и даже внутри группы).

Субботы лучше всего посвящать кроссовой подготовке (общая выносливость), протяженность 3–8 км (в зависимости от возраста).

Направленность занятий предлагается в табл. 26.

### Условные обозначения (шифр) направленности нагрузки

- ВО – выносливость общая
- ВС – выносливость скоростная
- СВ – силовая выносливость
- ССВ – скоростно-силовая выносливость
- ВСП – выносливость специальная
- КРФК – комплексное развитие физических качеств
- Б – быстрота
- Л – ловкость
- С – сила
- СА – сила абсолютная
- СС – скоростная (взрывная) сила
- Г – гибкость
- Б/б – баскетбол
- Ф/б – футбол
- Г/б – гандбол
- ОРУ – общеразвивающие упражнения
- Тх – техника
- Т – тактика
- ТхТ – технико-тактическая подготовка
- ИП – интегральная (игровая) подготовка
- УМО – углубленное медицинское обследование
- ЭКО – этапное комплексное обследование



Д/о – день отдыха

Д/п – день в пути

УТС – учебно-тренировочный сбор

Зар. 45 – зарядка 45 мин

Тест – тестирование

ВМ – восстановительные мероприятия

Мах. – максимальная нагрузка (красный цвет)

Б – большая нагрузка (красный цвет)

С – средняя нагрузка (зелёный цвет)

М – малая нагрузка (синий цвет)

Р – разминка

*Примечание:* тренировка на льду обозначается красным цветом, тренировка вне льда – синим.

ВО – пробежка (20–30 мин) после тренировки или игры.

### Вечернее занятие

Вечернее занятие должно иметь игровую направленность и решать задачи комплексного развития физических качеств (КРФК) и отработки тактических схем игры в хоккей.

После бега 600–800 м выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость (их следует выполнять на всех пяти занятиях), ловкость, ускорения «гладкие» и со сменой направления. Всего 15–18 мин.

После разминки – игра в футбол, регби (если утреннее занятие было на быстроту, ловкость) или баскетбол, гандбол. Но везде решаются и тактические задачи (разметить зоны) – выход из зоны, игра в зоне нападения, контратаки, игра в неравночисленных составах, функциональные обязанности игроков по амплуа. В футболе и регби (если игра проходит на небольших площадках и 5×5) смена через две минуты. Начиная с 13-летнего возраста, можно включить силовые приемы.

Необходимо стимулировать игру юных хоккеистов, например, пропустившие гол в гандболе или взявшие кольцо в баскетболе отжимаются с хлопками по 10 раз; в футболе и регби каждый гол «стоит» по 10 приседаний (на плечах сидит победитель), взятие ворот в футболе и гандболе считается тогда, когда вся команда (за исключением вратаря) пересекла центральную линию поля; в баскетболе и регби – те же условия. В конце каждого занятия – обязательные упражнения на растягивание (стретчинг) в статическом положении 15–30 с.

В хоккее, как в любой спортивной игре, у игрока должны быть развиты специальная ловкость, игровое мышление, воля, характер и т. д., поэтому, проводя спортивные игры, детей необходимо научить обращаться с мячом то ли посредством рук, то ли – ног, но задачи в каждом занятии решать с учетом хоккейной специфики.

Чем выше уровень оснащённости ваших хоккеистов (как на льду, так и вне льда), тем проще переходить от одной системы игры к другой. Но нельзя забывать, что тактика на каждый конкретный матч определяется уровнем технической и физической подготовленности игроков.

### Вечернее занятие (техническая подготовка)

Направлено на технику броска шайбы. Необходимо отрабатывать заметающий, кистевой, короткий удар-бросок, подкидкой – с удобной и неудобной стороны. Удар шайбы («щелчок») можно позволить, если клюшек в достатке.

При обучении вышеперечисленным броскам обращать внимание на разгон, проводку и захлестывание кистей. У этих бросков есть общее – это три фазы, но временные характеристики разные. Причем, если заметающий бросок – из-за пятки конька, то короткий кистевой – от носка и сзади. Поэтому во всех видах бросков последовательно включаются разные группы мышц от спины до кистей рук. Если площадка ограничена, группа делится на части.

Очень хорошо отрабатывать броски, когда есть гладкие листы (или площадка), когда имеется отбойная стенка или сетка. Отрабатывать броски нужно сериями (в одной серии 5–10 шайб в зависимости от возраста). Иначе должного эффекта и закрепления навыка не будет, так как затекают руки, нарушается внутримышечная и межмышечная координация (рис. 26, 27).

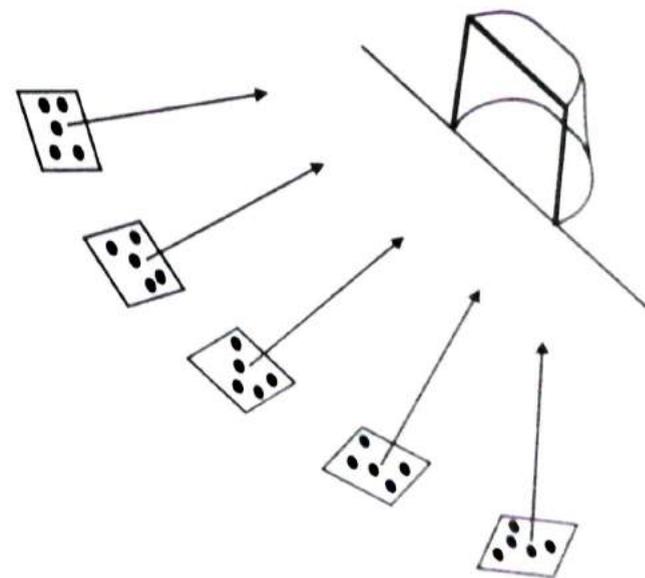


Рис. 26. Броски шайбы в ворота

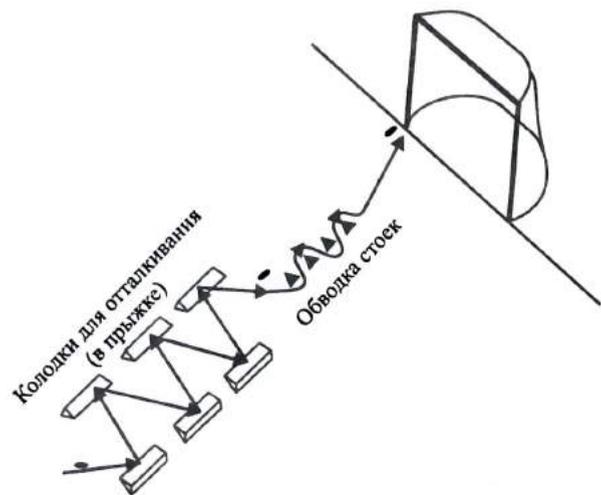


Рис. 27. Комплексное упражнение: прыжки с колодки на колодку с ведением шайбы – обводка пилонов – бросок шайбы в ворота

**«Тир».** На линии ворот ставится пилон (можно двухлитровый пластмассовый баллон, наполненный водой). Игроки бросают шайбу с расстояния 5–8 м (можно несколько пятерок одновременно, но у каждой своя мишень), если попал в цель – продолжаешь игру. После того как бросят шайбы все участники, проигравшие отходят в сторону. Затем игра продолжается (с выбыванием). Можно включить этот элемент в какую-нибудь эстафету.

Очень удобно, когда две пятерки работают на бросках, а две – занимаются манипуляциями с шайбой. Дневная норма – 100–200 бросков. Если манипуляции (жонглирование) – чисто индивидуальная работа, где задание можно проверить, то броски необходимо отрабатывать под контролем (следить за структурой движения рук). В начале сбора и в конце нужно провести тест на точность попадания шайбы (выделить два верхних угла ворот).

Большое внимание следует уделить также обработке приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Так как занятия по технической подготовке проводятся после ужина (или после завтрака), вполне достаточно времени для того, чтобы все проанализировать. Если Вы в течение всего лагеря сделаете такую работу, а потом выйдете на лед, то сразу увидите, что труд не пропал даром.

Хотели обратить внимание на то, что день активного отдыха (воскресенье) – это день соревнований. А что спланируете Вы – спортивные игры, подвижные или плавание, будет зависеть от вашей фантазии и возможностей. Мы только против того, чтобы полувыходной превращался в день «обжорства», когда родители приезжают «упакованные» домашними «разносолами», а после этого... Вот именно!

## «Вечерние посиделки»

В распорядке дня есть раздел, так называемые «вечерние посиделки». В конце рабочего дня, как правило, тренер анализирует проделанную за день работу. Предстоит следующий рабочий день, необходимо все обсудить: от подъема до отбоя, сделать анализ, отметить положительные стороны лучших учащихся, успешнее других справившихся с поставленной задачей, поставить задачу на следующий день. То есть идет «разбор полетов». Вот тогда Вы добьетесь уважения к себе и труду учащихся. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря наглядная агитация и срочная информация играют не последнюю роль. График дежурства, недельный микроцикл, направленность работы, веселая стенгазета, распорядок дня и т. д. – все должно быть вывешено на информационной доске. Никаких лишних вопросов, все подчинено одному регламенту, все внимание сконцентрировано на целях и задачах спортивно-оздоровительного лагеря.

В конце смены в лагере необходимо провести контрольное тестирование по физическим качествам для того, чтобы можно было увидеть, выполнены или нет поставленные задачи. Следует провести тщательный анализ проделанной работы, все это делается публично, на общем собрании. Идет отчет тренера перед учащимися и учащихся перед тренером. Прделав это, Вы зложите хороший фундамент для роста спортивного мастерства хоккеистов своей команды. Только то здание крепко стоит, которое возведено на хорошем, добротном основании. Это – путь к успеху. Необходимо научиться самому и научить ребят критически оценивать свои действия. Если все пустить на самотек и плыть по течению, то можно напороться на подводные камни, которые ни щепки не оставят от команды. Спортивный лагерь – самая благоприятная обстановка, где закладывается каркас команды, коллектива. В тренерской практике встречаются яркие, звездные, талантливые личности, но не все достигают вершин мастерства. Слишком много «камней» на пути встречается, о которые спотыкаемся, падаем, встаем и снова идем вперед вместе со своими воспитанниками. Как говорится, дорогу осилит идущий!

Раньше было проще, россыпь талантливых ребят была богаче. Было меньше сбивающих факторов (кино, радио, телевидение, дискотеки, интернет и прочее). На сегодняшний день работа тренера – это работа старателя. Чем больше промыть песка, тем большая вероятность найти самородок. Только в процессе постоянной, целенаправленной работы можно отыскать «звездочки», но талант без огромного труда засыхает, как дерево без воды.

## О подготовке вратарей

В данной работе не раскрывается такой важный раздел, как подготовка вратаря. На сегодняшний день достаточно специальной методической литературы, которая поможет и тренерам, и юным вратарям построить свои тренировки грамотно и целенаправленно.

Если кратко, то можно сказать следующее:

- работа над физическими качествами осуществляется вместе с командой, но упражнения выполняются с вратарским акцентом;
- техническая подготовка включает в себя ловлю и отбивание теннисных мячей, которые пробивает вратарю тренер ракеткой для большого тенниса;
- в утреннее занятие (зарядку) вратарь должен включать работу у отбойной стенки, ловя и отбивая теннисный мяч (надеть вратарские перчатки, в руках ракетка);
- постоянно – жонглирование теннисным мячом, развитие силы кистей этим же мячом.

### Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной ноге и двух (в движении), прыжки на одной ноге и двух в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 2 кг) – на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переноской набивных мячей (2–3 кг). «Челночный» бег на коньках. Толчки партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченной площади.

Постепенно нагрузка увеличивается – упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3–5 кг), с утяжеленной шайбой (300–400 г), утяжеленной клюшкой.

Основными методами являются *вариативный, игровой и сопряженный*.

**Развитие скоростных качеств**: для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются *игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный*.

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140–160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130–180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4–5 мин (работа 5–12 с, интервалы отдыха 15–30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75–85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20–30 с, интервалы отдыха 1,5–2,5 мин, число повторений в серии 3–5, интервалы отдыха между сериями 10–12 мин, число серий 1–2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

**Специальная выносливость** развивается с помощью повторений игровых упражнений, игры в одной зоне – с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха, в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

**Ловкость** – важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед-назад, вправо-влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

### Техническая подготовка

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90–180–360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной ногой и двумя с поворотом на 45–90–180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

**Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы.** Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпуском» под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

**Броски шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах – с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

**Прием шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, сколь-

зящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо-влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

**Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру (вбрасывание).**

Вбрасывание шайбы в матче производится до 80 раз. Понятно, что команда, умеющая выигрывать вбрасывания, больше владеет инициативой и, следовательно, имеет больше шансов на атаку и ее завершение.

Среди факторов, влияющих на исход вбрасывания, можно выделить следующие: силу мышц рук (особенно скоростно-силовые возможности), хват клюшки, способ выигрывания шайбы, быстроту одиночного движения, быстроту реагирования на движущийся объект, быстроту реакции выбора, знание манеры игры соперника и действий судей на вбрасывании, взаимодействие с партнерами.

При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом (игроки с высокими скоростными и координационными качествами); широким хватом пользуются игроки физически сильные, но не обладающие быстрой реакцией (коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействуют на клюшку соперника, отодвигая ее в сторону, забирают шайбу и отыгрывают ее партнеру).

Вбрасывание – технико-тактический прием, основанный на индивидуальных и коллективных действиях игроков пятерки, хоккеисты должны четко представлять не только свои действия в момент вбрасывания, но и расположение и дальнейшие действия своих партнеров, находящихся на льду в момент вбрасывания.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, без отрыва клюшки, ударами и подбиванием, из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты) перед передачей партнеру – «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка – конек – клюшка», финт «игра на паузе».** Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

**Силовые единоборства.** Обучение основным приемам силовой борьбы рекомендуется начинать с 10-летнего возраста: толчок грудью, плечом, верхней частью бедра, прижатие клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Золотое правило силовых единоборств – «Ударь первым, сыграй на опережение!». Для этого хоккеисту надо вовремя подготовиться к столкновению, быстро принять «боевое» положение тела, необходимое для этого столкновения, опустить ниже центр массы тела (сгруппироваться) и снова резко сделать движение вверх, распрямляя ноги, а затем и руки. Масса тела при этом должна переместиться снизу вверх со всей возможной быстротой. Это поможет «успокоить» соперника, движущегося на коньках на встречном направлении.

При обучении юных хоккеистов не стоит излишне увлекаться силовыми приемами. Одна силовая борьба не принесет успеха, если игрок медленно или неуверенно катается на коньках, неумело действует клюшкой. Грамотные тактические действия и отличное передвижение на льду являются тем фундаментом, на котором строится мастерство силовой игры хоккеиста.

Эффективность силовых приемов во многом зависит от правильного и своевременного сближения с соперником (подката под соперника). Защищающийся игрок, двигаясь спиной вперед, сближается с соперником, вынуждая его снизить скорость и двигаться в нужном направлении. Выполнение толчка грудью или плечом начинается с резкого выпрямления сзади скользящей ноги и переноса массы тела напереди скользящую ногу (это увеличивает силу толчка).

Если соперник в момент сближения с защитником сумел отклониться и оказаться от него сбоку, то его следует останавливать толчком верхней части бедра, которое выводится вперед для выполнения толчка.

Силовой прием – толчок верхней частью бедра – довольно сложен в техническом исполнении и требует от игрока совершенного владения коньками, точного расчета в действиях при сближении с ним. Борт площадки – это своеобразный помощник обороняющегося, оттирая соперника с шайбой к борту, он увеличивает свои шансы на успех силового приема.

Силовой прием удается игроку не всегда. В центре площадки при большой разнице скоростей защищающегося и атакующего нужно отступать, набирая нужную скорость и сохраняя расстояние до соперника примерно на длину вытянутой клюшки, своей клюшкой как бы прощупывая крюк клюшки соперника. Когда скорости сравняются, можно пойти на силовой прием.

Для успеха в силовой борьбе защитнику совсем не обязательно превосходить атакующего физической силой, весом. Более легкий хоккеист может удачно соперничать с тяжелым, если сыграет на опережение (особенно когда тот занят «обработкой» шайбы), технически правильно проводить силовой

прием. Ярким примером может служить техничный малыш Виталий Давыдов, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира, пройти которого было большой проблемой для соперников даже внушительных габаритов.

Методика обучения не должна отличаться от общепринятой. Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам: подкат под соперника – принятие выгодного исходного положения – собственно силовое воздействие, толчковое движение – завершение игрового эпизода (подбор шайбы). Сначала хоккеисты выполняют движение в замедленном темпе, постепенно увеличивая скорость выполнения приема. И только освоив приемы на этом уровне, они практикуются в силовых единоборствах в игровых ситуациях. Обучение проходит в парах: один атакует, другой встречает его силовым приемом.

С возрастом игроков тренировочные задания изменяются от самых простых, выполняемых стоя на месте на небольшом расстоянии друг от друга (речь идет о технике передачи шайбы) – затем игрок, передающий пас, стоит на месте, а принимающий движется – на следующем этапе усложнения оба находятся в движении – в дальнейшем это упражнение можно усложнить, проводя его в различных условиях: на время, при наличии соперника и т.д. Составление и применение такой ступенчатой методики очень важно для каждого тренера.

- Таким образом, в многолетней подготовке юных хоккеистов на пути от обучения к совершенствованию прослеживается методическая цепочка усложняющих факторов:
  - временной (упражнение выполнять медленно – быстро – еще быстрее – максимально быстро);
  - пространственный (на примере передач шайбы: расстояние 5–7 м между партнерами, затем 10–15 м, увеличиваем длину передачи до 20 м – и наконец на длину двух зон, т.е. 30–35 м);
  - «соперник» (сначала без него – затем «соперник» имитирует помехи, оказывает сопротивление – полуактивное сопротивление (с перевернутой клюшкой в руках) – активное сопротивление;
  - комплексный, когда задействованы все перечисленные выше факторы плюс психологический, т.е. упражнение выполняется в условиях, приближенных к соревновательным.

Эффективность упражнений с шайбой (мячом) бывает не высока главным образом потому, что хоккеисты охотно выполняют упражнения, которыми хорошо владеют и порой просто избегают упражнений, освоенных плохо. Необходимое условие эффективного совершенствования технических приемов (помимо целенаправленности и конкретности тренировочных заданий) – заинтересованность юных хоккеистов, а значит, ответственное отношение к отработке элементов техники хоккея.

Преследуя честолюбивые цели, многие тренеры детских команд спешат достичь определенных результатов, подменяя учебно-тренировочный

процесс соревновательным. И действительно, поначалу в возрасте 9–13 лет ребята могут достичь неплохих результатов в официальных соревнованиях (чемпионат страны по хоккею). Такие тренеры, игнорируя базовую подготовку своих подопечных, натаскивают их на результат. В итоге передают своих воспитанников в сборные команды, профессиональные клубы слабо подготовленными не только в техническом отношении, но и с большими пробелами в физической подготовленности. Если некоторые недостатки в развитии физических качеств еще можно будет устранить, подтянуть ребят профессионально до нужного уровня, то техническую «хромоту» исправить сложно. В итоге страдают юные хоккеисты, мучаются с ними тренеры.

К этой же категории детских тренеров относятся наставники, которые хотят сделать «все и сразу», пытаются обучить юных хоккеистов как можно большему числу различных хоккейных приемов (как говорится, выполним пятилетку в четыре года). К сожалению, это приводит лишь к тому, что хоккеисты не получают прочной базы, к тому же они не имеют возможности устранить, исправить недостатки в технической и физической подготовленности. Детский тренер должен четко понимать, что хоккейная школа – это та же общеобразовательная школа со своей программой обучения и прохождения учебного материала, опираясь на дидактические принципы «от простого к сложному», «от незнания к знанию» и т.д.

Программирование тренировочного процесса не может не учитывать многообразия и взаимосвязей **индивидуальных особенностей** спортсмена. В результате обучения одинаковой технике упражнения с применением одних и тех же методических приемов индивидуальные особенности в выполнении движений проявятся сами по себе как выражение стойких морфологических, физиологических и психологических особенностей данного юного спортсмена. Так же, как со временем у каждого человека вырабатывается свой почерк, у каждого хоккеиста вырабатывается своя индивидуальная манера передвижения на коньках, техника владения клюшкой. Стиль приходит сам, стилю не учат. Задача детского тренера состоит в том, чтобы разглядеть индивидуальные особенности своих воспитанников и твердо придерживаться принципа Гиппократы – «Не навреди!».

В командных видах спорта, в том числе и в хоккее, легко уйти от индивидуальной работы со спортсменом. Но чтобы хоккеисты могли до конца раскрыть свои возможности, они должны развиваться и совершенствоваться именно как индивидуальности.

Ведущим элементом индивидуальных особенностей является типология протекания нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность и быстрота нервных процессов существенно помогают адаптации организма спортсмена.

Другая группа индивидуальных особенностей связана со строением мышечных волокон, т.е. с различным их соотношением (белых, красных,

промежуточных). Белые волокна приспособлены для кратковременной, интенсивной работы с достаточно длинным восстановительным периодом, для них характерны быстрые движения: белые плюс промежуточные волокна участвуют в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Красные волокна обеспечивают долговременную работу мышц средней интенсивности, направленную на развитие выносливости и общих силовых качеств.

Промежуточные волокна задействованы при работе скоростно-силовой направленности. Их объем в общей мышечной массе составляет около 10 %.

Соотношение белых и красных волокон в организме спортсмена примерно 50×50 с некоторым отклонением в сторону тех или иных волокон, которое и определяет преимущественную (прирожденную) склонность спортсмена к той или иной двигательной деятельности.

Известно, что в процессе тренировки хоккеистов используются три основные организационно-методические формы обучения и совершенствования: фронтальная (командная), групповая и индивидуальная.

*Индивидуальная тренировка* – это целенаправленное, планомерное и систематическое воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений на конкретные компоненты подготовленности или подготовленности хоккеиста в целом с целью их дальнейшего развития и совершенствования.

*Индивидуальная подготовка* хоккеиста – это не тренировка в одиночку, а тренировка по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных тренировочных заданий. Индивидуализация тренировочного процесса предполагает знание тренеров о сильных и слабых качествах и элементах техники каждого игрока, тренер должен уметь не только разработать индивидуальные задания, но и осуществлять постоянный педагогический контроль за их выполнением и отслеживать динамику роста результатов.

- Прежде чем спланировать, а затем приступить к индивидуальной тренировке юных хоккеистов, необходимо:
  - определить «игровой профиль хоккеиста», т.е. основной технико-тактический арсенал, базирующийся на индивидуальных физических качествах, который хоккеист использует в игре;
  - определить «эталон (модель) игры» конкретного хоккеиста, путь к достижению которого лежит через индивидуализацию тренировочного процесса;
  - определить реальные резервы, потенциальные возможности усиления игровых возможностей хоккеиста.

Когда юные хоккеисты овладели умениями и основными навыками передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, необходимо развивать индивидуальную технику каждого хоккеиста уже непосредственно во время двусторонней игры в конце тренировочного занятия, в учебных

товарищеских матчах, турнирах. Только в игре техника проверяется и находит свое применение, а также в игровых упражнениях, максимально приближенных к официальным матчам (постоянно и постепенно повышать сложность и психологическую напряженность этих упражнений). Ранняя же, «очковая», соревновательная деятельность несет в себе большой (непосильный для совсем юных хоккеистов) психологический груз, который является сбивающим фактором при освоении и закреплении технических навыков.

Индивидуализация средств и методов в подготовке юных хоккеистов определяет необходимость не только устранять недостатки, но и в большей мере развивать его положительные, сильные качества. Ни в коем случае нельзя подравнивать всех игроков.

Как говорится, легче научить, чем переучить. Исправление закрепленных навыков достигается в результате длительного, упорного труда (и не всегда результативного). Поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы всех начинающих обучать наиболее рациональной технике, соответствующей их индивидуальным способностям.

### Тактическая подготовка

**Тактика** в хоккее подразделяется на игру в атаке и обороне. При этом необходимо знать, что в достижении результата эти две стороны имеют равное значение. У хоккеистов 10–12 лет уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, тактическом (игровом) мышлении и образуют своеобразный технико-тактический арсенал игроков (по амплу). Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактики.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные тактические действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная система игры.

Основное внимание уделяется передачам шайбы как средству взаимодействия между партнерами в различных игровых ситуациях как в атаке, так и в обороне.

● **Атакующие действия** имеют общие правила, к ним можно отнести следующие:

1. Атака начинается сразу после того, как хоккеисты овладели шайбой.
2. Передачу следует направлять впереди катящемуся партнеру и тому, кто находится в более выгодной ситуации.
3. Необходимо создать численное преимущество на определенном участке льда.
4. При срыве атаки с ходу нужно попытаться овладеть шайбой и продолжить атаку позиционную.
5. Атака должна проходить широким фронтом – необходимо как можно шире растянуть оборону.
6. Атакующие должны обеспечивать глубину позиционной атаки за счет расположения игроков на большей площади зоны нападения, постоянно перемещаясь в ней.

● **Основные принципы обороны:**

1. Отбор шайбы начинается сразу же после ее потери.
2. В обороне принимают участие все шесть игроков.
3. Оборона должна быть активной и начинаться на дальних подступах к своим воротам.
4. Защищающиеся обеспечивают глубину обороны, подстраховку друг друга.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

*Игровые упражнения* способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер создает (моделирует) различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими хоккеистами. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

*Подготовительные игры* – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

● **Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплу:**

- совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке против более активного соперника;
- отрыв от «опекуна» для получения шайбы;
- передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера;
- вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения;
- умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации;
- атака «опекуна», проводящего силовой прием.

### ● Групповые взаимодействия:

- совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий;
- совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место;
- передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением»;
- выход из зоны через центрального или крайнего нападающего;
- вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

### ● Взаимодействия в «треугольниках»:

- создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки;
- освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения;
- начало атаки защитником при атаке с ходу.

### ● Атака с ходу, эшелонированная атака:

- изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы;
- тактика действий вблизи ворот соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней (от бросающего) штанги;
- позиционное нападение.

### ● Тактика обороны. Индивидуальные действия:

- совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне;
- умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

### ● Групповые и командные взаимодействия:

- совершенствование ранее изученных тактических действий;
- подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника;
- переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты;
- изучение тактических вариантов при вбрасывании;
- расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

## Подготовка вратаря

**Физическая подготовка** вратаря направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие его двигательных функций.

### ● Первоочередные задачи вратаря на этом этапе:

- совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений;
- совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате;
- совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча;
- акробатика: полет – кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Воспитание, закрепление и совершенствование игровых навыков вратаря является содержанием его технико-тактической подготовки.

### Техника игры вратаря – это:

- совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке;
- совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными);
- совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага;
- развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий;
- совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой;
- совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием);
- совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой;
- обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена;
- технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства вратаря.

Юный вратарь знакомится с тактикой игры после того, как овладеет техническими приемами. При обучении тактике вначале идет освоение тактических основ (в том числе и на земле), затем следует изучение и закрепление тактических действий, а в заключение – совершенствование тактической подготовленности: ориентация в сложных игровых ситуациях, предвидение их развития (антиципация), способность вратаря к творческой инициативе.

### Тактика игры вратаря – это:

- обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях;
- обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря;
- совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом»;
- совершенствование выбора места при комбинационном действии противника;
- обучение умению определять момент и направление завершения атаки;
- дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей, специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы (табл. 27–31) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Таблица 27

### Протокол по общей физической подготовленности вратарей (10–12 лет)

УТГ \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам														Сумма баллов	Средний балл								
		Сила								Ловкость		Быстрота		Скоростная выносливость	Общая выносливость			Скор.-сил. качества							
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Кисть правая		Кисть левая		Комплексный тест		стартовая	дистанционная												
		раз	б	раз	б	кг	б	кг	б	с	б	с	б	с	б			мин	б	см	б				
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									

Примечания: 1. Сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 30 (10 тестов). 2. Для выполнения теста на ловкость встать спиной

вперед, по сигналу последовательно выполнить поворот в прыжке влево и вправо на 360°, затем два кувырка спиной вперед, поворот на 180°, кувырок лицом вперед, подлезть под 1-й и 2-й барьеры (для 10–11-летних), для 12–18-летних – от исходного положения до 1-го барьера задание остается прежним, затем перепрыгнуть через 1-й барьер и пролезть под 2-й, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и финишировать спиной вперед; для 15–17-летних (и старше) высоту 2-го барьера поднять до 86 см.

Таблица 28

### Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (10–12 лет)

УТГ \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность						Техническая подготовленность			Сумма баллов	Средний балл													
		Бег на коньках лицом вперед 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед 18 м, с			«Челночный» бег на коньках 10 м × 10		Комплексный тест, с															
		1	2	б	1	2	б	с	б	1			2	б											
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									

Примечания: 1. Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка». 2. «Челночный» бег: туда – лицом вперед, на отметке 10 м – торможение полное – обратно спиной вперед до линии старта – торможение – туда лицом вперед и т.д. 3. Комплексный тест: исходное положение – основная стойка у штанги (1) – перемещение от штанги к штанге – ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону (2) – объехать пилон – переступанием переместиться к другому пилону (3) – спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу (4) – от штанги выехать за ворота (5) и отбить шайбу в угол площадки (6) – по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги (7) – переместиться поперечным скольжением к другой штанге (8) – лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) (9) – объехать его – спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки (10) – «стенка» в направлении дальней штанги (11) – встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения (рис. 28). 4. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста).

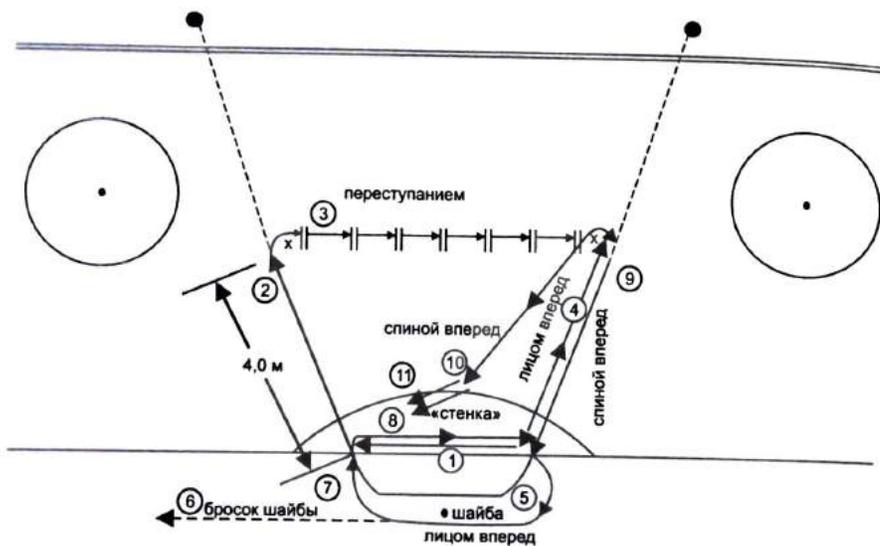


Рис. 28. Комплексный тест по технической подготовленности вратарей

Таблица 29

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей УТГ-1 (10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	16	17-18	19-20	21-22	23-24
2	Динамометрия кисти левой, кг	15	16-17	18	19-20	21-22
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,9	10,7-10,8	10,4-10,6	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,09	1,06-1,08	1,03-1,05	1,01-1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-46	47 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее

Окончание табл. 29

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
10	Прыжок в длину с места, см	166	167-169	170-174	175-179	180 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,5	4,3-4,4	4,1-4,2	3,9-4,0	3,8 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,5	5,3-5,4	5,1-5,2	4,9-5,0	4,8 и менее
13	«Челночный» бег 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	40,7	40,2-40,6	39,6-40,1	39,1-39,5	39,0 и менее
14	Комплексный тест, с	20,1	19,9-20,0	19,6-19,8	19,1-19,5	19,0 и менее

Таблица 30

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей УТГ-2 (11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	21	22-23	24-25	26-27	28-29
2	Динамометрия кисти левой, кг	19	20-21	22-23	24-25	26-27
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9	4,8 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	60,1	59,1-60,0	58,0-59,0	57,0-57,9	56,9 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,41	4,21-4,40	4,01-4,20	3,51-4,00	3,50 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	39	40-42	43-44	45-46	47 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31-32	33-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7-18,8	18,5-18,6	18,2-18,4	18,1 и менее

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
10	Прыжок в длину с места, см	174	175–177	178–185	186–189	190 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,2	4,1	4,0	3,8–3,9	3,7 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	5,1	4,9–5,0	4,8	4,7 и менее
13	«Челночный» бег 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	38,4	37,6–38,3	37,1–37,5	36,8–37,0	36,7 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,8–18,9	18,6–18,7	18,4–18,5	18,3 и менее

Таблица 31

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей УТГ-3 (12 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	24	25–26	27–28	29–30	31–32
2	Динамометрия кисти левой, кг	23	24–25	26–27	28–29	30–31
3	Бег на 30 м, с	5,2	5,0–5,1	4,8–4,9	4,7	4,6 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,5	9,4	9,2–9,3	8,9–9,1	8,8 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	54,5	54,1–54,4	53,8–54,0	53,0–53,7	52,0 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,01	3,56–4,00	3,45–3,55	3,41–3,44	3,40 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	40	41–43	44–45	46–47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31–33	34–35	36–37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,8	17,6–17,7	17,4–17,5	17,1–17,3	17,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	182	183–186	187–189	190–194	195 и более

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,0	3,9	3,8	3,6–3,7	3,5 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	4,9–5,1	4,7–4,8	4,6	4,5 и менее
13	«Челночный» бег 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	38,1	37,5–38,0	37,0–37,4	36,7–36,9	36,6 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,6–18,9	18,2–18,5	17,7–18,1	17,6 и менее

### Судейская практика

Судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

**Инструкторские навыки:** обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения.

**Судейская практика:** знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция.

### 3.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

- **Задачи подготовительного периода:**  
– приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов

спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);

- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение новых теоретических знаний.

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Типичная тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на **специально-подготовительном этапе** продолжают возрастать, однако не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром – малая нагрузка, днем – большая, вечером – средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2–3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

● **Задачи соревновательного периода:**

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и закрепление техники хоккея;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

Психологическая подготовка акцентирует внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен длиться более 1,5–2 месяцев.

● **Задачи переходного периода:**

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности учащихся.

### 3.7. Типовые недельные микроциклы

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В табл. 32–35 представлено примерное распределение объемов учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации (10 лет).

Таблица 32

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий										Всего, мин		
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	Пятница		Суббота		Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		7	8	9			10
<b>I. Теоретические занятия:</b>					45							45	
1. Современное состояние хоккея в мире и стране					45							45	
<b>II. Практические занятия:</b>	60	60	60	60		60		60	60	60	45	525	
2.1. Общефизическая подготовка:	48	40	60	40		40		50	50	60	45	433	
– развитие быстроты,		10		12				5				27	
– развитие силы,			12						10			22	
– развитие общей выносливости,						20			20	20		60	
– развитие ловкости,	30	15	10	8				15			5	83	
– развитие гибкости,	3	5	3							5	5	21	
– комплексное развитие физических качеств.	15	10	35	20		20		30	20	35	35	220	
2.2. Техническая подготовка:		20		20		20			10			70	
– техника владения клюшкой и шайбой:		20		20		20			10			70	
1) ведение,		5		5								10	
2) передача и прием,		5		5								10	
3) броски,		10		10		5			10			35	
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой.						15						15	
2.3. Тактическая подготовка	12							10				22	
2.4. Индивидуальная подготовка													
<b>Всего, мин:</b>	60	60	60	60	45	60		60	60	60	45	570	

Таблица 33

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
<b>Практические занятия:</b>	90	90	90	60	90	90		510
1. Физическая подготовка:								160
1.1. ОФП:	30			60				90
– развитие силы,				35				35
– развитие общей выносливости,				25				25
– развитие быстроты.	30							30
1.2. СФП:	25	5			25	15		70
– быстрота,	10	5			5			20
– скоростная выносливость,	10				15	15		40
– ловкость.	5				5			10
2. Техническая подготовка:	25	35	45		35	35		175
2.1. Техника передвижения на коньках:	20	25	25		20	25		115
– бег на коньках,	10	15	15		10	10		60
– торможение,	5	5	5		5	5		25
– повороты.	5	5	5		5	10		30
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	5	10	20		15	10		60
– ведение,		5	5					10
– передача и прием,	5		5			5		10
– броски,			10					15
– комплексные упражнения на технику владения клюшкой,								10
– финты и обводка,					10			5
– отбор шайбы.								5
3. Тактическая подготовка:	10	5			15	15		45
– индивидуальная,		5			5			10
– групповая.	10				10	15		35
4. Учебные и тренировочные игры					15	25		40
5. Текущие и контрольные испытания		45	45					90
<b>Всего, мин:</b>	90	90	90	60	90	90		510

Таблица 34

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле в соревновательном периоде (ноябрь)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
<b>I. Теоретические занятия:</b>						45		45
Установка на игру и разбор игры						45		45
<b>II. Практические занятия:</b>	60	75	75	45	70	90		415
1. Физическая подготовка:								135
1.1. ОФП:								45
– скоростно-силовые качества,				30				30
– общая выносливость.				15				15
1.2. СФП:								90
– быстрота,	20		10					30
– ловкость,	15							15
– скоростно-силовые качества.		15	30					45
2. Техническая подготовка:								100
2.1. Техника передвижения на коньках:								35
– бег на коньках,	10	10	5					25
– торможение,		5						5
– повороты.		5						5
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:								65
– ведение,	5							5
– передача и прием,	5		5					10
– броски,	5	5						10
– комплексные упражнения на технику владения клюшкой,		10			10			20
– финты и обводка,					10			10
– отбор шайбы.			5		5			10
3. Тактическая подготовка:								45
– групповая тактика,					20			20
– командная тактика.					25			25
4. Учебные и тренировочные игры		25	20					45
5. Контрольные игры и соревнования						90		90
<b>Всего, мин:</b>	60	75	75	45	70	135		460

Таблица 35

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего, мин
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
<b>I. Теоретические занятия:</b>						45		45
Врачебно-педагогический контроль						45		45
<b>II. Практические занятия:</b>	70		65	70	75	40		320
1. Физическая подготовка:								155
1.1. ОФП:								110
– сила,	50							50
– общая выносливость,						20		20
– комплексное развитие физических качеств.	20					20		40
1.2. СФП:								45
– силовая выносливость,				20				20
– ловкость,					10			10
– общая выносливость.					15			15
2. Техническая подготовка:								120
2.1. Техника передвижения на коньках:								60
– бег на коньках,			10	10	5			25
– торможение,			5	5	5			15
– повороты,			5	5	5			10
– прыжки на коньках.				5	5			10
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:								60
– ведение,						10		10
– передача и прием,					10	10		20
– броски,						10		10
– комплексные упражнения на технику владения клюшкой,					10			10
– финты и обводка,					10			10
– отбор шайбы.								45
3. Тактическая подготовка:			45					45
– групповая тактика.			45					45
<b>III. Медицинское обследование</b>		90						90
<b>Всего, мин:</b>	70	90	65	70	75	85		455

### 3.8. Нормативные требования по видам подготовки

- При определении уровня подготовленности юных хоккеистов необходимо руководствоваться следующими методическими принципами:
  1. Соответствие контрольных испытаний требованиям современной метрологии.
  2. Соответствие тестов возрастным особенностям занимающихся.
  3. Для определения динамики роста подготовленности занимающихся необходимо наличие «сквозных», т.е. единых тестов для всех возрастных групп.
  4. Наличие различных тестов по степени трудности, но сравнительно простых и доступных для хоккеистов с разной степенью подготовленности.
- Для перехода в учебно-тренировочные группы начальной специализации необходимо:
  - выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;
  - выполнить нормативы юношеского разряда по хоккею;
  - знать программный теоретический и практический материал.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов (табл. 36–40). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 48 (всего 16 тестов, по каждому из которых испытуемый должен получить среднюю оценку ориентировочно 3 балла). Графическое описание тестов по специальной физической подготовке и технике дано на рисунках 29–31.

*Примечание:* нормативы по ОФП описаны в организации тестирования по общей физической подготовленности для групп начальной подготовки.

Комплексный тест на ловкость описан в нормативах для вратарей 10–12 лет.

В таблицах 38–40 приводятся нормативные оценки (по 5-балльной шкале) по общей, специальной и технической подготовленности.

«Слалом» выполняется без шайбы. Одна прямая линия вперед (—►), подъезжая к стойке (автопокрышке), разворот на движение спиной вперед (-----►), следующая прямая – спиной вперед, объехав стойку (автопокрышку) – дальше лицом вперед и т.д. При движении со старта автопокрышка будет находиться под правой рукой (и под всеми последующими), при возврате назад автопокрышка должна быть под левой рукой. Финиш спиной вперед (рис. 29, б), не тормозить после прохождения линии финиша еще 2–3 м. Для того, чтобы помочь сориентироваться юным хоккеистам при движении в обратную сторону, при объезде первого пилона (на красной

линии) необходимо подсказать им, показать рукой или клюшкой, с какой стороны делать вираж вокруг пилона.

«Малый слалом» выполняется без шайбы и с шайбой. В зоне на расстоянии 6 м друг от друга устанавливаются пилоны (или автопокрышки небольших размеров). Хоккеист стартует от линии ворот (если выполняется с шайбой – располагать ее рядом с линией) – ускорение до точки вбрасывания (обозначить пилоном, автопокрышкой) – полное торможение – ускорение за ворота – обегание ворот – слаломный бег мимо пилонов туда и обратно – объезд ворот – ускорение на другую точку вбрасывания – полное торможение – ускорение к финишу (линия ворот). При выполнении норматива с шайбой необходимо контролировать ее перед собой (не проталкивать на несколько метров вперед, а затем догонять), выполнять дриблинг с шайбой (рис. 29, а). Тест на скоростную выносливость показан на рис. 30.

Техника и точность скоростных бросков для нападающих оценивается следующим нормативом (рис. 31, а): три шайбы устанавливаются на дуге круга вбрасывания напротив точки вбрасывания, еще три шайбы – на другом круге вбрасывания. В 3-х м от линии ворот ставится пилон. На верхней части кругов вбрасывания следует тоже установить по 1 пилону.

Игрок, подобрав шайбу, ускоряется по периметру круга; с ближней к нему по ходу движения линии «усов» производится бросок шайбы в ворота. Затем хоккеист устремляется как бы на добивание шайбы, пробегает между пилонами и воротами к шайбе на другом круге вбрасывания – объезжает с шайбой по периметру круга – с «усов» производит бросок шайбы в ворота – ускоряется (между пилоном и воротами) к следующей шайбе и т.д.

Точность бросков оценивается количеством попаданий шайбы в ворота: для 10-летних без учета высоты полета шайбы, для 11–12-летних шайба должна пересечь линию ворот надо льдом. Время выполнения норматива лимитировано: для 10-летних в пределах 45 с, для 11-летних – не более 41 с, для 12-летних – до 39 с. Учитываются только шайбы, попавшие в створ ворот в указанные временные параметры.

Организация тестирования для защитников (рис. 31, б): первая шайба устанавливается в 3-х метрах от синей линии напротив точки вбрасывания. Последующие четыре шайбы располагаются на одной линии с первой в сторону борта. Каждый защитник производит броски с удобной для него позиции (слева или справа). Игрок стартует лицом вперед от синей линии – вход в зону – бросок, после чего переходит на движение спиной вперед (до средней линии) – полное торможение на красной линии – ускорение лицом вперед ко 2-й шайбе – бросок – разворот на движение спиной вперед – полное торможение на красной линии – ускорение лицом вперед к 3-й шайбе – бросок и т.д. Выполнять максимально быстро. Время лимитировано: для 10-летних – 37 с, для 11-летних – 36 с, для 12-летних – за 35 с. Точность бросков оценивается по количеству попаданий в створ ворот (без учета способа броска и высоты полета шайбы, главное не имитировать бросок).



Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации (УТГ-1, 10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,8	10,6–10,7	10,4–10,5	10,1–10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,09	1,06–1,08	1,03–1,05	1,01–1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,70	4,50–4,60	4,30–4,40	4,10–4,20	4,00 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	38	39–41	42–44	45–47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	27	28–30	31–33	34–36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6–20,8	20,4–20,5	20,1–20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	166	167–169	170–174	175–179	180 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,1	5,9–6,0	5,8	5,6–5,7	5,5 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,9	7,8	7,6–7,7	7,4–7,5	7,3 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,4	20,1–20,3	19,7–20,0	19,4–19,6	19,3 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,7	20,5–20,6	20,3–20,4	19,9–20,2	19,8 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 45 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	29,0	28,6–28,9	28,3–28,5	28,1–28,2	28,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы, с	28,4	28,1–28,3	27,6–28,0	27,1–27,5	27,0 и менее
19	«Слалом», с	52,6	52,1–52,5	51,1–52,0	50,1–51,0	50,0 и менее

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации (УТГ-2, 11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24	25	26	27
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9	4,8 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,0	9,7–9,9	9,4–9,6	9,2–9,3	9,1 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	60,1	59,1–60,0	58,0–59,0	57,0–57,9	56,9 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,41	4,21–4,40	4,01–4,20	3,51–4,00	3,50 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	40	41–44	45–46	47–49	50 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31–32	33–35	36–37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7–18,8	18,5–18,6	18,2–18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	174	175–177	178–185	186–189	190 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,0	5,8–5,9	5,7	5,6	5,5 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,6	7,5	7,3–7,4	7,1–7,2	7,0 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,1	19,7–20,0	19,5–19,6	19,1–19,4	19,0 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,5	20,3–20,4	20,1–20,2	19,6–20,0	19,5 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 36 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 41 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	28,9	28,5–28,8	28,0–28,4	27,7–27,9	27,6 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,1	26,7–27,0	26,5–26,6	25,9–26,4	25,8 и менее
19	«Слалом», с	49,1–49,4	48,8–49,0	48,3–48,7	47,7–48,2	47,6 и менее

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации (УТГ-3, 12 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	26	27	28	29	30
2	Динамометрия кисти левой, кг	25	26	27	28	29
3	Бег на 30 м, с	5,2	4,9–5,1	4,8	4,7	4,6 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,5	9,4	9,2–9,3	8,9–9,1	8,8 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	57,5	56,5–57,0	55,5–56,0	54,5–55,0	54 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,01	3,56–4,00	3,45–3,55	3,41–3,44	3,40 и менее
7	Отжимания, кол-во раз	42	43–45	46–47	48–49	50 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31–33	34–35	36–37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,8	17,6–17,7	17,4–17,5	17,1–17,3	17,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	182	183–186	187–189	190–194	195 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,8	5,7	5,6	5,4–5,5	5,3 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,4	7,2–7,3	6,9–7,1	6,7–6,8	6,6 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	19,1–19,2	18,7–19,0	18,4–18,6	18,1–18,3	18,0 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,3	18,9–19,2	18,7–18,8	18,5–18,6	18,4 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 39 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	28,0	27,5–27,9	27,3–27,4	27,1–27,2	27,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,9	26,6–26,8	26,3–26,5	25,7–26,2	25,6 и менее
19	«Слалом», с	48,9	48,6–48,8	48,1–48,5	47,5–48,0	47,4 и менее

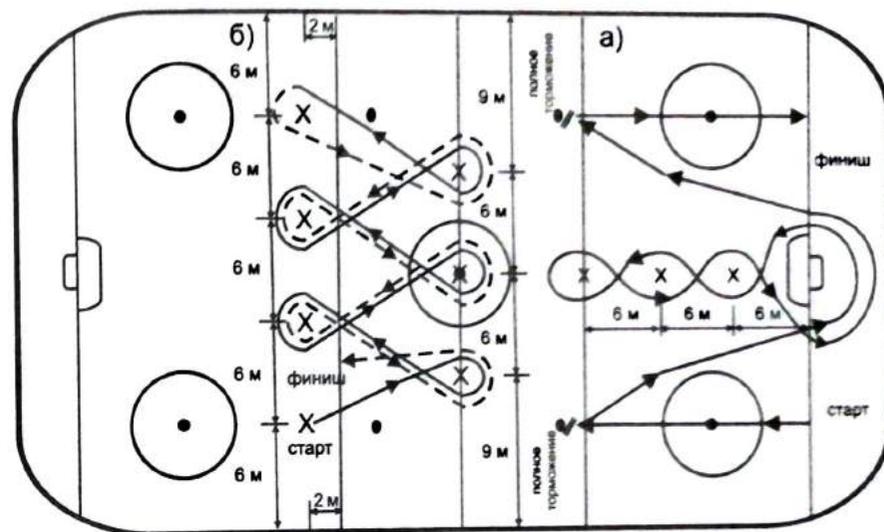


Рис. 29. «Малый слалом» (а), «слалом» (б)

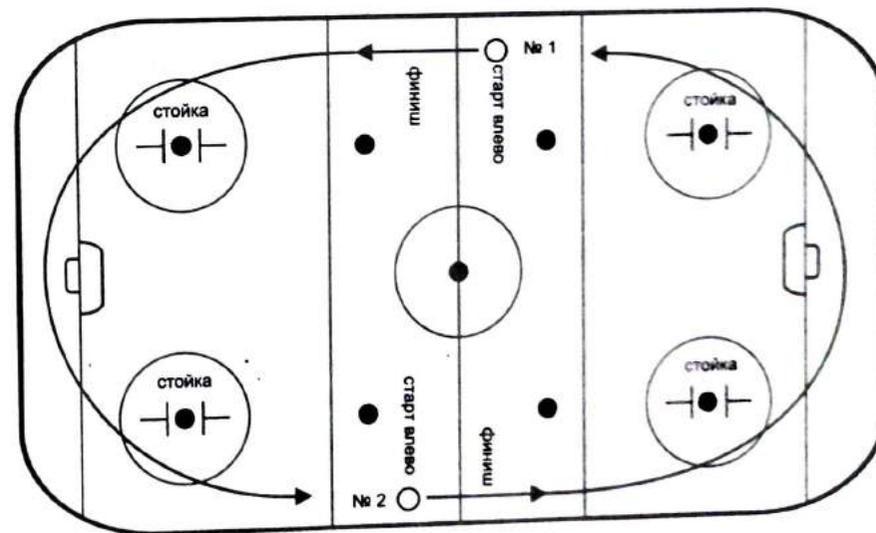


Рис. 30. Бег на коньках, 1 круг (скоростная выносливость)

*Примечание:* 1. Старт влево, старт вправо (2-я попытка) 2. Стартуют одновременно два хоккеиста (№1 и №2). 3. Выполняется без шайбы. 4. На точках вбрасывания устанавливаются стойки или автопокрышки.

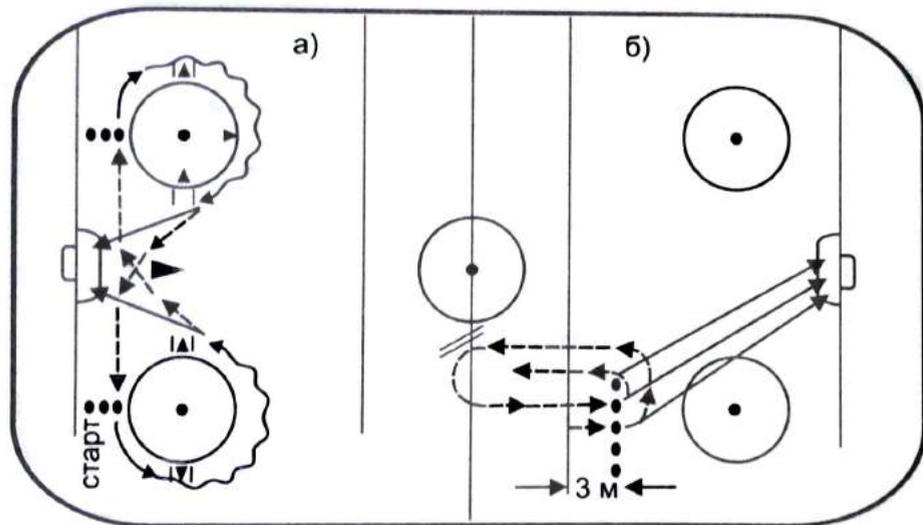


Рис. 31. Точность бросков: а) нападающих, б) защитников

# 4.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап углубленной специализации. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

### 4.1. Задачи учебно-тренировочных групп углубленной специализации

- Основными задачами групп углубленной специализации (13–14 лет) являются следующие:
  - дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
  - правильное выполнение технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. формирование двигательного умения;
  - обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
  - выполнение II разряда по хоккею (13–14 лет);
  - овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
  - получение звания судьи по спорту (хоккею).

## 4.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп углубленной специализации

Подростковый возраст (13–14 лет) очень сложен во всех отношениях – биологическом (за год ребята вырастают на 10 см и больше, вес увеличивается на 4–5 кг и больше, объем сердца – почти вдвое, в то время как органы дыхания развиваются сравнительно медленно), психологическом (нервная система в это время чрезвычайно неустойчива и чувствительна, подростки легко ранимы и способны к необдуманным поступкам).

Непропорциональное развитие подростков часто вызывает спад в спортивном развитии, поэтому их надо оберегать от чрезмерных нагрузок. Увеличение нагрузок на этом этапе выражается в повышении объема и интенсивности упражнений (по сравнению с детским возрастом), в наращивании веса с помощью спортивных снарядов.

Возраст 13 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это является следствием периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 13-летних – показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

В 14 лет по-прежнему основная роль отводится показателям общей и специальной физической подготовленности и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане, несмотря на то что в 14 лет эти компоненты подготовленности у ребят уже достаточно хорошо выражены.

Перевод из одной учебно-тренировочной группы углубленной специализации в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

- уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;
- знать программный теоретический материал;
- выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;
- выполнить II разряд (13, 14 лет);
- выполнить задания по судейской практике.

## 4.3. Учебный план для групп углубленной специализации

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп углубленной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 41, 42).

Таблица 41

План-график распределения учебной нагрузки для групп углубленной специализации

Разделы подготовки	4-й год (13 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный	Соревновательный						Переходный					
этапы													
Общ.	Спец-подготовит.	1-й соревновательный			2-й соревновательный								
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	–	5	4	4	6	4	5	4	6	6	2	4	50
<b>II. Практическая подготовка:</b>													
– ОФП	30	32	14	10	2	4	4	4	4	10	9	–	143
– СФП	14	16	17	16	17	13	8	16	10	8	8	–	143
– техническая подготовка	8	8	18	12	11	14	19	15	18	22	12	–	157
– тактическая подготовка	4	6	10	12	18	22	14	20	23	8	11	10	158
– учебные, тренировочные и контрольные игры	–	3	9	3	3	3	3	3	3	3	6	–	39
– соревнования	–	–	16	16	16	16	16	14	16	16	–	–	126
– текущие и контрольные испытания	–	3	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	10
<b>Итого, ч:</b>	56	68	86	69	67	72	64	72	74	69	49	60	806
<b>III. Медицинское обследование</b>	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	6
<b>IV. Восстановительные мероприятия</b>	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
<b>Всего, ч:</b>	62	84	96	79	79	82	75	82	86	87	60	70	936

Таблица 42

План-график распределения учебной нагрузки для групп углубленной специализации

Разделы подготовки	5-й год (14 лет)														Всего
	Месяцы														
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь			
	Периоды														
	Подготовительный		Соревновательный										Переходный		
	этапы														
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный				2-й соревновательный								
I. Теоретическая подготовка	1	2	5	6	5	6	7	6	5	5	3	5	56		
II. Практическая подготовка:															
– ОФП	26	24	10	10	2	4	4	4	4	4	8	54	154		
– СФП	14	18	16	14	16	12	8	14	10	8	10	–	140		
– техническая подготовка	8	8	14	10	10	12	16	10	16	15	14	–	133		
– тактическая подготовка	4	6	13	10	20	22	16	20	25	10	13	8	167		
– учебные, тренировочные и контрольные игры	–	3	9	3	3	3	3	–	3	3	–	–	30		
– соревнования	–	–	12	18	18	18	18	18	18	24	–	–	144		
– текущие и контрольные испытания	–	3	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	10		
<b>Всего, ч:</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>76</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>76</b>	<b>66</b>	<b>48</b>	<b>62</b>	<b>778</b>		
III Судейская практика	–	–	–	–	4	–	4	–	2	–	–	–	10		
IV. Медицинское обследование	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	6		
V. Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	6	8	8	6	8	6	6	6	86		
<b>Всего, ч:</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>89</b>	<b>79</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>91</b>	<b>77</b>	<b>60</b>	<b>73</b>	<b>936</b>		

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

#### 4.4. Теоретическая подготовка

На этапе углубленной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 43).

Таблица 43

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп углубленной специализации

Тема	Год обучения, время проведения			
	1-й год (13 лет)		2-й год (14 лет)	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние хоккея в мире и стране	Июнь	1	Июнь	1
2. Тактическая подготовка	Ноябрь	1	Январь	2
	Апрель	1	Май	2
	Июнь	3	Июнь	2
3. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	2
4. Психологическая подготовка	Август	2	Июль	1
			Декабрь	1
5. Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь	1	Май	1
6. Физиологические основы спортивной тренировки	Май	2	Июнь	1
7. Основы методики тренировки	Август	2	Июнь	1
8. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	3	Сентябрь	5
	Октябрь	4	Октябрь	6
	Ноябрь	5	Ноябрь	5
	Декабрь	4	Декабрь	5
	Январь	5	Январь	5
	Февраль	4	Февраль	6
	Март	6	Март	5
	Апрель	5	Апрель	5
9. Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
<b>Итого, ч:</b>	50		56	

## Примерный учебный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и стране.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и стране. Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе углубленной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

**Тема 4.** Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия). Основные понятия, методика их применения.

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения

спортивного мастерства хоккеистов. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед играми.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Принципы и методы тренировки.

**Тема 8.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Характеристика игры соперника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев, игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

**Тема 9.** Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.д.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные фильмы, макеты, видеозаписи матчей ведущих команд мира). Целесообразно проводить просмотры и разборы игр команд более высокой квалификации при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

## 4.5. Практическая подготовка

На этапе углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств по сравнению с этапом начальной специализации. Повышение интенсивности занятий осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

В физической подготовке подростков помимо развития быстроты, ловкости и гибкости (основные качества детского возраста) необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка в этом возрасте планируется примерно в равном соотношении (с некоторым преобладанием ОФП).

### Общая физическая подготовка

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, позволяя тренерам учебно-тренировочных групп углубленной специализации самостоятельно решать

задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся (табл. 44). Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств.

Таблица 44

Средние показатели физического развития учащихся групп углубленной специализации хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)	
	13	14
1. Длина тела, см	158,3	166,6
2. Вес тела, кг	49,8	56,9
3. Окружность грудной клетки, см	78	82
4. Жизненная емкость легких, мл	2440	2780
5. Динамометрия кисти правой, кг	29	33
6. Динамометрия кисти левой, кг	26	30

Как известно, главной целью силовой подготовки хоккеистов является создание предпосылок развития их двигательных способностей. Значение силовой подготовки хоккеистов 13–15 лет постепенно возрастает. Этот возраст характерен быстрым развитием мышечной силы, причем повышается роль целенаправленной тренировки особо важных для хоккеиста мышечных групп: мышц разгибателей стопы, голени, бедра, приводящих мышц ног, мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и кистей рук.

● Определяющей стратегией силовой подготовки являются следующие положения:

- эффективное развитие всех компонентов силовых возможностей, которое обеспечивается соответствующими формами и методами построения тренировочных занятий;
- одновременное развитие сократительных свойств и окислительных способностей мышечного аппарата хоккеистов;
- синхронное (параллельное) развитие быстроты и скоростной выносливости, силы и выносливости, ловкостных и силовых способностей спортсменов.

Уже к 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора. Поэтому после 13–14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания детей.

Возрастная динамика силовых качеств неравномерна: как правило, проявляются три пика ускоренного развития абсолютной силы – с 9 до 11, с 13 до 14 и с 16 до 18 лет. Показатели относительной силы достигают своего

максимума уже в 13–14-летнем возрасте и окончательно устанавливаются на высшем уровне к 16–17 годам. Становая сила неуклонно увеличивается с возрастом: в период 13–18 лет – на 50 %, достигая к 17–18 годам показателей, приближающихся к уровню взрослых хоккеистов. Особенно интенсивен рост становой силы между 13–16 годами.

● Существуют три основных методических подхода применения упражнений с отягощениями:

1. Работа в течение длительного промежутка времени (вплоть до предельного количества повторений – «до отказа») с малыми отягощениями или сопротивлениями (30 % от максимальных усилий) – *повторный метод*. Развивается силовая выносливость.
2. Тренировка с малыми отягощениями или сопротивлениями (10–20 % от максимального) с предельной скоростью – *метод динамических усилий*, развиваются скоростно-силовые качества хоккеиста. Нагрузка выполняется с 3–6 повторениями в 3–4 сериях. Интервал отдыха между подходами 2–4 мин. Обычные средства: гриф от штанги, набивные мячи, гантели, «блины» от штанги и т.д.
3. Работа с отягощениями и сопротивлениями околопредельной и предельной массы и сопротивления. Заниматься нужно в течение короткого промежутка времени, упражнение повторяется не более 5 раз. Перерывы между подходами 3–5 мин. Применяется при развитии абсолютной силы – *метод максимальных усилий*.

При работе с малыми отягощениями с предельным количеством повторений в подходе тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых нервная регуляция по своему характеру близка к регуляции при развитии абсолютной силы.

С 13–15 лет интенсивность силовой подготовки должна возрастать, но при ее тщательном дозировании и контроле (не забывая о пубертатном возрасте).

При выполнении большинства атлетических упражнений (особенно прыжковых) и технико-тактических с отягощениями энергообеспечение осуществляется в зоне анаэробного порога (АП). Это дает возможность одновременно совершенствовать окислительные и сократительные свойства мышечного аппарата, что, в свою очередь, параллельно развивает скорость и скоростную выносливость.

Проявление взрывной силы в значительной степени связано с предшествующим состоянием мышц. Предварительное 3–4-секундное напряжение мышц заметно увеличивает время достижения взрывного механизма силы. Наибольшая скорость развития усилия отмечается в тех случаях, если последнее начинается при расслабленном состоянии мышц.

Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей ра-

боты мышц к преодолевающей. Доказано, что способность мышц запасать и использовать энергию упругой деформации эффективно реализуется при быстром растяжении мышц, предшествующем рабочему сокращению, если переход к преодолевающей работе осуществлялся без задержки (в противном случае часть энергии упругой деформации преобразуется в тепло).

В недельном микроцикле занятия по силовой подготовке проводятся 1–2 раза, в начале недели. Такие занятия проводятся на протяжении всего подготовительного периода, на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла.

Упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3–5 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный» бег. Бег вверх по лестнице.

● Приводим комплекс упражнений с металлической палкой (длина 80–100 см, диаметр 2,0–2,5 см):

1. Исходное положение (и.п.): палка впереди, опущена на пол, хоккеист держится за ее конец двумя руками. Медленно (быстро) поднимать палку от земли и возвращать в и.п.:

- а) то же упражнение, палка в стороне;
- б) то же упражнение, палку держать одной рукой;
- в) то же упражнение в приседе;
- г) то же упражнение на ходу – в беге, боком, спиной вперед, в приседе, на бегу в прыжках – на месте, в движении (не касаясь палкой земли);
- д) то же упражнение с одновременным выполнением приседания: и.п. – одна нога впереди, другая сзади – пружинистое покачивание.

2. Малые, большие круги палкой в правую (левую) сторону, одновременно выносить палку вперед в эту же сторону и стараться наносить ею короткие удары поперек земли:

- а) то же упражнение в прыжках с одной ноги на другую (имитация бега на коньках);
- б) то же упражнение с выпадом, прыжком назад.

3. И.п.: палку держать крепко двумя руками впереди, за середину. Сохраняя положение рук, проделать быстрые круги палкой то в одну, то в другую стороны:

- а) то же упражнение, палка держится одной рукой;
- б) то же упражнение на ходу, на бегу, в прыжках, с поворотом на 360°;
- в) то же упражнение с одновременным выполнением приседаний;
- г) то же упражнение, палка держится с боку.

4. Палка держится хватом сверху двумя руками, впереди, широко, горизонтально. Скрестное движение рук с рывком: правой вниз-влево, левой вверх-вправо и наоборот:

- а) то же упражнение, хват снизу, разнохват;
- б) то же упражнение с одновременным пружинистым приседанием. Ноги на ширине плеч – приседание на одну ногу, другая вытянута, на пятке, прямая;
- в) то же упражнение на ходу, на бегу, в прыжках, с одновременным выполнением во время бега поворотов на 360°;
- г) то же упражнение, руки с палкой сверху – движение правой руки вперед, левой назад и наоборот.

5. И.п.: палку держать за спиной двумя руками – рывки руками вверх:

- а) рывки с наклоном туловища;
- б) рывки с одновременным выпадом и наклоном туловища;
- в) то же упражнение на ходу, на бегу, в прыжках с одной ноги на другую;
- г) правая нога впереди, левая сзади. Прыжком меняя положение ног, одновременно выполнять рывки руками вверх.

6. И.п.: палка держится двумя руками вверх, широко. Наклоны туловища в сторону с рывком руками вниз.

7. И.п.: ноги расставлены широко, туловище наклонено, палка вертикально держится правой рукой вверх, левой внизу, широко. Смена положений рук.

8. И.п.: лежа на животе. Палка держится двумя руками вверх, широко. Одновременно рывком отрывать от земли руки и ноги, прогибаясь назад.

9. И.п.: лежа на животе. Палка держится двумя руками вверх, широко. Отрывать руки от земли и рывком посылать их то в одну, то в другую сторону.

10. И.п.: сидя на полу, на земле. Палка держится двумя руками, впереди, широко, горизонтально. Сгибая ноги, пронести их через палку – выпрямить. Так же вернуться в и.п. Палка не должна касаться земли.

● Элементарные формы проявления **быстроты** в возрастном аспекте претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать в многолетней подготовке юных хоккеистов:

- скорость одиночного движения у 13–14-летних юношей достигает максимума;
- уменьшается время сложной реакции;
- увеличивается максимальный темп движений в единицу времени.

В возрасте 13–14 лет быстроту развивают в тесной связи с развитием силы мышц и скоростно-силовых качеств. Метод выполнения – *повторный*,

а также *вариативный, игровой и соревновательный*. Время выполнения упражнения – до 10 с. Развитие быстроты во многом зависит от мощности сокращения мышечного аппарата, т.е. проявления максимальной силы в минимальное время. Исходя из этого, необходимо не только поднять уровень силового потенциала, но и совершенствовать способность применения его в минимально возможное время.

Упражнения для развития быстроты – по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60–100 м.

Мышцы человека обладают способностью как к скоростным сокращениям и проявлению значительных усилий («быстрые» – белые волокна), так и к длительной работе в условиях развивающегося утомления («медленные» – красные волокна). У хоккеистов соотношение «быстрых» и «медленных» волокон в мышцах наиболее сбалансировано и находится на уровне: 60 % белых и 40 % красных («медленных») волокон. Промежуточные волокна занимают нишу между ними с 8–10 % объема, белых и красных волокон.

Тренировки хоккеистов целесообразно ориентировать таким образом, чтобы увеличить объем быстро сокращающихся волокон и повысить выносливость медленно сокращающихся волокон основных мышечных групп.

Наиболее бурный прирост размера сердца происходит с 13 до 16 лет. В пубертатном возрасте объем сердца увеличивается более чем в 2 раза. В этом возрасте наблюдается рассогласование в работе сердечно-сосудистой системы: кровеносные сосуды не успевают за мощным развитием сердечной мышцы, поэтому с трудом справляются с транспортными функциями крови, отсюда и возрастная гипертония у детей 13–14 лет. Патологии в этом нет, в дальнейшем давление нормализуется за счет роста морфологических и функциональных возможностей транспортной системы крови.

В возрасте 14–16 лет объем легких увеличивается в 20 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Легочная вентиляция подростков 13–16 лет почти как у взрослых, но дыхание у них более частое и поверхностное, т.е. более энергозатратное.

При развитии выносливости наиболее эффективной является зона анаэробного порога, где скорость накопления и утилизации (выведения) лактата из мышцы равны. При работе в этой зоне отмечаются наибольшие темпы прироста окислительных свойств мышц и МПК при минимальных энергозатратах. Для повышения емкости аэробных процессов используются равномерный (ЧСС 140–160 уд/мин) и переменный бег (ЧСС 130–160 уд/мин) по гладкой и пересеченной местности (на всех этапах годового цикла), а также гребля, плавание, велокроссы, зимой лыжная подготовка, «фартлек» (игра скоростей) продолжительностью 20–40 мин, аэробная силовая тренировка (круговая).

Упражнения для развития выносливости – по программе для групп начальной специализации. Дополнительно – дистанция кроссов увели-

чивается до 5–6 км, становится возможным применять темповый бег на 400–500 м.

Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие, от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.

Высокий уровень аэробной производительности способствует освоению значительных специализированных тренировочных нагрузок анаэробного характера.

Анаэробные возможности организма хоккеистов также увеличиваются с возрастом. Наиболее высокие показатели аэробной производительности обычно достигаются к 20–25 годам. К 13–14 годам функции организма юных спортсменов еще полностью не сбалансированы (дыхательная система отстает от сердечно-сосудистой), поэтому анаэробные механизмы развиваются естественным путем – играми, эстафетами, повторением упражнений (но не в жесткой нагрузочной форме, особенно при использовании интервального метода). Капитальная, целенаправленная работа по развитию анаэробного механизма энергообеспечения должна начинаться с 15–16-летнего возраста.

При работе в анаэробных условиях образуются промежуточные продукты реакции, которые оказывают неблагоприятные воздействия на организм. Так, образовавшееся значительное количество молочной кислоты (лактата), а у хоккеистов высокой квалификации этот показатель доходит до 200–250 мг %, существенно влияет на протекание ряда физиологических функций.

Компенсация этих неблагоприятных сдвигов в организме происходит путем связывания излишков молочной кислоты буферными системами, а также окислением ее во внутренних органах, продукты которого удаляются из организма с мочой и потом. Процесс окисления молочной кислоты во внутренних органах отодвигает наступление утомления и увеличивает анаэробную производительность.

Воздействуя на анаэробные возможности для их увеличения, необходимо решить основные две задачи:

- 1) повысить функциональные возможности гликолитической системы энергообразования;
- 2) увеличить производительность алактатного процесса энергообеспечения.

С физиологической точки зрения *ловкость* определяется координационными возможностями центральной нервной системы, ее подвижностью и пластичностью. Быстрое увеличение роста в 13–14 лет (переходный воз-

раст) часто приводит к ухудшению координации движений. Ее стабилизация происходит в 15–17 лет.

Вследствие того, что в подростковом возрасте происходит определенный спад в координации, обучение новым движениям протекает не так легко, как раньше. Поэтому тренировки на развитие ловкости должны быть направлены на закрепление ранее приобретенных двигательных навыков.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом целесообразно в интервалах выполнять упражнения на расслабление (потряхивание, свободные махи и т.д.) и растягивание. В недельном микроцикле занятие на ловкость лучше проводить в среду, когда необходимо снизить тренировочную нагрузку.

Упражнения для развития ловкости следует проводить по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей – футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13–14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способности к ее развитию уменьшаются. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать и поддерживать на высоком уровне систематически, практически ежедневно, включая элементы упражнений на развитие гибкости в утреннюю зарядку, но для этапа концентрированного развития гибкости достаточно 8–10 недель. Доза таких тренировочных действий индивидуальна.

В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно проводить в разминке, а в тренировочном дне – на утреннем занятии. В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме следует проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, между упражнениями на развитие быстроты и силы.

Переходить к упражнениям с отягощениями («блины», набивные мячи и другие) можно только после освоения маховых без отягощений с амплитудой от малой до предельно возможной (легкая боль в мышцах – это сигнал к прекращению упражнения).

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения для развития гибкости проводятся по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить, добавляются упражнения с отягощениями.

Учитывая биологические и психологические особенности развития детей, особенно в подростковом возрасте, тренер должен использовать физи-

ческую подготовку только в положительном смысле, убедить юных хоккеистов в том, что она призвана помочь ребятам развиваться, совершенствоваться. Но ни в коем случае нельзя наказывать их физическими упражнениями.

## Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп углубленной специализации проводится по программе УТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями.

● Основные (соревновательные) силовые упражнения выполняются на льду хоккейной площадки непосредственно в структуре основных (хоккейных) двигательных навыков:

1. Упражнения для мышц ног: старты, рывки, торможения, «челночный» бег, то же самое, но с отягощением в виде утяжеленных поясов, жилетов (на развитие скоростно-силовых качеств), для развития силовой выносливости – автопокрышки, буксировка партнера (партнеров) с клюшкой, которые притормаживают, создавая дополнительное сопротивление.

2. Упражнения для мышц плечевого пояса и кистей рук с утяжеленными клюшками, шайбами (броски, ведение, передачи); упражнения с утяжеленным поясом, в утяжеленном жилете, с «браслетом» (ведение и передачи шайбы).

3. Упражнения для комплексного воздействия на основные мышечные группы, участвующие в соревновательных движениях: игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями, игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств.

Оптимальные отягощения: шайбы – 400–600 г, утяжеленный пояс (жилет) должен составлять 10 % от веса хоккеиста.

Упражнения для развития силы – нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи – 3 кг, шайбы – 600 г, количество повторений в «челночном» беге увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.).

Упражнения для развития **быстроты** – сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий – до 2–3.

В возрасте 13–14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту

и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема, обводки и т. п.

Последующее развитие быстроты в основном направлено на повышение максимальной скорости бега, поэтому, начиная с 14–15 лет, объем упражнений на развитие быстроты в ОФП и СФП продолжает расти (в основном за счет увеличения времени их выполнения, повышения интенсивности, широкого применения скоростно-силовых и собственно силовых средств тренировки).

Скорость бега растет за счет повышения силы мышц ног хоккеистов, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения, рационализации структуры движения на льду. Показатели же быстроты (скорость реакции, одиночного сокращения и максимальной частоты движений) практически не улучшаются. Но это не значит, что нужно отказаться от упражнений на совершенствование этих показателей.

Используются повторный, игровой, соревновательный и вариативный методы при развитии скоростных качеств (упражнения с облегченными и утяжеленными шайбами, бег в утяжеленных жилетах и без защитного снаряжения, т.е. в облегченных условиях).

В 13–14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (*сопряженный метод*). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до восстановления ЧСС 108–114 уд/мин.

В процессе передвижения на коньках основную роль играют быстро сокращающиеся (белые) мышечные волокна, но неспецифические, медленно сокращающиеся (красные) волокна тоже поглощают молочную кислоту и способствуют восстановлению сил. Таким образом, аэробная подготовка благодаря таким упражнениям, как бег, велотренажер, легкие силовые упражнения (не скоростные), где используются неспецифические для хоккея мышцы, приносит пользу хоккеистам во время игры (упражнения выполняются 15–20 мин).

И длительные (непрерывные), и прерывистые (дискретные) тренировки помогают повысить молочнокислый порог мышц (минимальный показатель содержания молочной кислоты, при повышении которого становится невозможным полное усвоение и удаление избытка молочной кислоты). Образование молочной кислоты в конечном счете ограничивает действия хоккеиста на льду, потому что молочная кислота косвенно взаимодействует с работающими мышцами и вызывает их утомление.

Сочетание аэробной тренировки с тренировкой, использующей небольшие тяжести, – весьма эффективное средство улучшения физических кондиций хоккеистов (например, 45 с поднимать легкие отягощения, плавно без ускорений, затем садиться на велотренажер и работать еще 45 с). Повторить несколько раз.

Каждый спортивный результат требует соответствующего ему уровня спортивного потенциала (совокупность всех сторон подготовленности: функциональной, физической, технико-тактической, психологической).

В конце тренировочного занятия или матча падает не только двигательная активность хоккеистов, но на фоне утомления увеличивается количество технико-тактического брака, хоккеисты чаще ошибаются, даже в простых ситуациях.

Поэтому рост мастерства хоккеистов обеспечивается и вместе с тем лимитируется физическими возможностями организма, т.е. его способностями проявлять требуемый уровень усилий в игре и выдерживать тренировочную нагрузку, которая необходима для совершенствования специальных способностей.

**Упражнения для развития выносливости** – «фартлек» на льду, используется *переменный непрерывный метод* (игра скоростей). *Повторный метод* нужен для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнений с короткими интервалами отдыха не обеспечивает относительно полного восстановления от предшествующей работы (*интервальный метод*). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75–80 % от максимальной. Длительность одного повторения не более 20–30 с, интервалы отдыха 2,0–2,5 мин, число повторений в серии – 3–5, интервалы отдыха между сериями 10–12 мин, число серий 1–2.

**Специальные упражнения на льду**, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): «челночный» бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3×2 на всю площадку (2–3 атаки без перерыва), атака 5×0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3×1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке).

**Упражнения для развития ловкости** – предусматривают выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота; различные эстафеты. ЧСС в конце упражнения 160–165 уд/мин, количество повторений 7–10, 1–2 серии (на льду).

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. В отдельном занятии следует выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого – упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия необходимо выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### Техническая подготовка

Направленность занятий на этапе углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности, формирование устойчивого двигательного навыка при освоении технико-тактических приемов хоккея, усвоении двух-трех тактических приемов игры в атаке и обороне.

● Технико-тактическая подготовка является ведущим звеном в системе подготовки юных хоккеистов 13–14 лет, в ходе которой решаются задачи:

- 1) овладеть и надежно применять 2–3 варианта игры в атаке и обороне, в неравных по численности составах, при розыгрыше вбрасывания и в других типичных игровых ситуациях;
- 2) творчески усвоить принципы оценки типовых игровых ситуаций и групповых взаимодействий хоккеистов, направленных на решение конкретных задач;
- 3) расширить арсенал технических приемов у хоккеистов различного игрового амплуа в соответствии с тактическими построениями пятерки, команды;
- 4) повысить качество и надежность исполнения технико-тактических приемов в условиях действия сбивающих факторов (силовое противодействие соперника, утомление, дефицит времени и пространства, неблагоприятная реакция зрителей, сложность игровых ситуаций и т.п.).

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением временных, пространственных и силовых характеристик отдельных движений сложного двигательного акта; физиологическим механизмом этого процесса является совершенствование как отдельных двигательных рефлексов, так и совокупных, происходит специализация условно-рефлекторных связей.

Завершающий этап специализации – совершенствование и дальнейшее закрепление ранее разученных действий. Основной целью является доведение определенных умений до автоматизма и трансформация их в двигательные навыки, а также выработка дополнительных умений и навыков, применение изучаемого действия в различных условиях. Важное место занимают двусторонние тренировочные игры.

В процессе технико-тактической подготовки тренер стремится создать условия, приближенные к игровым, соревновательным. Если хоккей быстрый и жесткий, то и технико-тактическая подготовка игроков команды должна соблюдать это основное направление. Задачи технико-тактической подготовки необходимо координировать с задачами физической подготовки, которая строится на развитии скоростно-силовых качеств и быстроты. При использовании поточного метода задачи скоростной подготовки решаются сопряженно в упражнениях технико-тактического характера в игровых условиях – это ускорения, действия с установкой на опережение соперника, перехват шайбы и т.д.

- В тренировочных занятиях используются в основном три формы проведения упражнений:
  - *фронтальная тренировка* – все хоккеисты выполняют, как правило, одно и то же упражнение. Преимущество этой формы в том, что тренер может наблюдать за всеми игроками одновременно, а недостатки – в ограниченности возможностей индивидуальной работы с игроками и их самостоятельных действий, в практической невозможности индивидуальных форм нагрузок;
  - *групповая форма проведения занятия* – хоккеистов делят на группы (на пятерки или на защитников и нападающих). Часть занятия группы тренируются порознь (по указанию одного из тренеров и под его контролем), причем группы и отдельные игроки могут использовать различные средства и испытывать разную нагрузку (например, одна группа – на льду, другая – в тренажерном зале);
  - *индивидуальная тренировка* – дополнительная форма тренировки, когда в рамках работы команды хоккеист выполняет индивидуальное задание тренера.

Методика обучения на этапе углубленной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм ребят до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Круговая форма организации тренировки в настоящее время успешно применяется не только вне льда, но и на льду. На рис. 32 изображена графически тренировка юных хоккеистов 13–14 лет по закреплению и совершенствованию техники передвижения на коньках и владения клюшкой.

Всего 5 «станций» (5–6 человек на каждой). Время работы на станции – 10 мин, пауза восстановления (переход на другую «станцию») – 1 мин. ЧСС – 168 уд/мин, восстановления ЧСС 120 уд/мин.

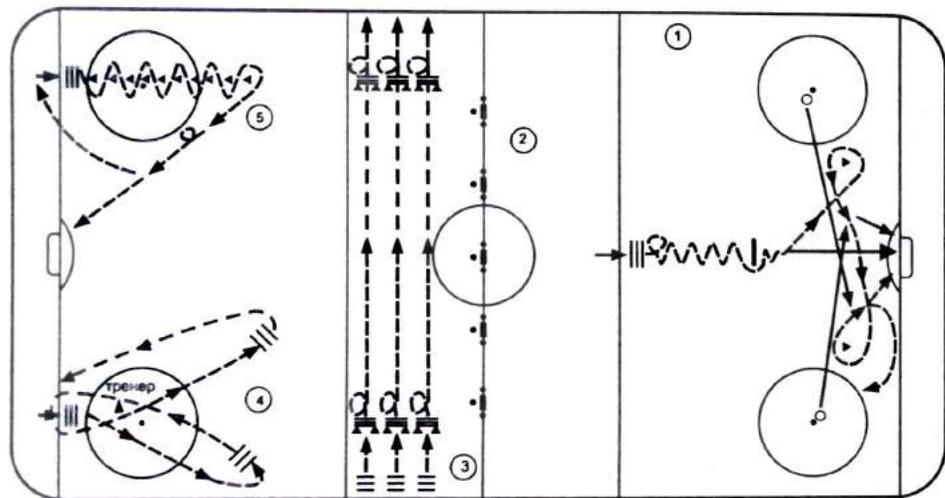


Рис. 32. Круговая форма организации тренировки по технической подготовке хоккеистов (13–14 лет)

● Описание «станций»:

1. В 3-х метрах от синей линии кладутся на расстоянии 60–70 см друг от друга палки от клюшки (длиной 80 см). Ускорение – перешагивание каждой палки на скорости (шайба подкидкой перебрасывается через клюшки) – обводка широкой палки – бросок шайбы в ворота – ускорение к пилону влево, объехать его и устремиться к другому пилону – в это время тренер (или игрок) делает передачу – бросок шайбы сходу – продолжить движение к пилону, объехать его – передача от другого тренера (игрока) – бросок сходу – разворот и ускорение лицом вперед, без шайбы в обратную сторону.

2. На средней линии площадки кладутся 5–6 палок, возле каждой игрок с шайбой. В стороны от палки (1 м) положить на лед по шайбе. Хоккеист проводит дриблинг, обводя шайбу, палку-шайбу широким, размашистым ведением влево-вправо (с поперечным перемещением).

3. По три палки на каждого устанавливаются на расстоянии 3-х метров от борта и в 60–70 см друг от друга. Ускорение – быстрое перешагивание палок – движение к барьерчику (на пилоны положить палку) или автопокрышке – подкидкой перебросить шайбу через барьерчик (автопокрышку) – перепрыгнуть его и устремиться к следующему барьерчику, осуществляя дриблинг шайбы (поначалу можно выполнять это упражнение и без шайбы) – подкидка шайбы через барьерчик – перепрыгнуть его кульбитом, подобрать шайбу и ускоренно вернуться к старту.

4. Ускорение, быстрое перешагивание палок – и далее по заданию. Выполняется: а) с клюшкой, б) без клюшки, в) с набивным мячом (3 кг), который сразу же после прохождения палок следует передать тренеру, как только игрок приближается к тренеру (при возврате), он делает обратную передачу мяча. Игрок делает передачу мяча тренеру двумя руками слева-справа.

5. Скоростной дриблинг (поначалу можно без шайбы) шайбы (10 пилонов). Старт (палки в 3-х метрах от линии ворот) – быстрое перешагивание (короткий, ударный шаг) – объехать все пилоны – развернуться в сторону ворот – сделать «вертушку» (полный оборот на 360°) – подобрать шайбу и произвести бросок в ворота. В 1-м и 5-м задании – в воротах голкипера. Время тренировки: разминка 15–16 мин, основная часть (10 мин × 5 станций + 5 мин пауза восстановления на переход), заключительная часть – 5 мин. Всего 75 мин.

**Техника передвижения на коньках.** По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90°–180°–360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45°–90°–180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением

ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на линолеуме, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д. в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря и в тренировочном городке своего хоккейного клуба.

### Тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается, что позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия.

При постановке частных задач технико-тактической подготовки тренер ориентируется на постепенный переход от исполнения необходимых быстрых, избирательных действий игроками к самостоятельному решению ситуаций, основываясь на тактическом замысле игры всей команды.

В процессе технико-тактической подготовки очень важна тактическая зрелость, даже мудрость тренера, который создает собственную концепцию игры и в ней реализует тактическую подготовленность своих подопечных. Тренер должен исходить из возможностей своих хоккеистов, но одновременно иметь свою «команду мечты» и постепенно идти к такой цели вместе с командой.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах углубленной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите. Необходимо также проводить теоретические занятия по тактике.

**Командные взаимодействия в нападении:** выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки; расстановка игроков при позиционном нападении, командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5×3, 5×4, 4×3); разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбы в игру на различных участках площадки.

**Командные действия:** нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты; изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника; переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

**Командные взаимодействия в защите:** переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения; расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите; оборона с помощью зонной и смешанной систем защиты, прессинга; игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4×5, 3×5, 3×4); разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве; смена составов в момент остановки игры и в ходе матча; переход от одного способа защиты к другому.

Тактическое мышление, техническое мастерство и уровень физической подготовленности создают комплекс, которым можно оперировать в различных вариантах игры и который проявляется в общей игровой ситуации.

### Подготовка вратаря

В системе многолетней подготовки вратаря обучение и тренировка органически взаимосвязаны и составляют единый педагогический процесс. Они различаются конечной целью.

Целью обучения является формирование системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым мышлением и скоростью мышления.

Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, т.е. уметь делать все то, что умеют делать полевые игроки.

Вместе с тем вратарь должен обладать и большой смелостью, так как он часто подставляет себя под удар, а также психологической устойчивостью, потому что ответственность вратаря гораздо выше, чем полевых игроков.

**Физическая подготовка** вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной

силы, стартовой быстроты, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

- При **технической подготовке** по мере освоения вратарем технических элементов на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть: совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами; совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках и развитие умения сохранять и принимать основную стойку; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином»; совершенствование техники отбивания скользящей шайбы; обучение технике падений на правый и левый бок щитками вперед («стенка») и опускание на два колена; обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок; совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

- **Тактическая подготовка включает:** совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях; взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной; обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения; обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании; умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами; обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку; развитие игрового предвидения; совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами; тактику игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей, специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо руководствоваться контрольными нормативами (табл. 45–48) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Методика подготовки хоккейного вратаря подробно рассмотрена Ю.В. Никоновым\*.

\* Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Мн. : Полымя, 1999.

Таблица 45

Протокол по общей физической подготовленности вратарей (13–14 лет)

УТГ \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам										Сумма баллов															
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Сила	Ловкость	Быстрота		Скоростная выносливость	Общая выносливость	Скоростно-силовые качества	Прыжок 5-кратный с места														
		кол-во раз	б	кол-во раз	б			Кисть правая	Кисть левая				Комплексный тест	30 м	60 м	300 м	1500 м	см	м	б							
						с	б			с	б	с									б	с	б				
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											

Примечание: сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 33 (11 тестов).

Таблица 46

**Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (13–14 лет)**

УТГ \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность									Техническая подготовленность			Сумма баллов	
		Бег на коньках лицом вперед 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед 18 м, с			«Челночный» бег на коньках 10 м × 10			Комплексный тест, с				
		1	2	б	1	2	б	с	б		1	2	б		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

*Примечания:* 1. Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка». 2. «Челночный» бег: туда – лицом вперед, на отметке 10 м – торможение полное – обратно спиной вперед до линии старта – торможение – туда лицом вперед и т.д. 3. Комплексный тест: исходное положение – основная стойка у штанги. Его описание в рис. 28 и примечании к нему. 4. Описание теста на общую ловкость – в разделе «Организация тестирования» для 7–9-летних хоккеистов (с усложнением теста для старших возрастов) и на рис. 14. 5. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста, по 3,0 балла в каждом).

Таблица 47

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп углубленной специализации (УТГ-4, 13 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	27	28–29	30–31	32–33	34–35
2	Динамометрия кисти левой, кг	25	26–27	28–29	30–31	32–33

Окончание табл. 47

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,6–4,7	4,5 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,1–9,3	8,9–9,0	8,8	8,7 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,56	0,55	0,54	0,53	0,52 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,81	5,41–5,80	5,30–5,40	5,21–5,29	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30	31–32	33–34	35–37	38 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	35	36–37	38	39–40	41 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,7	17,3–17,6	17,0–17,2	16,7–16,9	16,6 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–202	203–204	205–209	210 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,8–3,9	3,7	3,6	3,5	3,4 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,7–4,9	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
13	«Челночный» бег 10 м × 10, с	38,1–38,5	37,9–38,0	37,2–37,8	36,1–37,1	36,0 и менее
14	Комплексный тест на льду, с	17,6	17,1–17,5	16,6–17,0	15,9–16,5	15,8 и менее

Таблица 48

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп углубленной специализации (УТГ-5, 14 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	30	31–32	33–34	35–36	37–38
2	Динамометрия кисти левой, кг	28	29–30	31–32	33–34	35–36
3	Бег на 30 м, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,0–9,2	8,8–8,9	8,6–8,7	8,5 и менее

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
5	Бег на 300 м, мин, с	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,71	5,57–5,70	5,42–5,56	5,21–5,41	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	29	30–31	32–35	36–38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36	37–38	39–40	41–42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,3–17,5	17,1–17,2	16,6–17,0	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	209	210–214	215–223	224–226	227 и более
11	5-кратный прыжок, м	11,50–11,69	11,70–11,99	12,00–12,10	12,11–12,20	12,21 и более
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3 и менее
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
14	«Челночный» бег 10 м × 10, с	36,2	35,6–36,1	35,0–35,5	34,5–34,9	34,4 и менее
15	Комплексный тест на льду, с	16,9	16,3–16,8	15,7–16,2	15,1–15,6	15,0 и менее

### Судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Судейская практика: осуществлять судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера, самостоятельное судейство – на учебных занятиях группы.

### 4.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

### Подготовительный период

Задачи этого периода для групп углубленной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

### Соревновательный период

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, как правило, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация физических сил на их высшие проявления, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

### Переходный период

Начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годовом цикле. Он не должен длиться более 1,5–2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп углубленной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах. В этот период, помимо устранения недостатков, обязательно нужно работать над совершенствованием своих сильных физических качеств и технических элементов. Индивидуальность необходимо постоянно поддерживать и совершенствовать.

### 4.7. Типовые недельные микроциклы

Методика построения микроциклов зависит от различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годового цикла и др.

Продолжительность микроцикла может быть различной – от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5–7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и занимает, как правило, от 3–4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти

две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2–3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена. В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерные для каждого периода подготовки хоккеистов учебно-тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для учебно-тренировочных групп углубленной специализации.

### 4.8. Нормативные требования по видам подготовки

Для перехода в учебно-тренировочные группы углубленной специализации необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

2. Выполнить нормативы II разряда (13–14 лет).

3. Знать программный теоретический и практический материал.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов (табл. 36, 37). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 51 (для учащихся 13 лет, где дается 17 контрольных нормативов) и не менее 54 (для учащихся 14 лет, где добавляется еще один тест – пятикратный прыжок).

В табл. 49, 50 приводятся нормативные оценки (по 5-балльной шкале) по общей, специальной и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации.

*Примечание:* для определения уровня общей выносливости 13–14-летние хоккеисты пробегают дистанцию 1500 м.

Комплекс на ловкость усложняется – через первый барьер перепрыгнуть, второй преодолевается подлезанием (описание комплекса в рис. 14 и в нормативах для вратарей 10–12 лет).

Таблица 49

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации (УТГ-4, 13 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	25–27	28–30	31–32	33–35	36 и более
2	Динамометрия кисти левой, кг	23–25	26–28	29–30	31–33	34 и более
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,6–4,7	4,5 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,2	9,0–9,1	8,9	8,8 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,58	0,56–0,57	0,54–0,55	0,53	0,52 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	6,21	5,41–6,20	5,30–5,40	5,21–5,29	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30	31–32	33–34	35–37	38 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	35	36–37	38	39–40	41 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,7	17,3–17,6	17,0–17,2	16,7–16,9	16,6 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–202	203–204	205–209	210 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,8–6,0	5,6–5,7	5,4–5,5	5,2–5,3	5,1 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,2	6,9–7,1	6,6–6,8	6,5	6,4 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,6	18,4–18,5	18,1–18,3	17,7–18,0	17,6 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,8	18,5–18,7	18,3–18,4	18,1–18,2	18,0 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 38 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,5	27,2–27,4	26,8–27,1	26,1–26,7	26,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,4	26,1–26,3	25,7–26,0	25,4–25,6	25,3 и менее
19	«Слалом», с	47,5	46,9–47,4	46,1–46,8	45,7–46,0	45,6 и менее

Таблица 50

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации (УТГ-5, 14 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	28–30	31–33	34–35	36–38	39 и более
2	Динамометрия кисти левой, кг	26–28	29–31	32–33	34–36	37 и более
3	Бег на 30 м, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,0–9,2	8,8–8,9	8,6–8,7	8,5 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	6,11	5,57–6,10	5,42–5,56	5,21–5,41	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	29	30–31	32–35	36–38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36	37–38	39–40	41–42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,3–17,5	17,1–17,2	16,6–17,0	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	209	210–214	215–223	224–226	227 и более
11	Пятикратный прыжок, м	11,6	11,7–11,9	12,0–12,1	12,11–12,20	12,21 и более
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,7	5,5–5,6	5,2–5,4	5,0–5,1	4,9 и менее
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,1	6,7–7,0	6,5–6,6	6,3–6,4	6,2 и менее
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,5	18,1–18,4	17,8–18,0	17,5–17,7	17,4 и менее
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,6	18,4–18,5	18,1–18,3	17,9–18,0	17,8 и менее
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 34 с	1	2	3	4	5
17	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
18	«Малый слалом» с шайбой, с	27,4	27,1–27,3	26,0–27,0	25,3–25,9	25,2 и менее
19	«Малый слалом» без шайбы, с	26,3	26,1–26,2	25,0–26,0	23,9–24,9	23,8 и менее
20	«Слалом», с	46,0	45,1–45,9	44,4–45,0	43,9–44,3	43,8 и менее

# 5.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В группах спортивного совершенствования 1–3 годов подготовки (возраст ребят 15–17 лет) хоккеисты проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

### 5.1. Задачи группы спортивного совершенствования

- Основными задачами, стоящими перед учащимися групп спортивного совершенствования, являются следующие:
  - дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
  - достижение автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
  - закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
  - выполнение II–I спортивного разряда по хоккею;
  - овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилами игры;
  - оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных хоккеистов.

### 5.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования

В 15 лет физическое развитие ребят продолжается, но рост их заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей

выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе углубленной специализации.

Возраст 15–17 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы (табл. 51), быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения, в результате стабилизируются координационные возможности.

Таблица 51

Средние показатели физического развития учащихся групп спортивного совершенствования хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	15	16	17
1. Длина тела, см	174,0	176,8	178,5
2. Вес тела, кг	63,0	70,7	72,0
3. Окружность грудной клетки, см	86	92	94
4. Жизненная емкость легких, мл	3337	3870	4251
5. Динамометрия кисти правой, кг	40	47	50
6. Динамометрия кисти левой, кг	36	45	47

В этом возрасте хорошо развит интеллект, большая сознательность, юноши становятся более самостоятельными и раскрепощенными, стремятся быть взрослыми, появляется стремление и умение анализировать свою подготовку и действия во время тренировки и игры.

Хоккеисты юношеского возраста по своему развитию приближаются к взрослым спортсменам и способны переносить довольно большие нагрузки. Но нужен постоянный педагогический и медицинский контроль за спортсменами.

Направленность тренировочного процесса – последовательное увеличение тренировочных нагрузок, физподготовка направлена на развитие общей выносливости (аэробные возможности) и скоростной (анаэробный гликолитический механизм), совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы спортивного совершенствования в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в условиях, приближенных к игровым, а также в играх.

2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

3. Выполнить или подтвердить II-I разряд по хоккею.

4. Знать программный теоретический материал.

5. Участвовать в организации и судействе соревнований по хоккею в школе, ЖЭСах, в турнире «Золотая шайба».

### 5.3. Учебный план для групп спортивного совершенствования

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп спортивного совершенствования необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 52-54).

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Таблица 52

План-график распределения учебной нагрузки для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	1-й год (15 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы			1-й соревновательный			2-й соревновательный						
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный	2-й соревновательный									
I. Теоретическая подготовка	4	2	9	6	8	7	7	5	5	5	2	3	63
II. Практическая подготовка:													
- ОФП	34	32	16	8	4	4	8	4	4	4	12	12	142
- СФП	12	16	18	16	14	12	8	14	10	8	8	-	136
- техническая подготовка	8	8	12	10	10	12	12	10	14	16	12	-	124
- тактическая подготовка	12	12	13	12	18	22	16	18	19	12	16	8	178
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	6	6	-	6	-	-	3	-	-	9	-	30
- соревнования	-	-	12	18	18	18	18	18	18	24	-	-	144

Окончание табл. 52

Разделы подготовки	1-й год (15 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы			1-й соревновательный			2-й соревновательный						
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный	2-й соревновательный									
- текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	1	-	-	2	3	-	11
Итого, ч:	66	77	79	64	70	68	63	67	65	66	60	20	765
III Судейская практика	-	-	-	-	4	-	4	-	4	-	-	-	12
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6
V. Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	6	6	90
Всего, ч:	78	90	96	78	90	83	82	78	82	79	71	29	936

Таблица 53

План-график распределения учебной нагрузки для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	2-й год (16 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы			1-й соревновательный			2-й соревновательный						
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный	2-й соревновательный									
I. Теоретическая подготовка	2	1	6	6	8	6	6	6	6	9	2	6	64
II. Практическая подготовка:													
- ОФП	36	32	20	12	8	4	6	4	4	4	10	12	152
- СФП	22	29	24	18	16	12	14	12	12	12	4	-	175
- техническая подготовка	10	16	12	10	10	16	16	10	10	10	16	-	136
- тактическая подготовка	6	16	20	20	30	26	30	20	26	20	16	-	230
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	9	-	6	-	-	6	6	-	-	-	39
- соревнования	-	-	12	18	18	18	18	18	18	24	-	-	144
- текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	2	-	-	2	3	-	12

Разделы подготовки	2-й год (16 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
Итого, ч:	74	108	99	78	88	76	86	70	76	72	49	12	888
III Судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	-	4	-	-	-	14
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
V. Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	12	10	10	10	12	12	10	4	120
Всего, ч:	86	122	117	96	110	94	104	86	98	93	64	22	1092

Таблица 54

План-график распределения учебной нагрузки для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	2-й год (16 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
I. Теоретическая подготовка	2	4	6	7	7	10	6	6	9	10	2	3	72
II. Практическая подготовка:													
- ОФП	36	28	20	10	10	4	6	4	4	2	10	10	144
- СФП	30	22	24	20	16	19	10	12	12	12	8	-	185
- техническая подготовка	8	12	12	10	14	16	14	12	12	12	16	12	150
- тактическая подготовка	8	14	18	24	28	32	24	32	28	22	22	12	264

Разделы подготовки	2-й год (16 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	9	9	-	6	-	6	6	3	-	-	-	39
- соревнования	-	-	18	21	21	18	18	18	21	24	-	-	159
- текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	2	-	-	2	3	-	12
Итого, ч:	82	88	103	85	95	89	80	84	80	74	59	34	953
III Судейская практика	-	-	-	-	8	2	2	-	3	-	-	-	15
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
V. Восстановительные мероприятия	18	14	14	12	12	14	14	12	12	12	10	6	150
Всего, ч:	102	109	123	104	122	115	102	102	104	96	74	43	1196

## 5.4. Теоретическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования продолжается более глубокое изучение теоретических основ хоккея. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 55).

Таблица 55

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Тема	Год обучения, время проведения					
		1-ый год (15 лет)		2-ой год (16 лет)		3-ий год (17 лет)	
		Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
1	Современное состояние хоккея в мире и стране	Июнь	1	Июнь	2	Июнь	2

№ п/п	Тема	Год обучения, время проведения					
		1-ый год (15 лет)		2-ой год (16 лет)		3-ий год (17 лет)	
		Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
2	Тактика хоккея	Август	2	Август	1	Август	2
		Сентябрь	2	Апрель	2	Декабрь	3
		Декабрь	2	Июнь	4	Март	2
		Май	2			Апрель	2
		Июнь	2				
3	Правила хоккея, изменения и дополнения	Июль	2	Июль	2	Июль	2
		Январь	1				
4	Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь	1	—	—	Июнь	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки	Июль	2	Ноябрь	2	Май	2
6	Основы методики тренировки	Ноябрь	2	Май	2	Август	2
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	6	Сентябрь	6	Сентябрь	6
		Октябрь	6	Октябрь	6	Октябрь	7
		Ноябрь	6	Ноябрь	6	Ноябрь	7
		Декабрь	5	Декабрь	6	Декабрь	7
		Январь	6	Январь	6	Январь	6
		Февраль	5	Февраль	6	Февраль	6
		Март	5	Март	6	Март	7
		Апрель	5	Апрель	7	Апрель	8
8	Просмотр видеозаписей игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого, ч:</b>		63		64		72	

### Примерный учебный материал по теоретической работе

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в стране и мире.

Характеристика современного состояния хоккея в стране и мире (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закрепление знания правил хоккея. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Провести семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

**Тема 7.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

**Тема 8.** Просмотр видеозаписей игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т.п.

Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

### 5.5. Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

#### Общая физическая подготовка

В командах национальной хоккейной лиги в последние годы уделяют очень большое внимание общефизической подготовке игроков. Появились тренеры по физической подготовке, которые в подготовительном и соревновательном периодах проводят тренировки по ОФП (как общекомандные).

так и индивидуальные). На переходный период эти тренеры разрабатывают индивидуальные программы по физподготовке с учетом не только слабых физических качеств, но и дальнейшего совершенствования сильных качеств хоккеистов.

Ушла в прошлое самостоятельность в этом виде подготовки, в настоящее время в клубах НХЛ определяют лучшего игрока по физической подготовке и награждают его.

Недооценка некоторыми детскими тренерами значимости физической подготовленности юных хоккеистов, незнание возрастных особенностей развития детей, подмена тренировочной работы соревновательной обязательно скажется негативно уже к 17–18 годам. Понимать это должны также и сами юные хоккеисты, важно, чтобы физические упражнения они выполняли не «из-под палки», а осознанно.

Представляя тренерам возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся (табл. 51), приводим некоторые рекомендации по развитию и совершенствованию физических качеств в группах спортивного совершенствования.

Среди наиболее типичных организационно-методических форм проведения физической подготовки хоккеистов (в том числе и вратарей) можно выделить *раздельную (индивидуально-групповую), круговую, поточную и игровую* формы.

Если раздельная и поточная формы общеизвестны, то круговая требует некоторых пояснений. Обычно ею пользуются для развития и совершенствования как общефизических, так и специальных физических качеств (вне льда и на льду). Цель круговой тренировки – оказать разностороннее воздействие на организм хоккеиста с помощью разнообразных упражнений на «станциях», расположенных «по кругу». Методической основой круговой формы является многократное выполнение заданных упражнений и действий в условиях дозирования нагрузки и установленного порядка ее изменения и чередования с активным отдыхом.

Успех тренерской работы во многом зависит от того, какими методами пользуется наставник для достижения поставленной цели. На этапе спортивного совершенствования наиболее действенными методами являются *переменный и интервальный*.

**Переменный метод** – во время матча игрокам приходится быстро переходить от атаки к обороне, после чего снова атаковать и опять возвращаться в защиту. Остановка игры является периодом отдыха, после которого следует атака, возврат назад в оборону – все это требует максимальных усилий. Подобным образом проводятся и тренировки, чтобы организм привык к переменным нагрузкам. Общий темп тренировки и ее динамичность положительно сказываются на темпе игры. Все это говорит о том, что метод переменной нагрузки является самым важным в хоккее.

**Метод интервальной** тренировки основан на чередовании действий с интервалами для отдыха. Такая тренировка очень приемлема для постепенного приспособления организма к высоким нагрузкам. Нагрузки постепенно повышаются за счет сокращения интервалов отдыха (при постоянном времени для проведения движений) или, наоборот, продлевается время упражнения (при постоянном времени для отдыха).

Переменный и интервальный методы применяются в тренировочных занятиях как вне льда, так и на льду. Тренеру в своей работе приходится применять ряд методов в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

Силловые способности хоккеиста обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией функций моторной, мышечной, вегетативной, гормональной, психической и других физиологических систем.

- Сила, которую может проявлять спортсмен, зависит от:
  - биомеханических характеристик движения (длина плеч рычагов, величина углов, возможности включения в работу мышечных групп и т.д.);
  - поперечника мышц;
  - внутримышечной и межмышечной координации;
  - волевых усилий.
- В силовой подготовке хоккеистов необходимо придерживаться следующих положений:
  1. Всегда помнить, что развитие силы мышц происходит только тогда, когда в них систематически развивается максимальное напряжение (развивающий режим), самое результативное – последнее усилие!
  2. Стремиться к структурному и функциональному соответствию используемых силовых упражнений с соревновательными.
  3. Упражнения силового характера можно использовать и как восстановительные после игры (поддерживающий режим – аэробная направленность, ЧСС 130–140 уд/мин).

В силовой тренировке необходимо придерживаться следующей последовательности выполнения упражнений: на мышцы ног – рук – брюшной пресс – расслабление (растягивание мышц обязательно после каждого подхода).

В исключительных случаях можно тренировку полностью посвятить нагрузке на одну группу мышц (например, на ноги), но это только для квалифицированных хоккеистов, когда другие методики исчерпаны.

Логически-методическая последовательность развития силовых способностей в годичном цикле тренировки обязательна в следующем виде: сначала развиваем силовую выносливость – затем абсолютную силу (в начале общеподготовительного этапа 2–3 тренировки, в микроподготовитель-

ном периоде между 1-м и 2-м соревновательными периодами – 1–2 занятия; основные тренировки этой направленности приходятся на переходный период – затем акцентируем внимание на развитие скоростной (взрывной) силы – и, наконец, скоростно-силовая выносливость.

Силовая тренировка хоккеистов 15–17 лет и старше отличается более четкой направленностью на развитие специфических мышечных групп, обеспечивающих успешное выполнение технико-тактических элементов в ходе хоккейного поединка.

Программирование тренировочных нагрузок силовой направленности должно опираться на временной фактор, т.е. периодизацию вида спорта, структуру игровой деятельности, закономерности и стратегию адаптационных процессов к тренировочным нагрузкам.

Упражнения, выполняемые в соответствии с требованиями метода повторных усилий, оказывают на организм общеукрепляющее воздействие, с их помощью можно избирательно «проработать» отдельные мышечные группы. Эти упражнения применяются для развития силовой выносливости. Силовая выносливость проявляется в способности спортсмена длительно выполнять упражнения, связанные со значительными силовыми напряжениями, выполняются 3–4 серии, активная пауза (растягивание, встряхивание мышц) между сериями 3–5 мин. Темп умеренный – одно повторение за секунду. Режим работы – в зоне АП.

Нагрузку для данных упражнений рекомендуется определять числом повторений, временем отдыха между повторениями и сериями, а также скоростью движения. Для серии из 10 повторений можно приблизительно установить вес, который будет вызывать усталость на 10-м повторении. Во 2-й серии после установки меньшего веса, хоккеист почувствует усталость точно на 10-м повторении. Это действительно индивидуализированная система нагрузки, она помогает спортсмену определить уровень подготовленности своих мышц и оперативно управлять нагрузкой на занятиях.

Говоря о силовой выносливости, нельзя не упомянуть о статической, которая определяется возможностями к длительному поддержанию мышечных усилий в статическом режиме работы; при этом чем меньше развиваемое усилие, тем дольше оно может поддерживаться.

*Изокинетический метод* тренировки характерен приложением усилий по всем участкам амплитуды движения. Движения изокинетического характера в игре не встречаются, если не считать внешнего сопротивления в виде веса формы и защитного снаряжения.

Вместе с тем использование этого метода в тренировочных занятиях может быть полезным, поскольку он дает возможность создать мышечное напряжение на всех участках рабочей амплитуды движения, при всех суставных углах. Пример изокинетических упражнений – бег в воде, игра в воде.

При индивидуально-групповой форме организации тренировки команды следует разбить на несколько групп по весу игроков, не забывая и об их уровне силовой подготовленности, у каждой группы свои «рабочие веса» и количество повторений (перед началом занятия по силовой подготовке всех хоккеистов необходимо взвесить). У всех групп задание одинаковое, например, приседание со штангой, но дозировка и вес штанги различный. Когда все занимающиеся выполняют одно задание, необходимо приступить к следующему, например, толчок штанги и т.д. Нагрузку можно варьировать за счет количества повторений, веса штанги, интервала отдыха (интенсивность). Количество групп лимитируется количеством снарядов (штанг).

Чтобы повысить эффективность силовой тренировки, необходимо в одном упражнении использовать два режима – преодолевающий (например, при подъеме отягощения руками или при разгибании ног при выполнении приседания с отягощением) и уступающий (при опускании штанги, отягощения). Лучше медленно опускать штангу, это ускорит прирост силы мышц, таким образом коэффициент полезного действия упражнения увеличивается (если так можно выразиться – сокращаем прогон порожняком) и развиваем мышцы-антагонисты.

Сила мышц-антагонистов повышает надежность и безопасность тренировки на быстроту и ловкость, а также при развитии скоростно-силовых качеств. Сила мышц-антагонистов сокращает также время, уходящее на резкое торможение при высокой скорости движения (как вне льда, так и на льду).

При развитии силы мышц необходимо помнить о таком компоненте «фундамента силы», как мышечное равновесие (П. Твист, 2006). Оно означает наличие сравнимой силы в противоположных группах мышц, например, в подколенных сухожилиях и противоположных квадрицепсах. Нарушение мышечного равновесия приведет не только к уменьшению возможности быстрого сокращения сильных мышц, но и к повреждению противоположной слабой мышцы. К тому же мышечное «неравновесие» мешает хоккеисту технически правильно кататься на коньках и вовремя принимать правильное положение тела для немедленного взрывного ускорения (разная сила отталкивания).

Этот силовой дисбаланс мышц синергистов и антагонистов необходимо устранять в процессе силовой тренировки за счет дополнительных упражнений, дополнительных повторений для слабой группы мышц. Более сильные мышцы сохраняют при этом свою силу, а слабые разовьются. Эту закономерность можно распространить и на ноги (сильная – слабая нога). Необходимо также включать дополнительные упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, особенно в уступающем режиме. При этом не следует искусственно поддерживать мышцы спины и брюшного пресса с помощью специального тяжелоатлетического пояса-ремня.

Его можно надевать, когда хоккеист пытается поднять максимальный (или близкий к этому) вес, что создает очень большую нагрузку на поясницу.

● При развитии силовых возможностей юных хоккеистов тренер должен постоянно помнить и обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. При приседании с большими и средними отягощениями следить за тем, чтобы вертикальная проекция коленей не выходила за пределы носков ступней (в противном случае большая часть затрачиваемого усилия приходится на колени и, как следствие, «летят» мениски, связки коленного сустава). В положении приседа вес тела должен приходиться на пятки, спортсмен может даже приподнять носки своих ступней от пола, уже сидя на корточках, при этом колени обязательно удержатся над носками ступней и никогда не перейдут эту границу. Штангисты в таких случаях кладут на помост дополнительный лист толстой литой резины, на который встают пятками.
2. На тренировочных занятиях нужно постоянно следить за сохранением правильной осанки, спина должна быть прямой. Необходимо выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине, животе, на четвереньках, висы на перекладине и гимнастической стенке).
3. Задержка дыхания во время поднятия тяжестей может стать причиной повышения кровяного давления (что может привести к головокружению и даже потере сознания) и возникновения проблем с сердцем.

Рекомендуется делать выдох в преодолевающей фазе поднятия отягощения и вдох – в уступающей. Но лучше всего делать выдох на обеих фазах, а в начале их делать паузу для вдоха.

При развитии скоростно-силовых качеств с поднятием отягощений – выдыхать во время преодолевающей фазы и вдыхать во время уступающей.

Незнание или игнорирование этих правил приводило в прошлом к серьезным травмам хоккеистов сразу или же последствия таких тренировок сказывались в дальнейшем (даже через несколько лет). Если придерживаться врачебной терминологии – это были потенциальные спинальные больные.

Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33 % относительно массы тела, у юношей 18 лет – около 44 %. В период 15–17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15–17 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей пред-

плечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища. Этот возраст очень плодотворный для развития силы. Максимальная нагрузка у 15-летних – до 75 % веса тела, у 16-летних и старше – 100 %.

В 15–17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности. Основные методы – *повторный, круговой, динамических усилий, ударный, максимальных и прогрессирующих усилий*.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70 % от максимальной (в каждом подходе выполнение упражнения «до отказа», всего 5–6 повторений в 4–5 сериях из 3–4 упражнений, интервал отдыха между сериями до 5 мин), а при динамическом методе – до 30 % (при 3–6 повторениях в 3–6 сериях для каждого 3 упражнений, интервал отдыха между подходами 2–4 мин). Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20–30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60–90 с, число повторений в серии – 6–10 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40–60 % от максимального, количество повторений – 15–20 (можно использовать тренировочные задания – «до отказа»; ЧСС 150–160 уд/мин).

В подготовке хоккеистов 15–17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

Максимальная мышечная сила лишь к 16–20 годам достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Этому способствует не только заметный скачок в увеличении массы тела в данном возрасте, но, что более важно, повышение скорости сокращения мышц, возрастающая способность к длительным статическим напряжениям, улучшение координации движений, обеспечивающих быструю мобилизацию наибольшего числа функциональных моторных единиц в мышцах-синергистах и торможение деятельности мышц-антагонистов.

В силовой подготовке хоккеистов 15–17 лет тренировочные задания силовой направленности становятся все более специализированными и усложненными, обычно выполняются в течение 40–60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1–3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1–2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя (в полуприседе и глубоком приседе), в упоре, в висах и других.

● С 16 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

– для мышц рук: жим штанги (100 % собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) – максимальное количество раз («до отказа»);

– для мышц ног: жим штанги (200 % собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать полностью) – максимальное количество раз («до отказа»).

Одними из ведущих физических качеств хоккеиста, несомненно, являются скоростно-силовые, которые можно классифицировать как промежуточные в зависимости от соотношения силовых и скоростных характеристик.

В движениях скоростно-силового характера сила или быстрота, или то и другое вместе всегда проявляются на достаточно высоком уровне. Эффективность проявления скоростно-силовых качеств зависит от уровня развития силы, а также таких характеристик движения, как максимальная скорость, способность к быстрому старту, градиента силы (отношение величины максимальной силы в данном движении ко времени ее достижения).

● Основными методами развития скоростно-силовых качеств являются:

– метод динамических усилий, характеризуется предельной скоростью выполнения упражнения (особенно в начальной фазе) при незначительном (до 20 %) внешнем сопротивлении; интервал отдыха между подходами 2–4 мин, количество повторений 6–10 (3 серии). Режим работы – в зоне АП или анаэробно-алактатный. Организация тренировки – по группам (5–6 человек) по заданию или круговая форма. Типичные средства: бег с максимальной скоростью с утяжеленным поясом, в утяжеленном жилете, броски и передачи диска от штанги (2,5–5,0 кг), шайбы утяжеленные (400–600 г), утяжеленные браслеты на кисти рук, прыжки в гору, по лестнице, с небольшим отягощением («блин» от штанги 5–10 кг), с набивным мячом;

– ударный метод, основан на ударном («плиометрическом») стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует

резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей (Савин В.П., 1990).

Наиболее эффективные упражнения – прыжки в глубину и с утяжеленными шайбами. Прыжки в глубину выполняются с высоты 40–80 см (с увеличением веса хоккеиста или уменьшением его подготовленности высота уменьшается). Обычно это деревянный куб, сбитый из прочных досок, сверху набивается лист рифленой резины для предотвращения проскальзывания. Приземление осуществляется на слегка согнутые в коленях ноги, далее следует быстрое и мощное выпрыгивание вперед вверх или в сторону вверх. На начальных этапах целесообразно отталкивание двумя ногами, в дальнейшем по мере повышения подготовленности мышц ног рекомендуется акцентированное выталкивание одной ногой (аналогичное отталкиванию при беге на коньках). Прыжки выполняются серийно (2–3 серии), в каждой 8–10 прыжков. Интервал отдыха между сериями 5–6 мин. Выполняется упражнение 1 раз в неделю в середине и конце общеподготовительного этапа подготовительного периода тренировки. Режим работы – в зоне АП или анаэробно-алактатный. Организация работы по группам (передача – остановка утяжеленной шайбы – быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей) по заданию, в потоке один за другим (напрыгивание – спрыгивание – отскок, с дистанцией между хоккеистами).

Как известно из методики спортивной тренировки, дальнейшее развитие качества быстроты на данном возрастном этапе происходит за счет силы отталкивания и частоты движений, а также совершенствования техники движения.

● Для повышения уровня скоростно-силовых качеств мышц ног применяют многочисленные и разнообразные прыжковые упражнения:

– прыжки на двух ногах через линию, очень быстро и очень часто, прыжки короткие, с опорой на носки ног; прыжки вперед-назад, влево-вправо, влево-вправо с закручиванием туловища – по 10–12 прыжков;

– прыжки на одной через линию (очень часто, как барабанная дробь) – по 10–12 раз на каждую ногу;

– выпрыгивание вверх из полупагата «задняя» нога с опорой на носок, со взмахом руками вверх – 10–12 раз;

– прыжки через «барьерчики» (из легкой трубки, высота «барьерчика» – 20–30 см, длина – 50 см), достаточно 3-х раз:

а) переступание через каждый барьер

б) бег через барьеры;

в) прыжки на одной ноге, на двух через барьеры.

г) прыжки боком через барьеры, прыжки боком влево-вправо-влево и т.д. (малая высота барьеров позволяет акцентировать внимание на частоте движений);

– упражнения для мышц рук (с мячом):

а) броски мяча (набивного, футбольного, баскетбольного) двумя руками сбоку в стенку с проводкой руками (имитация броска), ловля мяча;

б) двумя руками от груди в стенку (расстояние 2–3 м) очень быстро;

в) броски мяча (с силой), ударяя его о землю сбоку от себя (слева, затем справа) – по 10–12 раз;

г) броски набивного мяча партнеру, желательна быстро словить мяч и мгновенно вернуть партнеру (от уступающего режима к преодолевающему);

– прыжки в «классиках» (любимая игра девочек), юным хоккеистам следует добавить клюшку и теннисный мяч;

– прыжок в шаге с низким приседом, руки вниз;

– подъем штанги 30–40 кг, стоя на одной ноге с последующим прыжком вверх;

С ребятами следует выполнять больше упражнений, стоя на одной ноге.

Прежде чем осваивать прыжки в глубину, необходимо повысить быстроту ступней, не давая им задерживаться на полу, на земле (отталкиваться, как «от раскаленного камня», носками ступней); отрабатывать быстрое движение и взрывные действия в противоположном направлении; пауза между моментом приземления и последующим отталкиванием должна быть как можно короче; при прыжке в глубину нужно увеличивать не столько высоту отскока, сколько его длину в стороны (конькобежный шаг).

Скоростно-силовая выносливость определяется способностью игроков эффективно выполнять упражнения скоростно-силового характера без значительного снижения скоростных и силовых возможностей движения в течение определенного времени независимо от количества повторений. Основной метод – метод повторных усилий, основная организационно-методическая форма проведения занятий – круговая, когда несколько упражнений (иногда до 10–12) выполняются последовательно, «по кругу», «по станциям».

При создании модели, направленной на развитие силы мышечных групп в процессе **круговой тренировки**, необходимо уделять особое внимание специально подобранным упражнениям для локального воздействия, сочетая их с упражнениями общего воздействия (например, на гибкость). В паузах используют как пассивный, так и активный отдых (ходьба, упражнения на растягивание и расслабление). Количество повторений – макси-

мальное в заданный отрезок времени (15–30–45 с), количество серий – 3–5, активная пауза между сериями – 3–5 мин. Режим работы – в зоне АП с постепенным переходом на аэробно-гликолитический (пульс 170–186 уд/мин).

Частота смены комплексов круговой тренировки для развития силы в разных условиях различна и может зависеть от смены программы, поставленных задач и направленности нагрузки. Они меняются один раз в 2–6 недель.

Количество «станций», серий, продолжительность работы на «станциях», содержание упражнений может варьироваться в зависимости от направленности занятия и от подготовленности хоккеистов, в зависимости от этого можно развивать как силовую выносливость, так и скоростно-силовую.

На рис. 33 изображен «Атлетический городок Никонова» для комплексной подготовки хоккеистов с использованием повторного и сопряженного методов в форме круговой («станционной») тренировки. Чем продолжительнее упражнение и чем меньше времени уходит на восстановление между повторениями (переходами от станции к станции), тем больше вероятности, что работа будет направлена на развитие силовой, а не скоростно-силовой выносливости (будет падать скорость выполнения упражнения). Начиная развивать скоростно-силовую выносливость хоккеистов, продолжительность работы на «станциях» необходимо увеличивать постепенно (начиная с 15 с и заканчивая 45 с), по мере повышения уровня физической подготовленности игроков. Активное восстановление между «станциями» может быть от 30 до 90 с.

● Порядок прохождения «станций» и их краткое описание:

1. «Горка», длина 15 м, угол подъема 20°, деревянная, сверху настелить резиновое покрытие, чтобы избежать проскальзывания и не очень «забивать» мышцы ног: в горку работа над скоростно-силовыми качествами – с горки – над быстротой (следует бежать максимально быстро).

2. Мозаичная площадка для работы с шайбами. Шайбы бросают в металлическую сетку, за площадкой на сетке белой лентой нужно обозначить хоккейные ворота (их несколько). Направленность занятий с шайбой может быть различная – от технической до скоростно-силовой.

3. Жим (толчок) лежа руками.

4. Жим лежа ногами.

5. Разновысокие перекладины (из металлических труб).

6. «Шведская» (гимнастическая) стенка.

7. «Змейка» – задание на ловкость: кульбит через барьер – обегание

8 стоек – перепрыгнуть барьер.

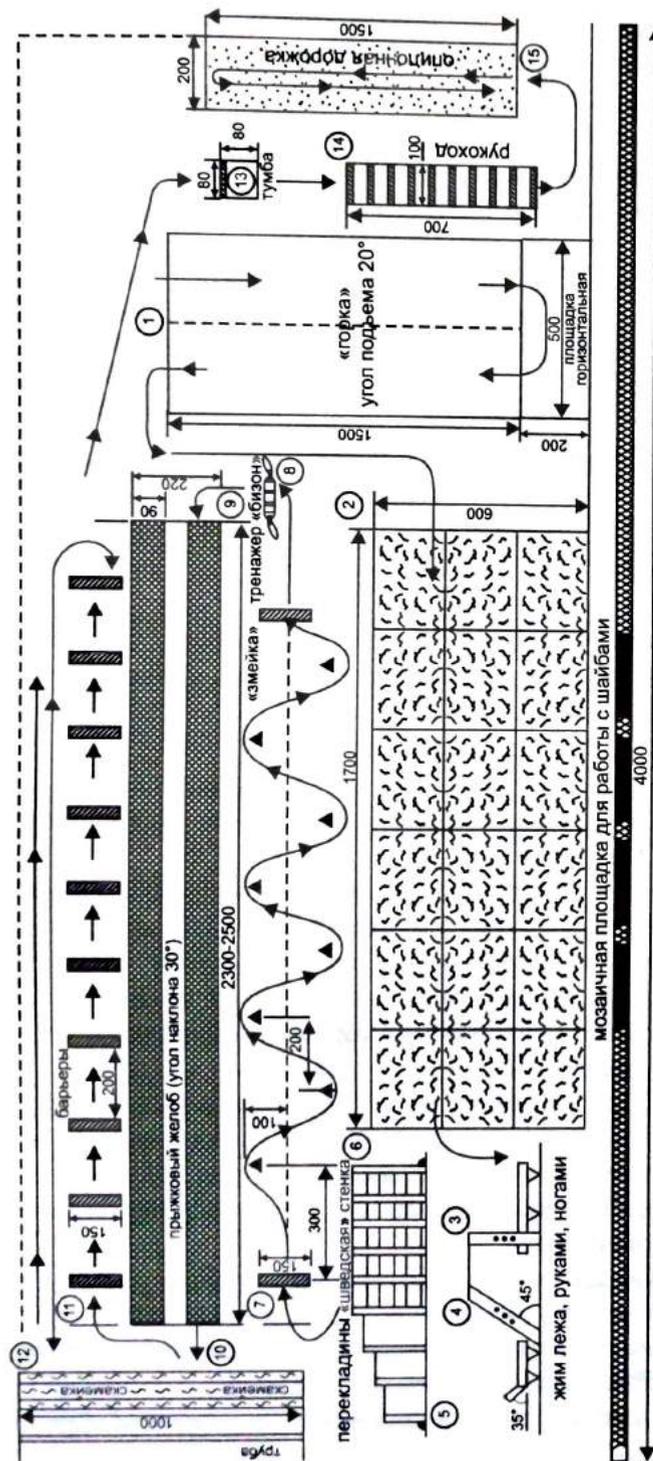


Рис. 33. «Атлетический городок Никонова»

8. Тренажер «Бизон» или «Ворот» («блин») от штанги 5–10 кг бельевым шнуром (1,5 м) крепится к отрезку хоккейной клюшки (30 см); желательнее закрепить конец шнура за гвоздик, чтобы при работе шнур не проскальзывал по палке – держа на вытянутых руках, накручивая шнур, поднять «блин» вверх до максимума, затем медленно распуская шнур, опустить «блин» на землю).

9. «Прыжковый желоб». Продвижение по желобу вперед конькобежным шагом. Угол  $30^\circ$  соответствует углу отталкивания лезвия конька ото льда. Для «особо продвинутых» можно прыгать с отягощением, блином в 10–15 кг.

Как построить желоб? Роется канава длиной 25 м, шириной 2,2 м, толчковая площадка (по всей длине канавы) шириной 90 см срезается лопатой под углом  $30^\circ$ , дно желоба шириной 40 см – горизонтальное. Все размеры рассчитаны в соответствии со структурой «конькобежного шага».

Затем земляной желоб бетонируется (чтобы не осыпалась земля), обшивается прочными досками (на рис. 33 заштрихованная часть желоба), которые застилаются толстой резиной (для амортизации и чтобы не «забивать» мышцы ног).

10. Деревянные (из прочных брусков) скамьи – перед ними закрепляется труба, за нее цепляются ступнями и выполняются упражнения на брюшной пресс и на спину.

11. Десять легкоатлетических барьеров, расстояние между которыми 2 м – различные прыжки (по заданию).

12. Отжимания в упоре с использованием скамьи.

13. Прыжок в глубину с тумбы.

14. «Рукоход» сварной из труб.

15. «Опиловная дорожка» для бега и прыжков.

*Примерное тренировочное задание:* время работы – 30 с, пауза восстановления между станциями – 45 с, темп выполнения упражнений – максимальный, время восстановления между сериями – 3–4 мин, ЧСС 170–186 уд/мин, количество серий 2–3.

**Развитие быстроты.** Как известно, наиболее благоприятный возраст для развития всех форм быстроты – 7–14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц (скоростно-силовых качеств), анаэробных возможностей организма и совершенствования движений.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1–3 сериях, в каждой серии по 6–8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и конт-

ролируется по восстановлению ЧСС – повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108–114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годового цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5–7 % времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15–18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20–40 мин.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

**Развитие ловкости.** При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, следует выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движений.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годового цикла тренировки. К основным средствам относятся акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия целесообразно давать специальные упражнения на гибкость статического характера продолжительностью 20–30 с.

**Общая выносливость.** Тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) занимают основное место в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годового цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Для повышения емкости аэробных процессов лучше всего использовать циклическую работу с умеренной и средней интенсивностью, выполняемую, как правило, равномерным методом (бег в лесу, на стадионе, бег на коньках по кругу, плавание, езда на велосипеде и т.д.). Продолжительность таких упражнений постепенно увеличивается (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) от 10 до 90 мин (ЧСС 130–160 уд/мин). Вместе с тем используется и переменный бег (сочетание бега с разной скоростью и ходьбой). Интенсивность упражнений при ЧСС в пределах 130–160 уд/мин.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годового цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Для повышения мощности аэробных процессов используется широкий круг средств, которые выполняются в соответствии с требованиями равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового методов в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения. Частота сердечных сокращений в упражнениях находится в пределах 160–180 уд/мин. Продолжительность упражнений в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов колеблется от 3–5 мин до 60 мин.

Для совершенствования мощности аэробных процессов энергообеспечения эффективны тренировочные задания в следующем режиме: интенсивность 75–85 % от максимальной, ЧСС – на уровне 180 уд/мин, продолжительность интервалов отдыха – 60–120 с, число повторений – 8–10. ЧСС в конце паузы отдыха – не более 120–130 уд/мин.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8–10 км, бег на 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби), «фартлеки».

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130–140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью при ЧСС до 130–140 уд/мин, общее время 20–25 мин) используются также сразу после проведенного матча в целях активного восстановления и после дневного тренировочного занятия (особенно в подготовительном периоде).

**Скоростная выносливость.** При совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественно

ществленной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций. Гликолитическая анаэробная способность совпадает по своему значению с понятием так называемой скоростной и скоростно-силовой выносливости. Гликолитическая реакция достигает своей максимальной мощности к 40–50 с работы. Емкости этой реакции хватает всего на несколько минут напряженной работы.

● Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы – 90–95 % от предельной (соревновательной), ЧСС 190–200 уд/мин, потребление кислорода – близкое к предельному.
2. Продолжительность нагрузки – от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха – постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3–5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии – от 3 до 5 раз, число серий – 1–3.

Используются бег на отрезках от 300 до 1000 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости на «станциях» круговой тренировки является «челночный» бег с ускорениями, спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также темповые прыжковые или метательные упражнения.

Работая над развитием скоростной выносливости, надо иметь в виду, что она тесно связана с «запасом» скорости. Поэтому, развивая скоростную выносливость, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции. Методы – *повторно-серийный* и *повторно-интервальный*.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30–45 с. Методы выполнения упражнения – серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии – 3–5, число серий – 1–2 (бег на дистанциях свыше 100–300 м, полосы препятствий, бег с отягощениями, эстафеты, единоборства).

Гликолитический механизм обеспечивает ресинтез АТФ и КРФ за счет анаэробного расщепления углеводов – гликогена и глюкозы – с образованием молочной кислоты (лактата). Емкость гликолитического источника лимитируется главным образом концентрацией лактата. Часть лактата, образующегося в процессе работы, окисляется в мышцах, другая переходит в кровь и поступает в клетки печени, где используется для синтеза гликогена.

В свою очередь, гликоген расщепляется до глюкозы, которая переносится в мышцу кровью и обеспечивает ресинтез мышечного гликогена, израсходованного во время мышечной деятельности.

Мощность гликолитического механизма в 1,5 раза выше окислительного, а энергетическая емкость в 2,5 раза больше креатинфосфатного.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия.

Проявление максимальной скорости на протяжении всего матча, особенно в конце, предъявляет повышенные требования к уровню скоростной выносливости хоккеистов. Таким образом, организация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности должна предусматривать использование средств, методов, а также форм построения занятий, способствующих развитию как быстроты, так и выносливости.

Повышение мощности мышечного аппарата при уменьшении затрат энергии системы энергообеспечения является основной моделью, при которой происходит повышение скоростных способностей и поддержание их длительное время, т.е. скоростной выносливости. Поэтому ее уровень развития в большей степени определяется не постоянно возрастающей метаболической мощностью, а увеличением мощности и восстановлением энергии мышечного аппарата при стабилизации или даже снижении энергозатрат.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, имеют следующие характеристики:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95 %).
2. Продолжительность разовой нагрузки – в пределах 10–15 с.
3. Интервалы отдыха – в пределах 1–3 мин.
4. Характер отдыха – пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4–6, отдых между сериями 7–10 мин. Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые, «челноки».

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150–170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 120–130 уд/мин.

Для развития скоростно-силовой выносливости хоккеистов используются как общеподготовительные (вне льда), так и специально-подготовительные тренировочные задания (на льду).

Тренировочные задания с преимущественным воздействием на анаэробный алактатный компонент скоростно-силовой выносливости включают 3–6 повторений, не более чем в 3-х сериях. Продолжительность однократного выполнения (10–15 с) лимитируется направленностью алактатного энергообеспечения, время отдыха между повторениями составляет 45–90 с, между сериями – 2–3 мин. Характер отдыха – активный (ходьба, упражнения на расслабление и растягивание мышц).

Физиологическая характеристика алактатной направленности – 170–180 уд/мин, в конце интервала отдыха – 126–136 уд/мин. При этом следующее упражнение начинается, как правило, на фоне недовосстановления. Чтобы повысить уровень скоростно-силовой выносливости хоккеиста, его алактатную производительность необходимо использовать мотивационную установку на действия с предельными силовыми и скоростными характеристиками.

● Приводим примерное задание для развития скоростно-силовой выносливости с преимущественным воздействием на ее анаэробно-алактатный компонент (для хоккеистов 16–18 лет). Метод – круговой.

1. Ускорения – 20 м.
2. Толчок штанги – 30 кг.
3. Бег на месте («блин» 20 кг) с различными движениями «блином» (вверх, в сторону, имитация броска шайбы).
4. Броски набивного мяча (5 кг) вверх двумя руками.
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, держа в руках гирию 16 кг.
6. «Байдарка» (гриф 15 кг).
7. Подъем штанги на грудь, 30 кг.
8. Прыжки на двух ногах через барьеры.
9. Броски набивного мяча в стену (двумя руками).
10. Прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами с продвижением вперед. Выполняются в предельном темпе.

Время выполнения упражнения –  $15 \text{ с} \times 10 \text{ станций} \times 3 \text{ серии} = 7 \text{ мин } 30 \text{ с}$ .

Интервал отдыха –  $45 \text{ с} \times 9 \text{ станций} \times 3 \text{ серии} + (5 \text{ мин} \times 2 - \text{восстановление между сериями}) = 30 \text{ мин } 15 \text{ с}$ .

Общее время –  $7 \text{ мин } 30 \text{ с} + 30 \text{ мин } 15 \text{ с} = 37 \text{ мин } 45 \text{ с}$ .

ЧСС в конце задания – 168 уд/мин, в конце интервала отдыха – 132 уд/мин.

Характер восстановления – пассивный (переход на другую «станцию»).

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки в 1-й или во 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

Анаэробная производительность увеличивается с возрастом. Наиболее высокие ее показатели достигаются к 20–25 годам. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные тре-

бования анаэробному механизму энергообеспечения, могут быть допустимы в возрасте 16 лет и старше.

Тренировочные задания, направленные на комплексное развитие физических качеств (КРФК) хоккеистов, представлены спортивными играми (баскетбол, футбол, гандбол, регби и др.) и комплексами упражнений, которые выполняются круговым методом в аэробном и аэробно-анаэробном режимах с интенсивностью 60–70 % от максимальной.

## Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7–12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400–600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе спортивного совершенствования все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод – сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильную крышку от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на крышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» – хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10–30 с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет – отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10–20 кругов по периметру площадки). Утяжеленные браслеты рекомендуются для развития мышц кистей.

- **Развитие быстроты.** Стартовая быстрота в возрасте 15–17 лет может развиваться за счет:
- увеличения темпа движения, частоты шагов;
  - повышения уровня скоростно-силовых качеств мышц, участвующих в движении;
  - улучшения техники движения.

Быстрота выполнения технического приема зависит от:

- быстроты тактического мышления (реакция выбора);
- взрывной силы мышц нижних и верхних конечностей;
- собственно-скоростных качеств (генетически обусловленных), быстроты одиночного движения.

Рывково-тормозные движения и переключения также зависят от:

- собственно скоростных качеств;
- быстроты реагирования;
- одиночного движения;
- силы мышц, особенно нижних конечностей;
- техники торможения.

Скорость бега на коньках растет за счет повышения силы мышц ног хоккеистов, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения, рационализации структуры движений на льду.

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества хоккеиста, выполняются в 1–2 сериях, в серии по 5–6 повторений; игровые упражнения 1×0, 2×0, 3×0, 2×1, 3×2 и другие, выполняемые на максимальной скорости, проводятся 8–10 раз в потоке, что создает хорошую плотность занятия.

В зависимости от длины дистанции интервалы отдыха составляют одну-две минуты (на льду), при развитии стартовой быстроты интервалы отдыха между сериями увеличиваются до 2–4 мин (активная пауза – броски, свободное катание и т.д.). При развитии дистанционной быстроты интервалы отдыха между сериями составляют 4–6 мин. Интервалы отдыха регулируются показателями восстановления ЧСС (не более 120 уд/мин).

Кроме повторного, основными методами скоростной подготовки являются вариативный, игровой и соревновательный.

Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста, являются пространство, время и соперник. Исходя из этого строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются – вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для выполнения упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивания нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений.

● Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- изменения скорости и темпа движения;

- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки);

- усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена);

- создания непривычных условий выполнения упражнений, а также применения специальных снарядов и устройств.

Преобладающая часть тренировочных заданий выполняется в аэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения на уровне и ниже АП. В смешанном режиме, преимущественно направленном на повышение алактатного энергообеспечения, применяются кратковременные, длительностью 8–10 с тренировочные задания типа эстафет, слаломного бега с переключениями и т.д. (ЧСС в конце упражнения 160–165 уд/мин); упражнения повторяются по 7–10 раз в 1–2 сериях. Оптимальные интервалы отдыха между повторениями 30–90 с, между сериями 2–3 мин, ЧСС в конце интервала отдыха 108–120 уд/мин.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

**Развитие гибкости.** Упражнения на гибкость делятся на *дополнительные* и *основные*. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод – повторный, сериями по 10–25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2–3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, при выполнении одного и того же упражнения следует периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для решения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время до получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно проводить между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия вводятся упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Во время хоккейного матча хоккеист выполняет до 40–50 ускорений на максимальной скорости длиной 10–30 м и более, делает 25–30 торможений, после которых опять начинает движение с максимальной скоростью, применяет 10–15 силовых приемов. Ускорения с максимальной скоростью (общая протяженность за матч составляет 1600–1800 м) сочетаются также с бегом более низкой интенсивности и прокатом по инерции (за матч 6–8 км). За период игры хоккеист участвует в среднем в 6–7 сменах по 40–50 с, игровая интенсивность в зоне ЧСС 180–185 уд/мин и выше.

За время игры все три энергетические системы (аэробная, анаэробно-алактатная, анаэробно-гликолитическая) функционируют одновременно, и мера функционирования каждой из систем зависит от интенсивности и продолжительности действия хоккеистов, от уровня подготовленности и эффективности их бега на коньках, а также от игровой ситуации.

Уставший хоккеист не может играть в полную силу и оптимально рационально двигаться на коньках, так как техника передвижения на коньках вследствие дополнительных усилий (через «не могу») искажается, ухудшается, игрок теряет скорость, несмотря на дополнительные усилия, маневренность и становится более уязвимой мишенью для соперника. Ноги непременно должны быть согнутыми в коленях, чтобы бедра находились низко, а одно колено располагалось над выступающей вперед ступней.

**Развитие выносливости.** Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Анаэробная физическая подготовленность повышает пороговое содержание молочной кислоты, что позволяет хоккеистам действовать с большей интенсивностью, прежде чем накопление в организме лактата превысит его удаление из организма.

Система генерирования энергии становится более эффективной, так как при данной интенсивности действия образуется меньше молочной кислоты (лактата), улучшается переносимость к ней вследствие привыкания.

Первые этапы применения анаэробных тренировочных интервалов исходят из отношения времени работы ко времени отдыха – как 1:5 или 1:4.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы – 30–40 с (в одном повторении), в серии – 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений – 60–90 с. Время активного отдыха между сериями – 10–12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: «челночный» бег на коньках с торможением (5×54 м) × 3. Время выполнения одного повторения – 42–45 с, время отдыха между повторениями – 3 мин, между сериями – 8–10 мин, ЧСС по окончании работы 192–210 уд/мин, по окончании отдыха – 110–120 уд/мин.

Кстати, упражнение на льду 5×54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Способность хоккеиста эффективно противостоять утомлению в процессе тренировочной и соревновательной деятельности характеризует его специальную выносливость.

В тренировочной деятельности специальная выносливость хоккеиста определяется способностями выполнять значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, осваивать и совершенствовать в минимальное время технико-тактические действия. В соревновательной деятельности она характеризуется способностями игрока эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые возможности как в ходе одного матча, так и всего чемпионата.

Одной из главных составляющих скоростных способностей хоккеиста является умение развить после торможения максимальную скорость в минимальное время. Чтобы на протяжении игровой смены, периода, матча поддерживать максимальную скорость передвижения на площадке, хоккеисту необходимо обладать высоким уровнем специальной выносливости.

Ацикличность игровой двигательной деятельности, связанная с постоянной сменой режима работы мышц хоккеиста, со скоростью их сопротивления и расслабления, временем разгона (набора максимальной скорости), предъявляет повышенные требования к сократительным и окислительным свойствам мышечного аппарата.

Неотъемлемым условием успешных технических действий в матче (а техника, как известно, это «язык» тактики) является комплексное проявление скоростных способностей и специальной выносливости. Сопряженность развития скоростных способностей и скоростной выносливости хоккеистов в зоне АП позволяет добиваться одновременных адаптационных изменений специальной физической, технической и тактической подготовленности. Параллельное решение задач всех видов подготовки является условием минимизации энергозатрат при оптимальных темпах роста двигательных способностей.

Специальная выносливость обеспечивается анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3×3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1–2 мин, отдыха 2–3 мин. ЧСС по окончании работы 180–200 уд/мин, по окончании отдыха 110–120 уд/мин. Всего 6–8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годового цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150–170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха – 100–110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3–12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В<sub>15</sub> и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### Техническая подготовка

Двигательный навык считается окончательно сформированным, если движение выполняется автоматически, когда уже не нужно представлять в уме картину выполнения движения (экономия времени), и не только точно, но и без лишних затрат энергии (квалифицированные хоккеисты благодаря экономной, рациональной технике движений расходуют на 10–20 % меньше энергии, чем новички).

Цель тренировки на этапе спортивного совершенствования – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и быстро меняющихся ситуациях.

● Главными факторами, определяющими дальнейшее совершенствование технического мастерства молодых (и квалифицированных) хоккеистов являются:

– временной, связанный с быстротой выполнения того или иного технического приема. Чем выше мастерство, тем быстрее он выполняется;

– пространственный, характеризующийся участком льда для выполнения того или иного технического приема;

– противоборство соперника – выполнение технического приема лимитируется плотностью и жесткостью опеки соперника;

– комплексный фактор – техническое мастерство приходится проявлять одновременно в условиях дефицита времени, на ограниченном участке льда и в условиях противоборства соперника, т.е. в условиях, приближенных к соревновательным.

Упражнений для совершенствования техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, а также силовых единоборств очень много, их трудно перечислить все, достаточно указать основные принципы при выборе и проведении этих упражнений.

● Для совершенствования конькобежной подготовки:

1. Нет предела совершенствованию мастерства.
2. Рациональная техника – основа совершенного катания.
3. Дополнительный резерв скорости и маневренности – в постоянной работе ног при ведении, обводке и в других ситуациях.
4. В совершенствовании «коронных», «фирменных» приемов катания – залог прогресса хоккеиста.
5. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце занятия, на фоне компенсированного утомления.
6. Разнообразии упражнений и условий их выполнения – важная предпосылка совершенствования техники передвижения на коньках (катание на ограниченной площадке и на большом поле, на искусственном и естественном льду, на хорошем («скользком») льду и на плохом, на крытых и открытых катках и т.д.).
7. Маневренное катание лучше всего совершенствуется в упражнениях игрового характера.

● Для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой необходимо:

1. Развивать, помимо целенаправленности и конкретности тренировочных заданий, заинтересованность хоккеистов и, следовательно, ответственное отношение к отработке элементов техники.
2. Совершенствовать свою «фирменную» обводку, обогащать «фирменные» приемы новыми элементами, связками, обманными движениями; воспитывать привычку укрывать шайбу телом либо вести ее с дальней от соперника стороны; умение вести шайбу без зрительного контроля.
3. Постоянно уделять внимание отработке умения останавливать шайбу, причем всеми способами.
4. Особенно важно совершенствовать передачи в сложных условиях: при силовом противодействии, при дефиците времени и пространства; прием неудобных и неточных передач.
5. Совершенствовать эффективность техники бросков, главным образом, путем повышения точности и скорости движения шайбы, для чего необходимо:
  - постоянно улучшать все способы и разновидности бросков, в том числе и не основные (например, с неудобной стороны);
  - широко использовать разнообразные игровые ситуации, приближенные к реальным условиям матча;

- постоянно развивать скоростно-силовые качества;
- стремиться соединить броски с финтами и другими отвлекающими действиями.

● Для совершенствования техники силовых единоборств:

1. Совершенствование навыков вести силовые единоборства в значительной мере связано с координационными способностями. Поэтому использование метода сопряженного воздействия, т.е. одновременного развития ловкости и умения вести силовое единоборство, вполне оправдано.
2. В действиях хоккеистов наряду с бесспорно необходимыми типичными силовыми единоборствами должно иметь место и оправданное импровизированное их исполнение.

Техническая подготовка осуществляется в виде тематических (одна-правленных) и комплексных занятий. При этом в первые дни микроцикла (понедельник, вторник) на дневных занятиях тренировочные задания по технической подготовленности целесообразно проводить во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых качеств, а на вечерних занятиях – с тактической подготовкой. В последние дни микроцикла (пятница, суббота) занятия проводятся сопряженно с развитием специальной выносливости и тактической подготовленностью.

Особое значение приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых занятий.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности, а также вариативный, повторный, игровой, соревновательный методы.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования входит: дальнейшее улучшение ранее изученных технических приемов; умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки; совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.); воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно; изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса; индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Будет большой ошибкой, когда эта работа подменяется тактическим натаскиванием, непомерно большим количеством официальных матчей.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости

и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного проведения при различных неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Очень важно, чтобы при совершенствовании технической подготовленности хоккеистов тренер не замыкался на чисто технической стороне, технику нужно совершенствовать во время тренировок – матчей. Владение техникой хоккея не должно становиться самоцелью, только в игре она проверяется и находит свое применение.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

Основные организационно-методические формы проведения занятия по технической подготовке – поточная и круговая (обычно в групповых занятиях утром). Например, в одной зоне играют 5×5, в средней отрабатывают скоростной дриблинг или обводку, в следующей зоне – броски в ворота и т.д. Особенно важно, используя круговую тренировку, моделировать типичные игровые режимы за счет соответствующего распределения времени и содержания работы и отдыха.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка юных хоккеистов 15–17 лет предусматривает совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей чемпионата страны.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество официальных календарных матчей достигает 48–55, увеличивается количество товарищеских игр. Младшие юноши (15–16 лет) и старшие (17–18 лет) выходят на международный уровень, лучшие из них входят в юношеские сборные своей страны (старшие юноши участвуют в чемпионатах мира).

Совершенствование тактической подготовленности связано с проведением однонаправленных (тематических) и комплексных (с использованием метода сопряженного воздействия) тренировочных занятий. Однонаправленное занятие по тактической подготовке характеризуется большим объемом и невысокой интенсивностью с решением какой-то одной задачи. Например, в рамках тактической подготовки отрабатывается новая схема игры в большинстве, вариант выхода из зоны и т.д. В комплексном занятии

одновременно с тактической подготовкой решаются задачи технической и специальной физической подготовленности. Занятия проводятся в небольшом объеме, но с высокой интенсивностью.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента занимающихся, календаря соревнований и т.п.

Очень важны для совершенствования умений и навыков по тактике хоккея правильно подобранные методы. При разучивании каких-то новых, сложных тактических схем или при тщательном разборе тактических ошибок в игре, пользуются **расчлененным** (фрагментарным) методом. **Целостный** метод совершенствования тактической подготовленности игроков и команды более распространенный, когда тактическая комбинация прокатывается, совершенствуется полностью.

В целях более прочного закрепления того или иного тактического построения можно использовать метод **максимальных усилий**, т.е. совершенствование происходит в экстремальных условиях, на фоне сильного утомления хоккеистов.

Применяются также **игровой и соревновательный** методы.

Основные организационно-методические формы проведения занятий по тактической подготовке – поточная, групповая, круговая и игровая.

**Поточная** – наиболее типичная форма – игроки в своих звеньях (парах, тройках, пятерках) выполняют в потоке (одна группа за другой) различные игровые упражнения по тактике 2×0, 2×1, 3×1, 3×2, 5×3 и др. Эта форма обычно используется в командных тренировках.

**Групповые** занятия по тактико-технической подготовке проводятся обычно днем, когда на тренировках игроки заняты по амплуа или в звеньях (тройкам, пятеркам).

**Круговая** тренировка проводится в трех зонах («станциях»). Направленность занятия (например, совершенствование завершающих действий в атаке) во всех зонах одинакова. Но игроков можно разделить по амплуа в разных зонах. По ходу тренировки (регламентируется временем) задания меняются.

**Игровая** форма реализуется в учебно-тренировочных, товарищеских и календарных играх.

Тактическая подготовка проводится в виде теоретических и практических занятий, а также в учебных, товарищеских, контрольных и официальных играх.

Построение разных тактических вариантов игры в нападении и обороне рассматриваются в различных источниках по хоккею (В.П. Савин, 2003).

Обучение тактике игры ведется, в основном, через спортивные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка

юных хоккеистов в группах спортивного совершенствования включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения** – совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров; организация контратаки; воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание и т.п.; индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом); действия в нападении против одного защитника, двух, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия следующие: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал – откройся», «ушел влево – отдал вправо», «скрестный выход», «оставление шайбы», подправление; взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен; взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся; использование совершенно определенных игровых ситуаций в технико-тактической подготовке создает и новую форму, которую можно охарактеризовать как «тренировку предельных ситуаций». Эта форма сейчас стала очень распространенной в хоккее с шайбой.

**Тактика обороны** – это организация индивидуальных, групповых и командных действий с целью нейтрализации атак соперника. Быстрая концентрация сил в опасной зоне, перегруппировка, взаимозаменяемость, взаимостраховка – основные составляющие организации командных оборонительных действий.

По способу организации обороны защитные действия подразделяются на персональные, зонные и смешанные. **Персональная защита** – это организация обороны, в основе которой лежит персональная ответственность каждого обороняющегося игрока за конкретного соперника, за противодействие ему.

**Зонная защита** основывается на контроле каждым обороняющимся игроком определенной части площадки, где он вступает в борьбу с любым соперником, действующим с шайбой в его зоне.

**Смешанная защита** гармонично сочетает способы персональной и зонной обороны: игроки, занимающие наиболее опасные позиции и, естественно, хоккеист, владеющий шайбой, опекаются персонально, а другие обороняющиеся играют зонно.

Наиболее распространенные системы смешанной обороны: 1×2×2 (1×4), 2×1×2, 2×3, 1×3×1, 3×2, 2×2×1.

Эффективность оборонительных действий каждого обороняющегося, от рационального сочетания дистанционной и плотной опеки с решительным воздействием на игрока, владеющего шайбой.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия следующие: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения; игра в защите при численном меньшинстве; оборона против силового давления.

### Подготовка вратаря

**Физическая подготовка** вратаря на этапе спортивного совершенствования проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед-назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

**Техническая подготовка** вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы осуществляется предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками. Кроме того, следует обращать внимание на совершенствование техники владения клюшкой, отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена и совершенствование обманных движений.

**Тактическая подготовка** – это совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества, навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства, тактических действий в типичных игровых ситуациях, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной, игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника, тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам, тактических действий, при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

**Теоретическая подготовка** для вратаря наряду с ростом спортивного мастерства приобретает все большее значение.

По мнению ведущего теоретика канадского хоккеиста Л. Персиваля, вратарь должен обладать аналитическим складом ума. Это качество необходимо вратарю как в процессе подготовки, так и во время игры, так как зачастую он бывает сам себе тренер. Для этого голкипер должен быть интеллектуально развитым, постоянно углублять свои познания не только в области теории и методики хоккея, но и в смежных областях – психологии, физиологии, анатомии, биомеханики, биохимии и других. Он должен также изучать литературу по игре вратарей в других спортивных играх – футболе, гандболе, хоккее с мячом и на траве. В этой литературе, кроме описания игры вратарей, дается «расшифровка» кинограмм, фотоснимков, киноколяцков и т.д. Очень полезно прослушивание лекций специалистов хоккея и родственных ему спортивных игр.

Составными частями технико-тактической подготовки являются теоретические сведения о системе игры своей команды и соперников, а также об игре выдающихся мастеров хоккея. Особенно важными для вратаря (и других хоккеистов тоже) являются сведения о собственных действиях, почерпнутых из наблюдений, записей, видеозаписей и т.п.

Теоретическая и практическая подготовка должны быть взаимосвязаны и взаимодополняющими. Объем и направленность теоретической подготовки вратаря будет зависеть от его квалификации.

Для оценки уровня развития отдельных качеств по общей и специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо руководствоваться контрольными нормативами (табл. 56–60) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса, применяются в спортивно-массовых мероприятиях в хоккейной школе, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки – это умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися хоккейной школы; участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы; умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика – это самостоятельное судейство официальных соревнований школы со знанием правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

**Протокол по общей физической подготовленности вратарей (15–17 лет).**

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам												Дата		
		Сила				Ловкость	Быстрота		Скоростная выносливость		Общая выносливость		Скоростно-силовые качества		Сумма баллов	
		Жим штанги руками	Жим штанги ногами	Поднимание туловища за 45 с	Отжимания с хлопками		Кисть правая	Кисть левая	Комплексный тест	Стартовая дистанция	Дистанция	300 м	3000 м	Прыжок с места		5-кратный прыжок
		раз	б	раз	б	кг	кг	с	с	с	с	мин	см	м		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

**Примечания:** 1. С 16-летнего возраста вводятся два норматива на силовую выносливость мышц рук (штанга – 100 % собственного веса хоккеиста, руки сгибаются и разгибаются полностью) и ног (штанга – 200 % собственного веса, ноги сгибаются под углом 90°, выпрямляются полностью; угол наклона направляющей станины 45°). Оба упражнения выполняются в положении лежа (максимальное количество раз). Убирается норматив «Отжимание хлопками». 2. Сумма баллов должна быть не менее 39 (13 нормативов). 3. Комплексный тест на ловкость описан в нормативах по ОФП для вратарей 10–12 лет.

Таблица 57

**Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (15–17 лет)**

СПС \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность						Техническая подготовленность		Сумма баллов		
		Бег на коньках лицом вперед, 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед, 18 м, с			«Челночный» бег на коньках 10 м x 10			Комплексный тест	
		1	2	б	1	2	б	с	б			с
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

**Примечания:** 1. Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка». 2. «Челночный» бег – туда лицом вперед, на отметке 10 м – полное торможение – обратно спиной вперед до линии старта – полное торможение – туда лицом вперед и т.д. 3. Описание комплексного теста по технической подготовленности вратарей дано в аналогичных нормативах для УТГ (10–12 лет) и на рис. 28. 4. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста по 3,0 балла за каждый).

Таблица 58

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования (СПС-1, 15 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	36	37–38	39–40	41–42	43–44
2	Динамометрия кисти левой, кг	34	35–36	37–38	39–40	41–42
3	Бег на 30 м, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,2	8,7–9,1	8,4–8,6	8,2–8,3	8,1 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,52	0,49–0,51	0,47–0,48	0,45–0,46	0,44 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,51	5,42–5,50	5,31–5,41	5,16–5,30	5,15 и менее

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
7	Отжимание с хлопками, кол-во раз	28	29–30	31–34	35–38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	37	38–39	40–41	42–43	44 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,4–17,5	16,9–17,3	16,5–16,8	16,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	214	215–219	220–225	226–229	230 и более
11	5-кратный прыжок, м	11,89	11,90–12,14	12,15–12,20	12,21–12,59	12,60 и более
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2 и менее
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1 и менее
14	«Челночный» бег 10 м × 10, с	36,0	35,4–35,9	34,8–35,3	34,1–34,7	34,0 и менее
15	Комплексный тест на льду, с	16,5	15,9–16,4	15,3–15,8	14,9–15,2	14,8 и менее

Таблица 59

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования (СПС-2, 16 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	44	45–46	47–48	49–50	51–52
2	Динамометрия кисти левой, кг	42	43–44	45–46	47–48	49–50
3	Бег на 30 м, с	4,35–4,40	4,31–4,34	4,26–4,30	4,21–4,25	4,20 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,3	8,21–8,29	8,11–8,20	8,01–8,10	8,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,51	0,48–0,50	0,46–0,47	0,44–0,45	0,43 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,14	12,03–12,13	11,52–12,02	11,41–11,51	11,40 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	3–4	5–6	7–8	9–10	11 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	40–45	46–61	62–77	78–93	94 и более

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	32	33–34	35–36	37–38	39 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,5–16,7	16,0–16,4	15,7–15,9	15,5–15,6	15,4 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	226	227–230	231–234	235–237	238 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,6	11,7–11,9	12,0–12,2	12,3–12,6	12,7 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,8–4,0	3,6–3,7	3,4–3,5	3,2–3,3	3,1 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,7	4,5–4,6	4,3–4,4	4,1–4,2	4,09 и менее
15	«Челночный» бег 10 м × 10, с	34,1–34,6	33,6–34,0	33,3–33,5	33,1–33,2	33,0 и менее
16	Комплексный тест, с	16,0–16,3	15,4–15,9	15,1–15,3	14,8–15,0	14,7 и менее

Таблица 60

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования (СПС-3, 17 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	46	47–48	49–50	51–52	53–54
2	Динамометрия кисти левой, кг	44	45–46	47–48	49–50	51–52
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,40	4,26–4,30	4,21–5,25	4,16–4,20	4,15 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,31–8,40	8,21–8,30	8,08–8,20	8,07–8,00	7,9 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,50	0,48–0,49	0,46–0,47	0,43–0,45	0,42 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,09	11,58–12,08	11,47–11,57	11,36–11,46	11,35 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	3–4	5–7	8–9	10–11	12 и более

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	42–47	48–63	64–79	80–95	96 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	33	34–35	36–37	38–39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,2–16,5	15,9–16,1	15,6–15,8	15,4–15,5	15,3 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	233	234–237	238–241	242–244	245 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,9	12,0–12,1	12,2–12,4	12,5–12,8	12,9 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,70	4,50–4,60	4,30–4,40	4,04–4,20	4,03 и менее
15	«Челночный» бег 10 м × 10, с	33,9–34,2	33,5–33,8	33,1–33,4	32,9–33,0	32,8 и менее
16	Комплексный тест, с	15,9–16,1	15,3–15,8	14,9–15,2	14,6–14,8	14,5 и менее

## 5.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

### Подготовительный период

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп спортивного совершенствования примерно 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Главная задача этого этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, парке, бассейне, тренажерном зале.

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, на отработку тактических вариантов ведения игры в защите и нападении, поиск оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

**Задачи психологической подготовки:** формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

### Соревновательный период

Это самый продолжительный период, он длится 7–8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными – от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры – баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три–шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

### Переходный период

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.





Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)

Содержание	Дни недели и номера занятий														Всего, мин
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		-	
<b>I. Теоретические занятия:</b> Основы методики тренировки				90											90
<b>II. Практические занятия:</b>	75	90	90		75			90	60	90	70				640
1. Физическая подготовка:	75				75			15	60	15	70				310
ОФП:										30					30
– развитие ловкости, гибкости															
– развитие силы					45										45
– комплексное развитие физических качеств	30				30							30			90
– развитие скоростно-силовых качеств									30						30
– развитие общей выносливости	45											40			85
СФП:															
– развитие скоростной выносливости								15		15					30
2. Техническая подготовка		45						45		30					120
3. Тактическая подготовка		45						30		45					120
4. Контрольные испытания			90												90
<b>III. Судейская практика</b>						90									90
<b>IV. Углубленное медицинское обследование</b>							90								90
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>											90				90
<b>Всего, мин:</b>	75	90	90	90	75	90	90	90	60	90	160	-	-	-	1950

## 5.8. Нормативные требования по видам подготовки

Для перехода в группы спортивного совершенствования необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
2. Выполнить классификационные требования для присвоения II-I спортивного разряда и его подтверждения.
3. Получить звание судьи по спорту.
4. Сдать зачет по всему теоретическому разделу программы.
5. Войти в состав команды фарм-клуба или основной команды хоккейного клуба.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 63 (всего 21 тест). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов. В табл. 65–67 приводятся нормативные оценки (по 5-балльной шкале) общей и специальной физической и технической подготовленности.

*Примечание:* в комплексном тесте на ловкость для 15-летних и старше высоту 2-го барьера увеличить до 86 см.

Таблица 65

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования (СПС-1, 15 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	34–36	37–39	40–42	43–45	46–48
2	Динамометрия кисти левой, кг	32–34	35–37	38–40	41–43	44–46
3	Бег на 30 м, с	4,50	4,40–4,49	4,35–4,39	4,30–4,34	4,29 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,2	8,7–9,1	8,4–8,6	8,2–8,3	8,1 и менее
5	Бег на 300 м, мин. с	0,52	0,49–0,51	0,47–0,48	0,45–0,46	0,44 и менее

Окончание табл. 65

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,19–12,30	12,08–12,18	11,57–12,07	11,46–11,56	11,45 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	28	29–30	31–34	35–38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	37	38–39	40–41	42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,4	17,1–17,3	16,7–17,0	16,5–16,6	16,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	214	215–219	220–225	226–229	230 и более
11	Пятикратный прыжок, м	11,7	11,8–11,9	12,0–12,3	12,4–12,5	12,6 и более
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,1	5,0	4,8–4,9	4,7	4,6 и менее
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,7–6,9	6,3–6,6	6,1–6,2	5,9–6,0	5,8 и менее
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,6	17,4–17,5	16,9–17,3	16,5–16,8	16,4 и менее
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,2	17,0–17,1	16,8–16,9	16,6–16,7	16,5 и менее
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
17	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 36 с	2	3	4	5	6
18	«Малый слалом» с шайбой, с	25,8	25,1–25,7	24,7–25,0	24,1–24,6	24,0 и менее
19	«Малый слалом» без шайбы, с	23,7–23,9	23,4–23,6	23,1–23,3	22,9–23,0	22,8 и менее
20	«Слалом», с	44,1	43,4–44,0	42,7–43,3	42,1–42,6	42,0 и менее
21	«Большой челнок» 5×54 м, с	49,1	48,3–49,0	47,2–48,2	46,1–47,1	46,0 и менее

Таблица 66

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования (СПС-2, 16 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
2	Динамометрия кисти левой, кг	39	40–41	42–43	44–45	46 и более
3	Бег на 30 м, с	4,36–4,40	4,31–4,35	4,29–4,30	4,24–4,28	4,23 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,31–8,40	8,21–8,30	8,11–8,20	8,06–8,10	8,05 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,51	0,48–0,50	0,46–0,47	0,44–0,45	0,43 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,14	12,03–12,13	11,52–12,02	11,41–11,51	11,40 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	3–4	5–6	7–8	9–10	11 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	40–45	46–61	62–77	78–93	94 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	38	39–40	41	42	43 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	17,0	16,8–16,9	16,6–16,7	16,3–16,5	16,2 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	230	231–232	233–235	236–237	238 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,6	11,7–11,9	12,0–12,2	12,3–12,6	12,7 и более
13	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,0	4,9	4,7–4,8	4,6	4,5 и менее
14	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,6	6,2–6,5	6,0–6,1	5,8–5,9	5,7 и менее
15	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,0–17,2	16,7–16,9	16,4–16,6	16,1–16,3	16,0 и менее
16	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,3–17,6	16,9–17,2	16,5–16,8	16,2–16,4	16,1 и менее
17	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
18	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	2	3	4	5	6
19	«Малый слалом» без шайбы, с	23,6	23,3–23,5	22,9–23,2	22,7–22,8	22,6 и менее
20	«Малый слалом» с шайбой, с	25,3	24,7–25,2	24,1–24,6	23,9–24,0	23,8 и менее
21	«Слалом», с	42,6	42,3–42,5	42,1–42,2	41,9–42,0	41,8 и менее
22	«Большой челнок» 5×54 м, с	47,0	46,4–46,9	45,7–46,3	45,1–45,6	45,0 и менее

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования (СПС-3, 17 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	42	43–44	45–46	47–48	49–50
2	Динамометрия кисти левой, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
3	Бег на 30 м, с	4,36–4,40	4,31–4,35	4,26–4,30	4,21–4,25	4,20 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,26–8,30	8,11–8,25	8,01–8,10	8,0	7,9 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,50	0,47–0,49	0,45–0,46	0,43–0,44	0,42 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,09	11,58–12,08	11,47–11,57	11,36–11,46	11,35 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	3–4	5–7	8–9	10–11	12 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	42–47	48–63	64–79	80–95	96 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34	35–36	37–38	39–40	41 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,1–16,2	15,9–16,0	15,7–15,8	15,3–15,6	15,2 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	239	240–242	243–246	247–250	251 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,9	12,0–12,1	12,2–12,4	12,5–12,8	12,9 и более
13	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5 и менее
14	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,4	6,1–6,3	5,7–6,0	5,5–5,6	5,4 и менее
15	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5–16,8	16,2–16,4	16,0–16,1	15,7–15,9	15,6 и менее
16	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,2–17,4	16,8–17,1	16,4–16,7	16,0–16,3	15,9 и менее
17	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
18	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 34 с	2	3	4	5	6
19	«Малый слалом» без шайбы, с	23,4	23,1–23,3	22,7–23,0	22,3–22,6	22,2 и менее
20	«Малый слалом» с шайбой, с	24,9	24,1–24,8	23,6–24,0	23,2–23,5	23,1 и менее
21	«Слалом», с	42,4	42,1–42,3	41,9–42,0	41,7–41,8	41,6 и менее
22	«Большой челнок» 5х54м, с	45,6–46,0	45,2–45,5	45,0–45,1	44,4–44,9	44,3 и менее

# 6.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает три звена – начальное, среднее и высшее. Начальное звено объединяет весь массовый хоккей, организуемый стройной системой соревнований «Золотая шайба».

Среднее звено – это более академичные организационные формы работы с юными хоккеистами. В него входят детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных хоккеистов. Это звено составляют школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Команды этих школ в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в соревнованиях взрослых профессиональных команд. Лучшие хоккеисты этих команд привлекаются в сборные молодежные, а наиболее талантливые даже в национальную сборную страны.

### 6.1. Задачи групп высшего спортивного мастерства

- Основными задачами, стоящими перед учащимися групп высшего спортивного мастерства, являются:
  - дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
  - освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
  - автоматизированное выполнение технических приемов в быстроменяющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
  - выполнение (подтверждение) I разряда по хоккею (18 лет); КМС (не менее 50 %) – 19-летние; КМС – 20-летние;

- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам хоккея;
- судейство хоккейных матчей младших возрастных групп.

## 6.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

Возраст хоккеистов 18–20 лет характерен тем, что они по основным показателям физического и функционального развития почти не отличаются от взрослых хоккеистов (табл. 68). Однако в общей массе они еще уступают взрослым по абсолютной силе мышц, систолическому объему крови, по показателям выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении с ними физической подготовки. Для этого довольно часто в командах профессионалов за 7–10 дней до начала основных сборов проводится предварительный учебно-тренировочный сбор для молодых хоккеистов, чтобы подтянуть их к уровню подготовленности более старших коллег. Но чаще учащиеся групп высшего спортивного мастерства выступают в соревнованиях отдельной командой.

Таблица 68

Средние показатели физического развития учащихся групп высшего спортивного мастерства хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	18	19	20
1. Длина тела, см	182,5	183,0	183,6
2. Вес тела, кг	78,2	80,6	81,5
3. Окружность грудной клетки, см	98	100	102
4. Жизненная емкость легких, мл	4846	5137	5200
5. Динамометрия кисти правой, кг	54	58	65
6. Динамометрия кисти левой, кг	50	54	60

Перевод из одной группы высшего спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные технико-тактические приемы в условиях, приближенных к игровым, а также непосредственно в играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
3. Выполнить (подтвердить) разряд по хоккею (I, КМС).
4. Знать программный теоретический материал.
5. Участвовать в организации и судействе соревнований юных хоккеистов.

## 6.3. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп высшего спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 69–71). При планировании соревновательного периода необходимо ориентироваться на календарь официальных игр, в которых придется участвовать команде.

Таблица 69

План-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	ВСМ (начиная с 18 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	6	2	4	8	8	10	9	8	10	8	-	-	73
<b>II. Практическая подготовка:</b>													
– ОФП	38	30	20	6	2	12	16	2	4	6	10	10	156
– СФП	24	24	24	22	20	20	20	14	12	12	8	-	200
– техническая подготовка	10	14	14	12	14	14	14	12	14	16	18	10	162
– тактическая подготовка	12	16	20	32	34	36	30	40	36	30	24	2	312
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	9	3	-	6	6	3	3	3	-	-	45
– соревнования	-	-	21	24	21	24	21	18	21	24	-	-	174
– текущие и контрольные испытания	3	-	2	-	2	-	2	-	-	2	3	-	14
<b>Итого, ч:</b>	87	96	110	99	93	112	109	89	90	93	63	22	1063
<b>III Судейская практика</b>	-	-	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	12
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	1	-	2	-	-	-	3	-	9
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	16	18	18	16	18	18	18	16	18	16	16	7	195
<b>Всего, ч:</b>	109	119	132	123	124	144	142	113	118	117	82	29	1352

План-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	ВСМ (19 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный		Соревновательный								Переходный		
	этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный				2-й соревновательный						
I. Теоретическая подготовка	4	2	9	11	11	9	8	10	11	10	-	-	85
II. Практическая подготовка:													
- ОФП	34	30	20	6	4	18	16	2	4	4	14	16	168
- СФП:	34	36	32	24	22	28	34	18	16	16	-	-	250
- техническая подготовка	12	14	16	14	18	20	16	20	19	20	20	-	187
- тактическая подготовка	14	36	30	32	36	44	38	42	40	36	16	8	372
учебные, тренировочные и контрольные игры	3	12	6	3	3	3	6	3	3	3	3	-	48
- соревнования	-	12	18	24	24	18	12	21	24	27	-	-	180
- текущие и контрольные испытания	3	2	2	-	-	-	3	-	-	2	3	-	15
Итого, ч:	100	142	124	103	107	131	125	106	106	108	56	24	1220
III Судейская практика	-	-	-	-	3	3	3	-	3	-	-	-	12
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	1	-	2	-	-	-	3	-	9
V. Восстановительные мероприятия	20	22	20	20	20	22	20	20	20	20	18	12	234
Всего, ч:	124	169	153	134	142	165	158	136	140	138	77	36	1560

План-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	ВСМ (20 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный		Соревновательный								Переходный		
	этапы												
	Общ.	Спец.-подготовит.	1-й соревновательный				2-й соревновательный						
I. Теоретическая подготовка	5	-	10	11	11	9	8	10	11	10	-	-	85
II. Практическая подготовка:													
- ОФП	30	24	14	6	4	16	18	2	4	4	18	20	160
- СФП:	32	34	30	24	22	26	30	18	16	14	-	-	246
- техническая подготовка	12	14	16	12	14	20	18	16	17	18	20	-	177
- тактическая подготовка	20	40	30	32	36	38	42	42	40	38	16	6	380
учебные, тренировочные и контрольные игры	-	15	6	3	3	3	12	3	3	-	-	-	48
- соревнования	-	15	18	24	24	21	12	24	24	36	-	-	198
- текущие и контрольные испытания	3	2	2	-	-	-	3	-	-	2	3	-	15
Итого (час):	97	144	116	101	103	124	135	105	104	112	57	26	1224
III Судейская практика	-	-	-	-	-	3	3	-	2	-	-	-	8
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9
V. Восстановительные мероприятия	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	18	234
Всего, ч:	120	167	146	132	134	156	169	135	137	142	78	44	1560

#### 6.4. Теоретическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике хоккея (табл. 72).

**Примерный тематический план теоретической подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

Тема	Год обучения, время проведения					
	18 лет		19 лет		20 лет	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние хоккея в мире и стране	Июль	2	Июль	2	Июль	2
2. Тактика хоккея	Июль	2	Июль	–	Октябрь	2
	Октябрь	2	Октябрь	2	Ноябрь	2
	Ноябрь	2	Ноябрь	2	Декабрь	1
	Декабрь	3	Декабрь	2	Январь	2
	Январь	2	Январь	2	Февраль	1
	Февраль	2	Февраль	2	Март	2
	Март	3	Март	2	Апрель	1
	Апрель	2	Апрель	2		
3. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	2	Август	2	Сентябрь	2
4. Медико-биологический контроль	Сентябрь	1	Сентябрь	1	Июль	1
5. Методика спортивной тренировки	Июль	2	Июль	2	Июль	2
6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Сентябрь	3	Сентябрь	8	Сентябрь	8
	Октябрь	6	Октябрь	9	Октябрь	9
	Ноябрь	6	Ноябрь	9	Ноябрь	9
	Декабрь	7	Декабрь	7	Декабрь	8
	Январь	7	Январь	6	Январь	6
	Февраль	6	Февраль	8	Февраль	9
	Март	7	Март	9	Март	9
	Апрель	6	Апрель	8	Апрель	9
<b>Итого, ч:</b>	<b>73</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>		

В связи с большим количеством календарных, учебных и тренировочных игр очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установка на игру и разбор проведенного матча.

**Примерный учебный материал по теоретической подготовке**

**Тема 1. Современное состояние хоккея в мире и в стране.**

Характеристика современного состояния хоккея в мире и в стране.

**Тема 2. Тактика хоккея.**

Тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Современные системы игры в обороне и нападении.

**Тема 3. Правила хоккея, изменения и дополнения.**

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Семинар по правилам хоккея.

**Тема 4. Нагрузка и восстановление.**

Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте.

**Тема 5. Методика спортивной тренировки.**

Ознакомить с последними разработками по методике спортивной тренировки в хоккее.

**Тема 6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.**

**6.5. Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

**Общая физическая подготовка**

С учетом конкретных задач подготовки и уровня подготовленности учащихся приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах высшего спортивного мастерства.

Общий объем практической нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки в следующих процентных отношениях: физическая подготовка 25–32 %, техническая 15–20, тактическая 28–30, соревновательная 20–25 %. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента команд (подготовленности хоккеистов), задач, календаря официальных игр и других условий.

При планировании нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: на силу – 13 %, быстроту – 8, скоростно-силовые качества – 18, выносливость – 27, ловкость – 10, гибкость – 4 %, комплексное развитие физичес-

ких качеств – 20 % (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100 %).

**Развитие силы.** В возрастной период с 18 до 25 лет у хоккеистов отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей: плеча, голени и туловища, сила которых увеличивается в меньшей степени. У хоккеистов 19–20 лет мышечная масса составляет 45–48 % массы тела. Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастает сила мышц и способность их к длительной работе. Быстрее увеличивается вес тех мышц, которые подвергаются целенаправленному тренировочному воздействию.

Абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 25–30 лет. Основной метод – *максимальных усилий* (количество серий 1–3, количество повторений в серии – 1–3).

При развитии силовой выносливости основной метод – *повторный*. Количество повторений в одном подходе – 10–12 (отягощение должно быть 60–80 % от предельного) или с предельным количеством повторений – «до отказа» (отягощение должно быть 40–60 % от максимального). Команда делится на 4–5 групп в зависимости от веса хоккеистов и их подготовленности. Выполняются 3–4 серии, активная пауза между сериями 3–5 мин (растягивание, встряхивание мышц). Режим работы в зоне АП, ЧСС – 140–160 уд/мин. Роль силовой выносливости по мере роста мастерства хоккеистов становится все менее значимой.

*Ударный метод* тренировки применяется при развитии взрывной силы. Используются также другие методы – *вариативный, динамических усилий, прогрессирующих отягощений*. Организация работы – по группам (4–5) по заданию или круговая форма.

Скоростно-силовая выносливость хорошо развивается методом динамических усилий, повторных усилий, методов сопряженного воздействия, основная форма проведения – поточная, круговая. Количество повторений – максимальное в заданный отрезок времени (15–30–45 с), количество серий 3–4, активная пауза между сериями – 5 мин. Режим работы – в зоне АП с постепенным переходом на аэробно-гликолитический (пульс 170–186 уд/мин). Очень важно, чтобы быстрота выполнения задания не падала, в противном случае вместо скоростно-силовой выносливости у хоккеиста будет развиваться силовую. А это уже совсем другая направленность.

По форме, характеру и направленности тренировочные занятия хоккеистов 18–20 лет мало чем отличаются от занятий взрослых хоккеистов. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны быть несколько меньше, им требуется больше времени для восстановления (адаптивные и компенсаторные механизмы еще пока отстают от уровня у взрослых спортсменов).

На этапе высшего спортивного мастерства силовая подготовка становится все более специализированной.

**Развитие быстроты.** Процесс естественного повышения скоростных способностей продолжается до 20–25 лет, после чего снижаются все скоростные показатели. Элементарные формы проявления быстроты в возрастном аспекте претерпевают существенные изменения. После 15 лет прирост быстроты в основном происходит за счет совершенствования техники движения, повышения силового потенциала (особенно скоростно-силового) и энергетических возможностей организма спортсмена (особенно креатин-фосфатных). Большинство тренировочных заданий скоростного характера выполняются повторным методом. Число повторений лимитируется стабильностью скорости, как только она начинает падать, упражнение надо прекратить. Кроме того, эффективными методами повышения скоростных возможностей являются вариативный метод (предполагает чередование скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях), метод сопряженного воздействия (с утяжеленными клюшками, шайбами, в жилетах утяжеленных и в браслетах на руках), а также игровой и соревновательный. Важно разумное сочетание перечисленных методов.

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества хоккеистов, выполняются в 1–2 сериях, в серии по 7–8 повторений (вне льда), не более 3-х серий, интервалы отдыха между сериями 3–5 мин, они регламентируются показателями ЧСС восстановления (не более 120 уд/мин).

Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5–7 % общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных качеств должна приходиться на специально-подготовительный этап в объеме 12–15 %. Главная задача скоростной подготовки на данном этапе – повышение специальной скоростной подготовленности. На данном этапе целесообразно проводить скоростную подготовку как вне льда, так и на льду – при соотношении 1:4.

**Развитие ловкости.** Основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков заканчивается к 12 годам, после чего происходит лишь незначительное увеличение их объема. В период высшего спортивного мастерства в основном совершенствуется более тонкая координация в уже приобретенных движениях.

В процессе развития ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений.

- Это достигается путем:
  - введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;

- изменения скорости и темпа движения;
- уменьшения размеров площадки;
- создания непривычных условий выполнения упражнения и т.д.

Для совершенствования общей ловкости и вестибулярного аппарата хоккеистов используются неспецифические общеподготовительные тренировочные задания: бег с внезапными остановками и поворотами, бег боком и спиной вперед, прыжками с поворотом, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, спортивные игры, борьба, упражнения на батуте, различные комбинированные эстафеты, полосы препятствий и другие.

Преобладающая часть тренировочных заданий выполняется в аэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения на уровне и ниже АП (ПАНО), длительностью 10–15 с (алактатное энергообеспечение), ЧСС – 160–165 уд/мин, по 6–7 повторений в сериях (1–2), оптимальные интервалы отдыха между повторениями 40–90 с, между сериями 2–3 мин, ЧСС в конце интервала отдыха – 108–120 уд/мин.

Помимо высоких координационных способностей, хоккеист должен уметь проявлять их в условиях прогрессирующего утомления в процессе матча, поэтому в тренировочном процессе работу по совершенствованию координационных способностей следует проводить не только после полного восстановления, но и в состоянии скрытого и явного утомления.

**Развитие гибкости.** Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы ее роста отмечаются в 8–14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем.

При планировании тренировочных занятий на развитие гибкости следует иметь в виду две цели: повышение гибкости до оптимального уровня, необходимого для успешного овладения и совершенствования технико-тактических элементов на фоне высокого уровня физической готовности, а также поддержание соответствующего уровня гибкости на всех этапах подготовки.

Процесс развития гибкости должен быть индивидуализирован и главным образом за счет количества повторений и частоты выполнения тренировочных заданий.

В настоящее время для развития гибкости хоккеистов успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из каратэ. Их следует выполнять ежедневно до появления легких болезненных ощущений.

Для развития гибкости, эластичности мышц можно использовать небольшие отягощения («блин» от штанги 10–15 кг).

Развитие силы и скоростных качеств снижает гибкость. Поэтому упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

**Развитие выносливости.** Наиболее информативен и широко используется для оценки аэробных возможностей спортсменов показатель МПК, т.е. количество кислорода, которое способен усвоить организм за 1 мин (у хоккеистов он достигает 5 л/мин). Абсолютное МПК в процессе естественного развития повышается до 18–20 лет.

Для повышения емкости аэробных процессов используется циклическая работа умеренной и средней интенсивности (ЧСС – 130–160 уд/мин). Для повышения мощности аэробных процессов используются упражнения продолжительностью от 3–5 до 60 мин, ЧСС в пределах 160–180 и даже 190 уд/мин.

Анаэробная производительность также увеличивается с возрастом. Наиболее высокие показатели анаэробных возможностей обычно достигаются к 20–25 годам.

Тренировочные анаэробно-алактатные упражнения – общеподготовительные: старты с последующими рывками 10–15–30 м, прыжковые упражнения, в том числе с отягощениями, бег с отягощением (10 кг) – короткие отрезки, различные эстафеты, «челноки», различные игровые отрезки (в гандболе, баскетболе), броски набивных мячей, скоростно-силовые упражнения.

Тренировочные задания на повышение гликолитической емкости (общеподготовительные): комбинированные беговые упражнения, беговые упражнения от 400 до 1000 м, повторный бег от 300 до 800 м (в том числе с отягощением до 10 кг, например утяжеленный жилет), спортивные игры по хоккейным правилам с применением силовых приемов (баскетбол, гандбол, регби) – игровые отрезки – 2–3 мин, бег в гору, эстафеты, различные «фартлеки», полосы препятствий.

Для повышения гликолитической мощности применяются следующие общеподготовительные тренировочные задания: беговые упражнения (200–300 м), беговые упражнения в гору (угол наклона 20–30°), это же упражнение, но с отягощением, прыжками на двух ногах с «блином» 15–20 кг в руках (положение блина менять), повторно-серийный бег (200 м × 5 и др. в режиме работы 30–45 с), различные комбинированные эстафеты (30–45 с), полосы препятствий, спортивные игры (баскетбол, гандбол с заменой через 45 с) и др. Частота сердечных сокращений – 170–192 уд/мин.

В целях обеспечения положительного взаимодействия упражнений различной направленности необходимо соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений:

1. Сначала алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость).

2. Сначала алактатные анаэробные, а затем аэробные (на общую выносливость).

3. Сначала анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Аналогичной последовательности надо придерживаться при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах, развиваются анаэробно-алактатные и анаэробно-гликолитические возможности.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, а с другой – избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

### Специальная физическая подготовка

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации хоккеистов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных игроков и команды в целом.

**Развитие специальной силы.** В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. Проявление силы в изометрическом режиме происходит во время прижимания соперника к борту или во время прижимания его клюшки; при беге на коньках, бросках, ударах, ведении шайбы используется взрывная сила в динамическом режиме. В первом случае хоккеист проявляет свои собственно-силовые возможности, во втором – скоростно-силовые. Такое проявление силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности хоккеистов и определяет специфику методики их развития.

Основные методы для развития специальной силы: *метод повторных усилий, ударный метод, сопряженных воздействий, вариативный, изометрических напряжений.*

Современное состояние и динамика развития хоккея требует от игрока высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь которой только игровой деятельностью невозможно, так как организм быс-

тро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. Поэтому для успешного развития специальных силовых качеств хоккеиста необходимы более эффективные средства и методы.

При методе **повторных усилий** используются два методических приема: больше повторений при постоянном весе или увеличение отягощения при стабилизации количества повторений (броски утяжеленной шайбы одного веса при увеличении количества бросков или же постепенное увеличение веса шайбы, двукратное, трехкратное увеличение при постоянном количестве бросков).

**Ударный метод:** прыжки на льду через скамейку, барьерчик высотой 30–40 см с последующим «приземлением» на две, на одну ногу и мощным выпрыгиванием вперед, в сторону; броски-передачи утяжеленной шайбы в парах: один делает передачу шайбы – другой уступающим движением «газит» скорость шайбы и быстро возвращает ее партнеру (преодолевающий режим).

При методе **сопряженных воздействий** выполняется упражнение с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка, непосредственно в хоккейных движениях (одновременное и параллельное развитие специальной силы и совершенствование техники хоккея (утяжеленные пояса, жилеты 7–12 кг, шайбы 400–800 г, клюшки металлические, утяжеленные браслеты для кистей).

**Вариативный метод** предусматривает выполнение соревновательного упражнения с различными по весу отягощениями ниже и выше соревновательного веса снаряда (шайбы, клюшки, снаряжения).

Метод **изометрических усилий** служит повышению максимальной (абсолютной) силы, но применяется и в общесиловой тренировке поддерживающего характера. Изометрические напряжения проявляются в силовых единоборствах и в их взаимосвязи в борьбе за шайбу. С помощью изометрических упражнений можно избирательно воздействовать на определенные группы мышц в необходимых позах или положениях, в соответствующих углах сгибания и разгибания конечностей. Например, при развитии мышц ног при отталкивании следить, чтобы лодыжка и нога от ступни до бедра располагались под углом 45° по отношению ко льду. Приседание (медленное) у борта с партнером на плечах с последующим быстрым (преодолевающий режим) выпрямлением ног. Отжимания в положении упор лежа на льду (клюшку держать в двух руках широко) медленно с последующим взрывным выпрямлением рук. Больше внимания следует уделять развитию мышц спины и брюшного пресса (даже на льду).

Мышцы-антагонисты повышают надежность и безопасность тренировки на быстроту и ловкость, а также высокоскоростной силовой тренировки. Они сокращают время, уходящее на то, чтобы резко, неожиданно остановиться, несмотря на высокую скорость движения.

**Развитие скоростных качеств.** Как известно, успешность выступлений хоккеиста во многом определяется его скоростными качествами, такими, как умение быстро стартовать и опережать соперника на коротком отрезке, быстро маневрировать, быстро выполнять технические приемы, быстро оценивать игровые ситуации и быстро принимать верные решения.

● У квалифицированных хоккеистов состав и структура скоростных качеств обеспечивают:

- быстроту простой и сложной реакции;
- стартовую быстроту;
- дистанционную быстроту;
- быстроту тормозных движений;
- быстроту выполнения технических приемов игры;
- быстроту переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. Поэтому принято оценивать уровень скоростных качеств по способности хоккеиста выполнять скоростной маневр на коньках. Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра.

Для повышения скоростных возможностей целесообразно использовать следующие методы: повторный, соревновательный, вариативный, сопряженного воздействия. Все упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Основные формы организации занятий на специально-подготовительном этапе – *поточная* и *круговая*.

Решая задачу повышения скорости бега на коньках, необходимо различать тренировочные действия, способствующие повышению силы отталкивания, увеличению частоты шагов, их рациональному сочетанию (техника бега), а также путем реализации технико-тактических действий, заключающихся в том, что хоккеист умеет правильно и быстро «читать игру», а это позволяет ему моментально, на высокой скорости включиться в игровой эпизод.

При подобном подходе может быть обеспечена высокая эффективность скоростной подготовки хоккеистов.

**Развитие специальной ловкости.** К 16–18 годам происходит стабилизация координационных возможностей хоккеистов. Спортсмены владеют довольно большим объемом ловкостных навыков, которые в дальнейшем будут способствовать приобретению более тонкой координации и специальной техники спортивных достижений.

Показатели разносторонности, эффективности и надежности выполнения технических приемов в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности также могут характеризовать ловкость хоккеистов. В

первую очередь это – умение передвигаться на коньках в разных направлениях, переход от обычного бега к движению спиной вперед, повороты, торможения в обе стороны, броски с удобной и неудобной стороны, ведение шайбы без зрительного контроля, способность сохранять равновесие при силовых единоборствах и др.

С физиологической точки зрения ловкость определяется координационными действиями центральной нервной системы, их подвижностью и пластичностью. В период высшего спортивного мастерства происходит в основном совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

Все упражнения по развитию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задач технико-тактической и физической подготовки хоккеистов.

● К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки:

1. Старты из разных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) на различные сигналы.
2. Броски из необычных исходных положений (сидя, стоя, на коленях, в падении, из-под ног и т.д.).
3. Игровые упражнения с созданием необычных условий:
  - увеличение количества шайб;
  - увеличение или уменьшение игрового пространства;
  - введение различных неожиданных сигналов и препятствий.
4. Двусторонняя игра со всевозможными условиями и задачами.

**Развитие гибкости.** В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части, а в тренировочном дне – утром.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. В настоящее время широко применяются упражнения на растягивание статического характера – «стретчинг».

**Развитие выносливости.** При развитии выносливости очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие. Последовательность направленности такая же, как при развитии выносливости вне льда.

Если последовательность упражнений будет обратная, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным, и такое занятие принесет мало пользы.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два или более занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, на специально-подготовительном – анаэробно-гликолитические. А затем на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах развиваются анаэробно-алактатные способности.

Основные положения процесса развития и совершенствования выносливости хоккеистов выстраиваются в последовательную, логическую цепочку: преимущественная направленность на емкость аэробной системы энергообразования → воздействие на мощность анаэробных реакций → целенаправленное развитие мощности анаэробно-алактатного механизма → воздействие на емкость анаэробно-гликолитического процесса → опережающее развитие мощности анаэробного гликолиза (лактатного механизма) при комплексном влиянии на различные компоненты выносливости.

Повышение анаэробных возможностей организма хоккеистов предполагает прежде всего совершенствование двух основных путей энергообеспечения работы в анаэробных условиях:

- 1) увеличения количества макроэргических фосфорных соединений в мышцах (алактатные возможности),
- 2) повышения возможностей гликолиза (гликолитические, лактатные возможности).

Гликолитические анаэробные возможности являются основным компонентом скоростной и специальной выносливости хоккеистов.

Приоритетные организационно-методические формы проведения тренировочных заданий по развитию анаэробно-гликолитических возможностей – поточная, круговая, индивидуально-групповая, по развитию анаэробно-алактатных возможностей – круговая, поточная, игровая, индивидуальная форма.

### Техническая подготовка

На занятиях, посвященных совершенствованию технического мастерства, тренировочные задания выполняются в рамках двух основных методов – *непрерывного* (характеризуется непрерывностью тренировочной работы) и *интервального* (регламентированного интервалами отдыха).

Для индивидуальной, тонкой доводки какого-либо технического приема или устранения недостатков применяется метод однонаправленного,

избирательного воздействия. Групповые и командные тренировки имеют, как правило, комплексную направленность, когда одновременно с совершенствованием технического мастерства оказывается воздействие на факторы, лимитирующие техническую подготовленность.

К этой категории относится метод сопряженного воздействия. Используются также другие методы при совершенствовании технической подготовленности: вариативный, повторный, игровой, соревновательный.

Основные организационно-методические формы проведения занятия по технической подготовке – *поточная* и *круговая*. Поточная форма преобладает в командных занятиях по технике, круговая – в групповых занятиях (дневных). На дневных тренировках по технической подготовке в первые дни микроцикла используется сопряженный метод (техника во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых качеств, а на вечерних занятиях – с тактической подготовкой). В конце микроцикла техника совершенствуется во взаимосвязи с развитием специальной выносливости и тактической подготовки.

Каждый тренер, творчески подходя к тренировочному процессу, может придумать множество своих новых упражнений и усложнять их по мере роста мастерства игроков, вплоть до условий, приближенных к соревновательным.

На общеподготовительном этапе техническая подготовка проводится в незначительном объеме (до 10–12 %), в том числе вне льда. Основной задачей на этом этапе является восстановление двигательного навыка.

Большое внимание уделяется технической подготовке на специально-подготовительном этапе (август – сентябрь) – до 30 % от объема подготовки в эти месяцы. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце занятия, на фоне компенсированного утомления. Этого принципа нужно придерживаться и при построении технической подготовки в тренировочном дне.

Особое значение на данном этапе приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых занятий.

В соревновательном периоде техническая подготовка в объеме 22–25 % проводится в тесной взаимосвязи со специальной физической и тактической подготовкой и направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства хоккеистов. Ее структура и содержание будут во многом зависеть от календаря соревнований, величины межигровых циклов, результатов игр, состояния команды.

На промежуточном этапе (между 1-м и 2-м соревновательными этапами) занятия по технической подготовке аналогичны занятиям на специально-подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий, в несколько упрощенных тренировочных заданиях по совершенствованию применяемых и освоению новых технических приемов.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка хоккеистов групп высшего спортивного мастерства проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента тренирующихся, календаря соревнований и др.

На общеподготовительном этапе тактическая подготовка в объеме 15–20 % общего объема тренировочной нагрузки проводится в единстве с общефизической подготовкой. В качестве основных форм и средств на практических занятиях используют модифицированные под хоккей игровые упражнения с мячом и преимущественно спортивные игры: гандбол и баскетбол. Игры и упражнения проводятся на площадке, размеченной под хоккейную.

На специально-подготовительном этапе тактическая подготовка проводится в большом объеме (до 40–50 % общего объема тренировочной нагрузки) в форме теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных, товарищеских и контрольных игр. Основная задача на данном этапе сводится к совершенствованию индивидуальных тактических действий и различных групповых взаимодействий (тактических комбинаций) в рамках определенных тактических схем, а также командных тактических действий.

Объем и содержание тактической подготовки на соревновательном этапе во многом определяются официальными играми и зависят от плотности календаря и игровых возможностей команд-соперников. Основными формами тактической подготовки на данном этапе являются: установки на игру, разборы проведенных игр и практические занятия. Тренировочные занятия на этом этапе преимущественно направлены на устранение недостатков, проявляемых в ряде последних игр, на подготовку тактических вариантов игры с предстоящим соперником. При выборе тактики на конкретный матч целесообразно учитывать уровень подготовленности игроков своей команды, уровень подготовленности соперника и тактику ведения оборонительных и наступательных действий соперниками. Кроме того, тактические построения должны трансформироваться по ходу игры в зависимости от действий соперника.

На промежуточном этапе построение тактической подготовки подобно ее построению на специально-подготовительном. Однако в ее содержании

обращается особое внимание на устранение основных недостатков, обнаруженных в играх на первом соревновательном этапе.

В переходном периоде занятия по тактической подготовке направлены на поддержание технико-тактических умений и навыков в групповых и командных взаимодействиях. Возможно опробование каких-либо новых вариантов тактических построений.

Командные тактические действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия хоккеистов. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика игры.

Нельзя предусмотреть все варианты ситуаций, поэтому невозможно дать исчерпывающие ответы и рекомендации на вопросы – куда, кому, когда открыться для получения передачи, с какой силой делать передачи и т.п. Исходя из вышеизложенного и опираясь на разработанные методические рекомендации по определению параметров нагрузки тренировочных заданий, тренеры на основе своего практического опыта могут разработать большое количество их модификаций, создать свой каталог заданий. Конкретный выбор тренировочного задания будет зависеть от уровня подготовленности хоккеистов, их количественного состава, условий проведения занятия и других факторов. Чем больше тренировочных заданий по тактике в распоряжении тренера, тем больший его выбор при планировании тренировки, тем точнее и быстрее он сможет составить новое задание. Методика составления тренировочных заданий подробно описана Никоновым Ю.В. (2003).

- При создании тренировочных заданий по тактике нападения необходимо также знать и ориентироваться на общие, но основополагающие принципы атакующих действий:
  - атака начинается сразу после того, как хоккеисты овладели шайбой;
  - отдать пас впереди катящемуся или партнеру в более выгодной ситуации;
  - двигаясь с шайбой, всегда нужно контролировать ситуацию, особенно перемещения партнеров и соперника;
  - в атаке необходимо создать численное преимущество на определенном участке льда;
  - атака должна иметь не только ширину (необходимо как можно шире растянуть защиту), но и глубину (за счет расположения игроков на большей площади зоны нападения, осуществляя постоянные перемещения);
  - атакующие не должны находиться на одной линии, а располагаться треугольником (создается и ширина, и глубина атаки);

- после броска по воротам игрок должен идти на добивание или подбор шайбы, а не уходить на вираже в сторону и не выключаться из игры;
- бросая по воротам от синей линии, защитник не должен попасть в ближнего к нему соперника;
- в средней зоне игрок с шайбой не имеет права останавливать партнеров, катящихся на скорости на рубеже синей линии соперника;
- нельзя терять шайбу на этом рубеже, тем самым создавая встречную контратаку;
- защитники должны поддерживать атаку, не допуская разрыва между нападающими и защитниками;
- прежде чем бросить шайбу в ворота – следует посмотреть на вратаря.

### Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков. Но при развитии физических качеств (кроме общей выносливости) в средства, предлагаемые тренером в занятии, должна вноситься вратарская специфика. Почти во всех упражнениях имеет место основная стойка вратаря, особое внимание необходимо уделить прыжковым упражнениям, прыжковым упражнениям в комплексе с ловкостными упражнениями, но все упражнения должны начинаться и заканчиваться основной стойкой вратаря. На всех тренировках вне льда (кроме кросса) вратари должны иметь при себе теннисные мячи и работать с ними в паузах и, по возможности, во время выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Технико-тактическая подготовка вратарей группы высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование техники передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции и взаимодействия с партнерами. Вратари должны как можно больше уделять внимания конькобежной подготовке, в разминке (ее «коньковой» части) вратари должны выполнять многие упражнения вместе с командой, а также некоторые упражнения по ведению и передачам шайбы. Очень тщательно следует проводить специальную разминку. В целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков происходит в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка вратарей проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей.

В командах высокой квалификации наибольший объем теоретической подготовки вратаря ложится на подготовительный период, когда в условиях тренировочного сбора вратарь должен изучать теорию и методику тренировки.

В соревновательном периоде основными формами теоретической подготовки вратаря являются установки на игру (обычно проводятся индивидуально с вратарем) и их разбор. В этот период необходимо просматривать и изучать игру лучших вратарей, анализировать их достоинства и недостатки.

Очень полезно и систематическое изучение игроков команд-соперниц, их сильных индивидуальных приемов бросков и обводки.

Систематическое ведение записи в дневнике позволит вратарю найти свой оптимальный режим подготовки к сезону и конкретно к матчу. В дневнике необходимо анализировать, как спортсмены готовились к матчу – одному нужно поспать после обеда, а затем прогулка, другому – почитать книгу, третьему – просто прогулка и т.д., у каждого вратаря свои индивидуальные особенности, их надо определить самому – четкие, постоянные записи в дневнике о том, как себя чувствовал во время матча и как сыграл в нем, и наложить это на предметную подготовку.

Тренер должен направлять самостоятельную теоретическую подготовку вратаря.

Для оценки уровня развития отдельных качеств по общей и специальной физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства необходимо принимать контрольные нормативы (табл. 73–74) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей группе, самостоятельно тренировку с учащимися младших групп хоккейной школы. Владеть навыками педагогического контроля за соревновательной деятельностью хоккеистов.

Судейская практика: принимать участие в судействе игр турнира «Золотая шайба», уметь заполнять протокол игры.

Таблица 73

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства (ВСМ, 18 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	49	50–51	52–54	55–57	58
2	Динамометрия кисти левой, кг	47	48–49	50–51	52–53	54
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,40	4,28–4,30	4,22–4,27	4,11–4,21	4,1 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,26–8,30	8,21–8,25	8,10–8,20	7,90–8,00	7,80 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,48	0,46–0,47	0,44–0,45	0,42–0,43	0,41 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,07	11,56–12,06	11,50–11,55	11,39–11,49	11,38 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	7	8–9	10–11	12	13 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	50	51–66	67–82	83–99	100 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34	35	36	37–39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,9	15,5–15,8	15,2–15,4	15,0–15,1	14,9 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	247	248–251	252–254	255–257	258 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,1	12,2–12,4	12,5–12,7	12,8–13,1	13,2 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,4	4,2–4,3	4,1–4,0	3,8–3,9	3,7 и менее
15	«Челночный» бег 10 м × 10, с	33,6	33,3–33,5	33,1–33,2	32,6–33,0	32,5 и менее
16	Комплексный тест, с	15,7	15,1–15,6	14,6–15,0	14,1–14,5	14,0 и менее

Таблица 74

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства (19–20 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	53	54–55	56–57	58–59	60–62
2	Динамометрия кисти левой, кг	48	49–50	51–52	53–54	55–57
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,35	4,21–4,30	4,11–4,20	4,01–4,10	4,0 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,1	7,8–8,0	7,7	7,5–7,6	7,4 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,48	0,46–0,47	0,44–0,45	0,42–0,43	0,41 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,05	11,58–12,04	11,47–11,57	11,36–11,46	11,35 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	8	9–11	12	13–14	15 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	52–61	62–77	78–93	94–109	110 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34	35	36	37–39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,6	15,5–15,4	15,3–15,2	15,1–15,0	14,9 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	253	254–257	258–264	265–269	270 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,4	12,5–12,6	12,7–12,8	12,9–13,1	13,2 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,4–3,5	3,2–3,3	3,0–3,1	2,9 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,3	4,1–4,2	3,8–4,0	3,6–3,7	3,5 и менее
15	«Челночный» бег 10 м × 10, с	33,5–33,8	33,2–33,4	33,0–33,1	32,5–32,9	32,4 и менее
16	Комплексный тест, с	15,2–15,4	14,8–15,1	14,4–14,7	14,0–14,3	13,9 и менее

## 6.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

### Подготовительный период

Подготовительный период тренировки хоккеистов приходится на июль, август и начало сентября.

Структура **общеподготовительного** этапа определяется задачами, стоящими перед ним. Он включает в себя два мезоцикла: *втягивающий* и *базовый*.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4–6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день.

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла – снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух- и трехразовые занятия в день.

Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни микроцикла, а на 3-й и 6-й дни она заметно снижается.

На **специально-подготовительном** этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя два мезоцикла: *базовый* и *предсоревновательный*.

Особенность подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во внеледовых условиях и на льду хоккейной площадки в соотношении 1:4.

Динамика нагрузки на этом этапе также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы (необходимо моделировать тренировочные микроциклы в соответствии с календарем игр предстоящего чемпионата страны).

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени.

Включает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, равный примерно трем неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

### Соревновательный период

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Соревновательный (основной) период – самый большой по времени (7,5–8 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований внутри страны и международных (учащиеся 19–20 лет являются потенциальными кандидатами в молодежную сборную страны).

Соревновательный период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех дней и даже больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном сниже-

нии величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – это микроподготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует его.

### Переходный период

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май–июнь). На май приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе, в это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме, согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Во внеледовых занятиях тренировочный процесс направлен на разно-стороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость).

Упражнения на льду направлены на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки – преимущественно смешанной (аэробно–анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

### 6.7. Типовые недельные микроциклы

Микроциклы строятся с учетом общего режима жизнедеятельности (хоккеисты этого возраста являются в основном студентами вузов), их подготовленности, места микроцикла в общей системе годового цикла, а также закономерностей построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В табл. 75 приводится примерное распределение учебно-тренировочного материала для групп ВСМ (19 лет) в соревновательном периоде (2-й соревновательный этап, март) в условиях 2-разовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности – раскатка (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Таблица 75

Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (2-й соревновательный этап, март)

Содержание	Дни недели и номера занятий									Всего, мин										
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье							
	1	2	1	2	1	2	1	2	1		2	1	2	3	1	2	3			
<b>I. Теоретические занятия:</b> установка перед игрой и разбор игры	45											15					30			90
<b>II. Практические занятия:</b>																				925
1. Физическая подготовка																				250
ОФП:																				40
– развитие общей выносливости													20							20
– развитие силы																		20		20
СФП:																				210
– развитие скоростно-силовых качеств			20		20					20										60
– развитие скоростно-силовой выносливости						20			20											40
– развитие скоростной выносливости				30				30												60
– развитие быстроты			15			15			20											50
2. Техническая подготовка			20	20	25	10	15	25	20		15						15			165
3. Тактическая подготовка			35	40	45		30		30		30						30			240
4. Календарные игры													135				135			270

Содержание	Дни недели и номера занятий															Всего, мин	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота			Воскресенье			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2		3
III. Восстановительные мероприятия		90				45		45									180
Всего, мин:	45	90	90	90	90	90	75	90	90	–	60	135	20	75	135	20	1195

Структура и методические подходы для построения микроциклов на других этапах годичного цикла подготовки схожи с микроциклами на соответствующих этапах спортивного совершенствования.

Разработка подробного плана-конспекта на одно тренировочное занятие с распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы, является повседневным делом каждого тренера.

Структура примерного плана-конспекта приводится в разделе 2.5. Содержание занятий.

*Примечание:* в представленном микроцикле (табл. 75) общей выносливостью и силой занимаются после игры в восстановительном (аэробном) режиме при ЧСС 130–140 уд/мин, продолжительность занятия до 30 мин. Такие занятия решают две задачи: активное восстановление после матча и повышение уровня аэробных возможностей.

## 6.8. Нормативные требования по видам подготовки

Для перехода в группы высшего спортивного мастерства необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

2. Выполнить классификационные требования для присвоения спортивного разряда – кандидат в мастера спорта.

3. Выступать в составе команды экстра (супер) или высшей лиги чемпионата страны.

В ходе контрольно-переводных испытаний в группах высшего спортивного мастерства нужно использовать весь комплекс разработанных тестов (табл. 76, 77). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не ме-

нее 66 (всего 22 теста). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов.

Таблица 76

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства (ВСМ, 18 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	48	49	50–52	53–55	56
2	Динамометрия кисти левой, кг	46	47	48	49–52	53
3	Бег на 30 м, с	4,34	4,31–4,33	4,30	4,20	4,10 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,49	0,46–0,48	0,43–0,45	0,41–0,42	0,40 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,04	11,53–12,03	11,42–11,52	11,31–11,41	11,30 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	8	9–11	12–13	14	15 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	50	51–66	67–82	83–99	100 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	35	36–37	38–39	40–41	42 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,1	15,8–16,0	15,4–15,7	15,1–15,3	15,0 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	245	246–249	250–252	253–255	256 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,0	12,1–12,3	12,4–12,5	12,6–12,9	13,0 и более
13	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
14	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,1–6,2	5,9–6,0	5,4–5,8	5,2–5,3	5,1 и менее
15	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5–16,7	16,2–16,4	15,9–16,1	15,6–15,8	15,5 и менее
16	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,5–16,9	16,3–16,4	16,0–16,2	15,8–15,9	15,7 и менее

Окончание табл. 76

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
17	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 31 с	1	2	3	4	5
18	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 33 с	2	3	4	5	6
19	«Малый слалом» без шайбы, с	23,1	22,9–23,0	22,6–22,8	22,1–22,5	22,0 и менее
20	«Малый слалом» с шайбой, с	24,2	23,6–24,1	23,2–23,5	22,9–23,1	22,8 и менее
21	«Слалом», с	42,1	41,7–42,0	41,4–41,6	41,1–41,3	41,0 и менее
22	«Большой челнок» 5×54 м, с	45,1	44,8–45,0	44,0–44,7	43,2–43,9	43,1 и менее

Таблица 77

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства (ВСМ, 19–20 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	51	52–53	54–55	56–59	60
2	Динамометрия кисти левой, кг	49	50–51	52–53	54–56	57
3	Бег на 30 м, с	4,26–4,30	4,21–4,25	4,16–4,20	4,11–4,15	4,10 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,1	7,8–8,0	7,5–7,7	7,3–7,4	7,2 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	0,47	0,45–0,46	0,43–0,44	0,41–0,42	0,40 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,00	11,45–11,59	11,34–11,44	11,23–11,33	11,22 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	9	10–12	13–14	15	16 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, кол-во раз	52–61	62–77	78–93	94–109	110 и более

Окончание табл. 77

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	38	39	40	41	42 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,0	15,6–15,9	15,2–15,5	15,0–15,1	14,9 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	255	256–258	259–265	266–270	271 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,2	12,3–12,5	12,6–12,7	12,8–13,1	13,2 и более
13	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
14	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,7	5,5–5,6	5,3–5,4	5,0–5,2	4,9 и менее
15	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,3	16,1–16,2	15,8–16,0	15,4–15,7	15,3 и менее
16	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,4	16,2–16,3	15,9–16,1	15,5–15,8	15,4 и менее
17	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 30 с, верхом	1	2	3	4	5
18	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 32 с, верхом	2	3	4	5	6
19	«Малый слалом» без шайбы, с	22,9	22,1–22,8	21,6–22,0	21,0–21,5	20,9 и менее
20	«Малый слалом» с шайбой, с	23,4	22,7–23,3	22,1–22,6	21,5–22,0	21,4 и менее
21	«Слалом», с	41,9	41,5–41,8	40,9–41,4	40,2–40,8	40,1 и менее
22	«Большой челнок» 5×54 м, с	43,6	43,1–43,5	42,9–43,0	42,6–42,8	42,5 и менее

# 7.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Психология» в переводе с греческого означает «учение о душе». Слово «душа» употребляется в повседневном обиходе. В науке же принято употреблять слово «психика».

Известно, что одним из основных факторов, определяющих двигательные способности хоккеистов, является наличие высокоразвитой психической сферы. Развитие психических и психомоторных функций происходит весьма неравномерно, при этом, как правило, достаточный уровень развития перцептивных (познавательных) функций достигается в 13 лет, сенсомоторных (двигательных) – в 14, интеллектуальных – в 15 лет.

Для развития психических и психомоторных функций необходимо в соответствующем для юного хоккеиста сенситивном (наиболее благоприятном) периоде насыщать тренировочные задания упражнениями с преимущественной направленностью на функции сенсомоторной, перцептивной, интеллектуальной сфер или на их комплексное совершенствование.

Требования современного спорта к человеку настолько велики, что организация тренировок и взаимоотношений спортсменов в процессе их проведения, определения уровня их проведения, уровня их эмоциональных состояний и волевой подготовленности невозможно без соответствующих психологических знаний.

Современный хоккей достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных поединков в значительной степени определяется психологическими факторами. Чем ответственнее игра, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние хоккеистов.

Хоккей предъявляет весьма высокие требования к восприятию, вниманию, мышлению, памяти, эмоционально-волевой сфере, скорости реакции спортсмена, а также требует от игрока, особенно от вратарей, исключительной точности и избирательности движений.

### Особенности реакции

Игра в хоккей требует от спортсмена максимальной скорости реагирования. В хоккее нет простых реакций, а характерной особенностью

сложных является то, что раздражители, на которые реагирует хоккеист, расположены на большом пространстве и находятся не только перед ним, но и справа, и слева, и нередко сзади него. Скорость реакции у игроков не является постоянной величиной. В известной мере она определяется эмоциональным состоянием (предстартовое возбуждение, апатия, состояние тренированности, степень утомления и т.п.), а также восприятием игровой ситуации, анализом и принятием решения и двигательными действиями.

### Особенности восприятия

**Зрительные восприятия** – умение видеть одновременно как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение шайбы, умение ориентироваться в сложных игровых условиях – являются важнейшими качествами хоккеиста, которые прежде всего связаны с развитием определенных способностей зрительных восприятий.

**Объем поля зрения** – игровая деятельность требует, чтобы игроки имели высокоразвитое периферическое зрение (т.е. большой объем зрения). Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, что создает условия для успешных действий противника. Сужение объема поля зрения значительно снижает поток информации, а это значит, что хоккеист хуже ориентируется, совершает больше ошибок.

**Глубинное зрение** – мастерство во многом зависит от точности глазомера (глубинного зрения). Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, шайбой. Глубинное зрение необходимо для того, чтобы не только правильно оценивать расстояние, с которого хоккеист намерен послать шайбу в ворота или сделать передачу, но и чтобы точно соразмерить свои ответные действия. Экспериментально установлено, что точность глубинного зрения может повышаться под влиянием учебно-тренировочных занятий.

**Специализированные восприятия.** Одним из признаков высокого спортивного мастерства хоккеистов является наличие у них «чувства шайбы, клюшки, льда». В его основе лежит очень тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы при работе с шайбой и без нее. Основную роль при этом в сложном специализированном восприятии играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения. У вратарей, в отличие от полевых игроков, должны быть развиты специфические мышечно-двигательные ощущения.

По разнообразию двигательных навыков хоккей является одним из сложных видов спорта. Выполнение любого технического приема в хоккее происходит под постоянным контролем сознания.

Большое значение для хоккеиста при выполнении технических приемов имеет точная дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые носят специализированный характер и являются специфическими для данного вида спорта.

Игра в хоккее требует максимальной скорости реагирования. Вся деятельность хоккеиста связана с готовностью к выполнению ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как **восприятия**, так и **ответного движения**. У игроков, находящихся в состоянии хорошей спортивной формы, не только резко уменьшается время реагирования и возрастает точность, но, что особенно важно, реакция становится стабильной – появляется высокая игровая надежность.

Для развития быстроты и точности двигательных реакций необходимо как можно больше включать различные скоростные упражнения, требующие быстрого переключения на другие упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями.

Экспериментально установлено, что деятельность **вестибулярного анализатора** взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы.

Включение в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повышает точность и скорость выполнения сложных технических приемов. Однако тех приемов, упражнений, которые имеются в арсенале хоккея, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости. В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложнокоординированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений – акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения, ускорения, упражнения на равновесие, элементы борьбы и т.д.

Поскольку **периферическое зрение** (умение видеть краем глаза то, что происходит по сторонам) и точность глазомера играют в хоккее большую роль, различные приемы и упражнения для развития зрительных восприятий должны занять достойное место в учебно-тренировочной работе. При этом следует помнить, что развитие их одними средствами хоккея недостаточно.

Современный хоккей характеризуется высокой скоростью полета шайбы, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций – все это предъявляет серьезные требования не только к объему, интенсивности, устойчивости внимания, но и к **мгновенному переключению**

**и широкому распределению внимания**. Можно наблюдать, как игрок вследствие недостаточно развитого распределения внимания сосредотачивает его только на действиях игрока с шайбой и не видит действий других хоккеистов, а следовательно, изменение игровой ситуации может застать его врасплох.

Внимание спортсмена сильно колеблется во времени. Психологи давно доказали, что внимание – величина непостоянная. Вратари не могут постоянно с наивысшим напряжением следить за шайбой. Может быть, внимание необходимо включать постепенно, как скорости в машине, или полностью, но на короткие промежутки. Наибольшая концентрация внимания полевого игрока и вратаря отмечается во время игры своей команды в защите, особенно в случаях непосредственной опасности для ворот. Причиной деконцентрации внимания могут быть собственные ошибки, ошибки партнеров по команде, недостаточная воля к победе, необъективные решения судей, нетактичное поведение зрителей, а также травмы и усталость.

В процессе игры быстрее и больше всего устают зрительный анализатор – глаза. Для того чтобы дать глазам отдохнуть, необходимо быстро отвести их от шайбы и посмотреть на какой-нибудь близко расположенный предмет, например, на свою ногу или перчатку, или крепко зажмурить глаза на секунду-другую (когда шайба находится на другом конце площадки или игра остановлена), затем открыть их.

Прежде всего необходимо приучить себя быть внимательным при любой работе и в различных условиях. Недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при утомлении резко снижается внимание.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания в определенной степени связано с развитием волевых качеств. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. Для развития умения распределять и переключать внимание в тренировку хоккеистов необходимо включать различные упражнения с несколькими шайбами или теннисными мячами.

## Особенности мышления

Мышление в процессе игровых действий характеризуется следующими психологическими особенностями:

1. Мышление хоккеиста – богатство и разнообразие тактических замыслов и отдельных решений, стоит в прямой зависимости от совершенства его техники.

2. Мышление носит наглядно-образный характер, требующий высокого развития пространственных и временных представлений, существен-

обозначаются словами (внутренняя речь).

3. Высокий темп игры, быстрое изменение игровых ситуаций требуют умения почти мгновенно оценивать обстановку и принимать целесообразное решение.

### **Развитие тактического мышления, памяти, представлений и воображения**

В тактических действиях хоккеиста реализуется его творческое мышление: память, представление и воображение. В хоккее побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действия соперника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения победы в состязаниях необходимо, чтобы игроки умели находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника ходы, создавать ситуации, наиболее благоприятные для себя и наименее благоприятные для соперника, что и составляет тактическое мастерство хоккеиста высокой квалификации.

### **Особенности эмоциональных процессов во время игры**

Высокий темп игры, большая двигательная активность, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на хоккейной площадке, – все это делает хоккей одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Во время игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные состояния, интенсивные переживания удовольствия и неудовольствия, но и то, что переменность успеха определяет разную их смену. Интенсивность эмоциональных состояний находится в прямой зависимости от значимости и ответственности игры.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену избегать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

Должен ли вратарь анализировать пропущенную шайбу и в какой мере? Во время игры заниматься глубоким анализом ошибки и переживать ее последствия совершенно неуместно, это может привести к еще

даже более глубоким переживаниям (да и положительных моментов тоже). Направленность такого самоанализа должна быть следующей: что можно было предпринять, чтобы не пропустить эту шайбу? Или что я мог сделать, чтобы выручить команду? Тогда не будет самоедства, самобичевания, а будет установка на недопущение подобных неприятностей для своих ворот.

После игры в спокойной обстановке необходимо проанализировать причины, приведшие к ошибке, а главное – найти тот вариант, который бы позволил выручить команду в данный конкретный момент. Проще всего свалить вину на защитников, вратаря, но это ложное самоуспокоение будет тормозить рост мастерства не только всех игроков, но и команды.

60 минут «чистого» игрового времени на площадке требуют от вратаря непрерывного чередования нагрузки и отдыха.

Каждый вратарь находит присущие ему формы снятия нервного напряжения путем переключения внимания: очищает вратарскую площадку от снега, поправляет щитки, нагрудник. Это он делает в момент остановки игры или когда шайба переместилась в зону соперника. Однако ему придется отдыхать и менять уровень собранности и внимания и по ходу игрового отрезка. Этому надо учиться, так как несобранность в нужный момент может привести к взятию ворот.

В процессе игры вратарь должен уметь контролировать свое эмоциональное состояние и использовать приемы произвольного снижения эмоционального напряжения путем релаксации (расслабления) мышц и специфическими дыхательными упражнениями.

- Признаками общего эмоционального напряжения, в результате которого вероятно понижение психических и сенсомоторных показателей, являются:
  - основные группы мышц непроизвольно сократились и наступила скованность;
  - мимика отражает эмоциональное возбуждение;
  - поверхностное дыхание с явно сокращенной фазой выдоха.

Чтобы предупредить или устранить такие неблагоприятные последствия, хоккеист должен произвольно расслабить мышцы, вызвать у себя естественную улыбку, сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха и добиться затем ритмичного дыхания с несколько измененной фазой выдоха. Экспериментально доказано, что при этом существенно повышается внимание, улучшаются координация, точность движений, возрастает продуктивность мыслительных операций.

Как и любому спортсмену, хоккеисту необходимо овладеть приемами аутогенной тренировки.

## Волевые качества

Хоккей предъявляет большие требования к волевым качествам. При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе, целеустремленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Для того чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо прежде всего исходить из специфических трудностей, с которыми сталкиваются игроки в процессе своей спортивной деятельности. Существует два вида трудностей: объективные, обусловленные особенностями вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена.

Основными волевыми качествами вратаря являются: смелость, уверенность в своих силах, решительность. Проявление этих качеств связано с преодолением болевых ощущений, умением мужественно переносить неудачи (а от них никто не застрахован), а также с психической устойчивостью голкипера.

Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Поэтому основным средством воспитания волевых качеств хоккеистов является систематическое выполнение в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий.

● Чтобы волевые качества успешно развивались, необходимо соблюдать ряд условий:

а) для выполнения упражнений тренирующийся должен затрачивать достаточные волевые усилия (своевременное и постепенное усложнение упражнений, задач упражнений, повышение объема и интенсивности нагрузки и т.д.);

б) в тренировку необходимо включать упражнения, требующие применения максимальных волевых усилий (упражнения на предельные мышечные напряжения, на достижение максимальной скорости движений на фоне утомления, при работе «через не могу»);

в) вся деятельность должна быть направлена на воспитание воли (в ходе занятий тренер отмечает все случаи проявления хоккеистами нерешительности, отсутствия самообладания и т.д.);

г) вся работа по воспитанию волевых качеств должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов – его типа высшей нервной деятельности, особенностей характера и развития моральных сторон личности.

Большую роль в воспитании волевых качеств играет стимулирование (моральное или материальное) к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований. Применяют стимулы как для управления, так и для воспитания спортсмена.

Эффективность стимулирования прямо зависит от того, насколько сила и направленность стимула соответствуют конкретной ситуации. Неответствие стимулирования – как положительного, так и отрицательного (чрезмерно или недостаточно сильные стимулы) – неизбежно ведет к обесцениванию принимаемых мер.

● Основные средства стимулирования:

а) воспитание глубокого интереса и любви к хоккею, которые заставляют юного хоккеиста стремиться к достижению высоких результатов;

б) воспитание уверенности в своих силах и чувства ответственности;

в) широкое применение в процессе тренировок игрового и соревновательного методов;

г) разъяснение хоккеистам целей и задач отдельных периодов тренировок, задач каждого тренировочного занятия (игры), значения каждого упражнения для повышения спортивного мастерства;

д) высокая и неуклонная требовательность тренера (поощрения и порицания) с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов, доброжелательная и направляющая критика;

е) повседневный самоконтроль (спортсмен должен проверять и критически оценивать результаты своих действий, должен уметь применять самоприказы, самоободрение, самопорицание).

**Важность психологической подготовки** в хоккее признают все, но понимают и, особенно, реализуют ее по-разному, иногда сводя дело к разговорам. Это является следствием того, что психологическая подготовка рассматривается вообще, а не конкретно к определенному контингенту, его уровню мастерства, к целям и задачам, стоящим перед конкретными спортсменами и командами. Поэтому психологическая подготовка юного хоккеиста проводится с акцентом на воспитание, а зрелого мастера – на управление (на использование имеющихся возможностей).

Под **психологической подготовленностью** следует понимать уровень развития комплекса психических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований.

Общая цель психологической подготовки – развивать психические качества, необходимые для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

● Психологическая подготовка заключается в том, чтобы:

а) способствовать совершенствованию психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление и т.д.), важных для достижения высшего уровня технико-тактического мастерства;

- б) сформировать психические свойства личности хоккеиста, оказывающие влияние на оптимальное, стабильное проявление упомянутых психических процессов, сохранение и повышение уровня работоспособности и эффективности двигательных действий в трудных условиях тренировки и соревнований;
- в) создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований;
- г) развивать умения управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях;
- д) способствовать выработке знаний о предстоящих соревнованиях;
- е) создавать положительную «психологическую атмосферу» в команде.

В психологии спорта принято делить психическую подготовку спортсмена на **общую и психологическую подготовку к конкретному соревнованию**. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в свою очередь, подразделяется на раннюю и непосредственную.

**Непосредственную психологическую подготовку** в процессе соревнований можно разделить на психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждой игрой, на психологическое воздействие в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, а также психологическое воздействие после выступления приурочены к конкретным играм, тогда как **общая подготовка** проводится как в течение всех периодов тренировки, так и во время длительного соревнования.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых нередко требует комплексного подхода.

**Общая психологическая подготовка** направлена на решение психологических задач совершенствования качества личности спортсмена и на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях. Ее конкретными задачами являются:

1. Воспитание моральных черт личности хоккеиста как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности.
2. Развитие процессов ощущений и восприятий, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия – «чувство шайбы и льда», «чувство партнеров» и т.д.
3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие мышления, памяти, представлений и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

6. Развитие волевых качеств.

Для совершенствования необходимых психических функций необходима целеустремленная работа по их развитию. В этом и заключается сущность общей психологической подготовки.

Состояние психической готовности игрока к соревнованию имеет ту особенность, что она находится в прямой зависимости от общего состояния психической готовности команды как спортивного коллектива. Состояние психической готовности хоккеиста к соревнованиям – неотъемлемая часть высокой тренированности или хорошей спортивной формы.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовленности и связана с решением задач, встающих перед спортсменом в данном, конкретном соревновании.

● К их числу относятся:

- осознание особенностей и спортивных задач предстоящей игры;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для выполнения поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый хоккеист испытывает перед игрой и во время матча сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивную деятельность.

Влияние психических состояний спортсмена на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни хоккеисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах – это повышает их готовность к выполнению предстоящих спортивных задач. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это снижает готовность спортсмена.

Очень часто приходится встречаться с хоккеистами, которые в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать, они выглядят как новички. Одним из основных факторов, влияющих на уровень готовности, является состояние перенапряжения или, наоборот, апатия перед игрой. Такое состояние принято называть **предыгровым**. Различают четыре вида предыгровых состояний: состояние боевой готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние само-успокоенности.

Состояние **боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность, стремление к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

**Стартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, в различных позах, повышенной речевой активности и т.п.

**Стартовая апатия** – состояние, противоположное стартовой лихорадке. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов. Сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил, неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, изменении ритма дыхания, одышке, появлении холодного пота, сухости во рту и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется множество промежуточных предыгровых состояний.

● Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- хоккеист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движением он должен стараться выразить состояние бодрости и т.п. Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций значительно способствует снижению их интенсивности;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению движений, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

– воздействие на различные анализаторы, в первую очередь, на зрение и слух. Прогулки, посещение музеев, рыбалка оказывают успокаивающее влияние. Воздействие музыки на эмоциональное состояние известно всем. Определенное воздействие оказывает цвет: красный действует на психику человека возбуждающе, зеленый – успокаивающе. Резкие звуки, темповая ритмическая музыка, яркий свет, насыщенная окраска, крепкий запах, острый вкус эмоционально возбуждают. А слабые, умеренные или монотонные зрительные, слуховые и другие раздражители успокаивают;

– воздействие при помощи слов. Словом можно окрылить, вселить уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить и т.д. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения (я выиграю, я добыю, я должен и т.д.);

– преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений;

– произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания (сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях – усиливает их, а отвлечение – ослабляет);

– применение приемов аутогенной тренировки для снятия и снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед игрой и для успокоения в период нервной возбудимости.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования степени готовности к игре.

## КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Контроль является составной частью системы подготовки квалифицированных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Исходя из объективной информации о величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, о состоянии каждого хоккеиста и команды в целом, получаемой в процессе комплексного контроля физического состояния, уровня технико-тактического мастерства и волевой подготовленности команды, тренер вносит необходимые коррективы в подготовку хоккеистов.

- В зависимости от длительности времени, необходимого для перехода из одного состояния в другое (этапное, текущее, оперативное), выделяют следующие виды контроля:
  - этапный, оценивающий устойчивое состояние спортсмена, и кумулятивный тренировочный эффект в конце определенного этапа подготовки (проводится 3–4 раза в год);
  - текущий, необходимый для оценки повседневных колебаний в состоянии спортсмена или после серии занятий в течение микроцикла на основе тестов, с помощью которых определяется быстрота и характер протекания восстановительных процессов;
  - оперативный, дающий экспресс-оценку состояния хоккеиста сразу после выполнения упражнения.
- По содержанию и направленности различают:
  - контроль соревновательной деятельности;
  - контроль физической подготовленности;
  - контроль технико-тактической подготовленности;
  - контроль психологической подготовленности;
  - контроль функционального состояния;
  - контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными методами контроля в хоккее являются педагогические наблюдения и тестирование.

**Контроль соревновательной деятельности** осуществляется на основе оценки ее эффективности и объемов соревновательной нагрузки (ко-

личество игр и время, затраченное на них – один официальный матч оценивается тремя часами). Следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Чем выше квалификация команды, тем детальнее и тщательнее должен быть контроль за соревновательной деятельностью хоккеистов.

**Контроль физической подготовленности.** Физические кондиции хоккеиста определяются состоянием здоровья и уровнем развития физических качеств, которые определяются с помощью контрольных нормативов (тестов).

**Контроль технико-тактической подготовленности.** Чтобы целенаправленно управлять технико-тактической подготовкой хоккеистов, нужно располагать объективной информацией об ее уровне, который, в свою очередь, оценивается конкретными критериями: с помощью тестов (контрольных нормативов), экспертной оценки как результат педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

**Контроль психологической подготовленности.** Получить информацию об уровне проявления значимых для хоккеистов психических свойств и качеств можно на основе углубленного комплексного психологического обследования. Эти методы позволяют оценить различные стороны психики хоккеистов: психомоторные качества (характеризуют точность, интенсивность и эффективность управления движениями в пространстве и во времени), типологические свойства нервной системы, мотивацию соревновательной деятельности (уровень показаний, положительное отношение к спортивной деятельности и нагрузкам).

**Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок** – важное направление комплексного контроля, так как анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса.

- Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:
  - по специализированности;
  - по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов;
  - по координационной сложности;
  - по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам. «Внутренние» компоненты – ЧСС в конце упражнения и в конце интервала отдыха; «внешние» компоненты – время выполнения отдельного упражнения, интервалы отдыха между повторениями, количество повторений в серии, количество серий, объем отдельного упражнения (в м, кг, мин, ч и т.д.).

**Контроль функционального состояния.** Тренировочная нагрузка вызывает изменения в уровне функционирования систем организма, который стремится их как бы уравновесить. Причем зависимость реакции организма

на постоянную нагрузку обратно пропорциональна. Поэтому приспособительные реакции на воздействие физической нагрузки лишь тогда приносят планируемый тренирующий эффект, когда величина и направленность их адекватны состоянию организма.

● Врачебный контроль за функциональной подготовленностью хоккеистов предусматривает решение ряда задач, среди которых:

- оценка изменений в функциональном состоянии отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в хоккее;
- определение общей и специальной работоспособности;
- диагностика отставленного тренировочного эффекта, т.е. изменений в поздних периодах восстановления (на другой день, после тренировки и в последующие дни);
- диагностика срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений.

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья хоккеиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной его задачей является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптация к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются двигательные тесты. В практике хоккея наиболее часто используются различные тесты:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение физической работоспособности (основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин;
- проба Летунова – трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

Текущий контроль направлен на оценку текущего состояния хоккеиста, которое является следствием нагрузок – серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем. В нем применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

**1. Проба с повторными нагрузками.** При выполнении серии специфических для хоккеистов упражнений с достаточно высокой интенсивностью (например, тест 5×54 м) об уровне его тренированности можно судить по улучшению или ухудшению результата и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям (время выполнения), а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским. После пробегания дистанции производят забор крови (после 3-минутного восстановления), экспресс-анализ определяет содержание лактата и мочевины в крови; сразу после забега измеряют пульс, восстановление которого контролируют каждую минуту (в течение 3-х мин). Если за 3 минуты пульс опустился до 120 уд/мин и меньше – восстановление хорошее. Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Применяется в подготовительном периоде с периодичностью 1–2 раза в месяц, а также в соревновательном – при необходимости (и по возможности).

**2. Проба с дополнительными нагрузками.** Суть ее состоит в сравнительной оценке реакции организма хоккеиста на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД (частоты сердечных сокращений и артериального давления).

**3. Тестирование** физической работоспособности с помощью специфических нагрузок – велоэргометрия, проба PWC170, кардиоинтервалометрия.

По методике Душанина для оценки текущего состояния факторов, определяющих и лимитирующих работоспособность, утром сразу после сна в состоянии мышечного покоя в положении лежа на спине проводится обследование (в течение 2-х мин). Для оценки оперативного состояния этих факторов обследование организуется через 10 мин после окончания тренировки.

Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности по Душанину при всей ее привлекательности вызывает у специалистов неоднозначное отношение.

Диагностический комплекс «Карди» позволяет определить особенности сердечного ритма в покое и его реакцию на выполнение стандартной нагрузки. Для исследования динамики сердечного ритма используется ме-

тодика вариационной пульсометрии, в основе которой лежит построение гистограммы распределения изучаемого ряда интервалов R-R, а также метод корреляционной ритмографии (скаттерграфии).

В полной мере индивидуализировать и контролировать интенсивность и объем тренировочных и соревновательных нагрузок можно с помощью монитора сердечного ритма «Polar Vantage NV».

● Монитор позволяет:

- регистрировать максимальное, минимальное и среднее значение ЧСС за общее время физической нагрузки;
- определять ЧСС восстановления и время восстановления ЧСС после каждого интервального отрезка;
- установить границу (значение ЧСС) порога тренированности, соответствующего анаэробному порогу конкретного хоккеиста;
- зафиксировать количество и продолжительность каждого из временных интервалов;
- заменить электронный дневник записи тренировок и др.

Для оценки отставленного эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок наиболее простым и надежным биохимическим методом является определение **содержания мочевины в крови утром натощак**. После больших нагрузок содержание мочевины в количестве 20–40 % мг рассматривается как физиологическая норма, величина 50 % мг и более должна насторожить тренера.

Относительный **объем жира** в массе тела хоккеистов 18–20 лет должен быть равным 9–12 % (увеличение свыше 15 % свидетельствует о недостаточной нагрузке или нерациональном питании хоккеиста).

## 9.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межигровых интервалов до 1–2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

● Восстановительные мероприятия в хоккейных командах проводятся главным образом двояко:

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему матчу;
- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, связанного с неотъемлемой его частью – утомлением.

Период отдыха и восстановления столь же важен для результативности физической подготовки, как и сама тренировка. Это – оборотная сторона медали. Однако есть тренеры, которые до сих пор с недоверием относятся к понятию «отдых». Игроков команды такие тренеры приучают трудиться каждый день просто потому, что таким путем идут другие команды.

В системе восстановительных мероприятий принято выделять три группы средств: педагогические, медико-биологические и психологические.

Говоря о средствах восстановления, восстановительных мероприятиях, ускорении восстановления, необходимо иметь в виду относительность этих понятий. Все виды воздействия восстановительного характера являются для организма дополнительными раздражениями, например, ускоряя восстановление работоспособности мышечной системы за счет каких-либо физиотерапевтических воздействий, мы даем дополнительную нагрузку на другие системы и органы. Поэтому использование различных факторов, ускоряющих восстановительные процессы, должно быть планомерным и всесторонне обоснованным.

Конечным результатом реабилитационных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма в целом, поскольку не существует средств восстановления, «единственных и неповторимых», на все случаи жизни спортсмена.

### Педагогические средства.

Педагогические средства восстановления для тренера являются определяющими в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Тренер должен всегда помнить, что воздействие упражнений на организм не ограничивается периодом выполнения, временем тренировки, а продолжается и по их окончании, в связи с чем качество отдыха восстановительного периода с учетом гигиенических и естественных природных факторов играет важную роль в повышении эффективности спортивной тренировки.

Оптимизация тренировочных нагрузок путем рационального сочетания работы и отдыха во всех звеньях подготовки, в том числе и многолетней, является основой педагогических средств восстановления.

● Суть педагогических подходов в восстановлении хоккеистов заключается:

- в подборе оптимальных методов и средств, их соответствии друг другу по направленности и нагрузке;
- в использовании эффекта переключения с одних упражнений на другие, с воздействия на одну группу мышц, затем – на другую;
- в переключении на определенных этапах на средства общего, всестороннего воздействия;
- в индивидуализации нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий;
- в эффекте активного отдыха между повторениями в упражнении и между упражнениями тесно связан со степенью утомления – чем оно больше, тем предпочтительнее более легкие физические упражнения.

Эти восстановительные упражнения должны быть хорошо известны спортсмену, а условия их выполнения будут способствовать появлению положительных эмоций.

Своеобразная коррекция тренировочных программ на основе данных комплексного контроля – важная предпосылка эффективности средств восстановления.

### Медико-биологические средства.

Медико-биологические средства восстановления работоспособности включают: рациональное питание, растительные и фармакологические препараты, физиотерапевтические и психологические процедуры и воздействия. Их применение способствует улучшению переносимости трени-

ровочных и соревновательных нагрузок, повышению работоспособности, быстрейшему восполнению затраченных энергоресурсов, активизации белкового синтеза, повышению напряженности учебно-тренировочного процесса за счет сокращения времени восстановления между отдельными тренировками.

### Питание.

Основной закономерностью питания должно быть соответствие суточного расхода энергии суточной калорийности потребляемой пищи. Если калорийность питания превышает расход энергии, это приводит к отложению жира и нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность при большом расходе энергии приводит к постепенному истощению организма, к «самоедству», если так можно выразиться.

У спортсменов суточный расход энергии составляет 4000–6000 ккал, а в условиях очень напряженного режима тренировок и соревнований энергозатраты достигают 7000–8000 ккал. Как бы упорно, целеустремленно ни тренировался хоккеист, без оптимального питания он никогда не достигнет высоких результатов. Кроме того, правильное рациональное питание полезно и для здоровья. Напрашивается простая, жизненная аналогия с автомобилем – если использовать топливо, не предназначенное для данного автомобиля, он будет плохо двигаться, либо вообще сломается. Продолжать?

Тренер просто обязан научить своих хоккеистов тому, что и когда они должны употреблять в пищу, чтобы успешно справляться с очень большими нагрузками и соответствовать тем требованиям, которые предъявляет к ним хоккей.

Полноценное питание достигается правильным соотношением питательных веществ в рационе. Существует шесть классов питательных веществ: вода, углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества.

**Вода** – это жизнь. Организм человека состоит на 60–65 % из воды. Обмен веществ протекает в водной среде. Вода содержится в клетках тканей, в крови, пищеварительных соках.

- При выполнении упражнений вода выполняет важные функции:
- регулирует температуру тела, в частности, обеспечивает охлаждение во время выполнения упражнения;
  - доставляет к клеткам питательные вещества и удаляет из них «отходы»;
  - вода необходима также для химических реакций в мышцах, дающих энергию для движения – вот почему содержание воды в мышечной ткани выше, чем в жировой;
  - вода является очень важной составляющей объема крови, вследствие чего сердце, легкие и вся система кровообращения зависят от уровня воды в организме. Если не возмещать потери жидкости с

потом, организм обезвоживается, уменьшается объем крови, она густеет, становится менее подвижной, вязкой, приток крови к мышцам снижается, мышцы не получают кислорода в количестве, необходимом для их нормального функционирования, ограничивается объем крови для сердца и легких. В результате уменьшается способность хоккеиста обеспечивать энергозатраты во время матча.

Хоккеисты заранее должны подготовиться к потере влаги с потом. Поэтому в дни, предшествующие игре, они должны пить воду в больших количествах. Количество воды в пищевом рационе спортсмена должно составлять 2,0–2,5 л с учетом супов, молока, чая, кофе, а также воды, содержащейся в различных блюдах, фруктах, овощах. Почкам необходимо 1,0–1,5 ч, чтобы удалить избыточную жидкость из организма, следовательно, нужно прекратить употреблять большое количество жидкости за 90 мин до начала игры, чтобы избыточная жидкость была своевременно удалена с мочой. В дни напряженных тренировок и соревнований потребность в воде резко возрастает. Перед тренировкой, во время ее проведения и после нее хоккеисты должны пить много воды, особенно в жаркую погоду. Приучайте себя за 20–30 мин до еды выпивать полстакана кипяченой воды комнатной температуры – это улучшает процесс пищеварения.

В профессиональных командах Национальной хоккейной лиги большое внимание уделяют водно-солевому балансу в организме хоккеистов до тренировки, матча, во время игры и по окончании ее (П. Твист, 2006).

● Вот несколько рекомендаций, адресуемых игрокам НХЛ по потреблению жидкости:

- выпивайте по 6–8 стаканов воды в день;
- организм усваивает и сохраняет влагу в меньшей степени, чем теряет ее с потом. Вот почему для того чтобы содержание влаги не оказалось гораздо ниже потребности в ней и для предотвращения обезвоживания организма надо начинать пить воду перед самым началом первого периода игры (выпивайте 2 стакана воды за 15 мин до тренировки или игры);
- после тренировки или игры выпивайте на 2 стакана воды больше, чем нужно для утоления жажды. Лучше всего пить простую воду (фильтрованную бутылочную или ключевую), апельсиновый сок, который отлично возмещает убывающие запасы гликогена, а также воду и калий, теряемые с потом. Калий важен для нормального функционирования сердца, мышц, а также нервной системы. Прохладительные напитки, сладкий чай и кофе вообще не содержат питательных веществ, их не стоит использовать для восстановления запаса сил и жидкости в организме после игры. Очень важно восполнить энергетические ресурсы мышц в первые 20 мин после тренировки или игры (1 банан плюс банка апельсинового сока),

мышцы особенно эффективно усваивают углеводы, накапливая их запас в виде гликогена.

Ранее специалистами рекомендовалось через 15–20 мин после игры или тренировки выпить стакан теплого сладкого чая с лимоном, который хорошо утоляет жажду. После холодных напитков (специалисты НХЛ рекомендуют пить охлажденные жидкости для скорейшего перехода питательных веществ из желудка в кровь, а также для более быстрого охлаждения тела) жажда вскоре возникает вновь, и если продолжать пить охлажденные напитки, то может возникнуть чувство переполненного желудка, которое часто сопровождается потерей аппетита. Кроме того, употребление холодных напитков может стать причиной простудных заболеваний типа ангины. К охлажденным напиткам надо приучать детей с раннего детства, что и делается в Канаде, США;

– выпивайте каждые 30 мин во время тренировки или игры стакан воды;

– выпивайте стакан воды после употребления напитков с кофеином (кофеин, как известно, мочегонное средство, а значит вызывает обезвоживание);

– старайтесь пить воду в течение всей игры, между сменами и периодами (теннисисты тоже используют эту методику во время матчей). Пейте столько, сколько сумеете, не доходя до дискомфорта в желудке.

#### Углеводы.

Углеводы – основные поставщики энергии для организма и потребность в них у спортсменов значительно выше, чем у людей, не занимающихся спортом. При интенсивной физической нагрузке в пищевом рационе хоккеистов содержание углеводов может достигать 800–900 г в сутки. Углеводы в пищевом рационе хоккеистов должны распределяться следующим образом: 60–65 % сложные (полисахариды) – крахмал, гликоген, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи и фрукты; 35–40 % – простые (дисахариды и моносахариды) – глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза. Ценным источником легкоусвояемых углеводов является мед. В нем содержится большое количество фруктозы, которая используется сердечной мышцей.

И крахмалы, и сахара накапливаются в крови, печени и мышцах в виде глюкозы и гликогена, представляющих важный источник энергии для поддержания активных действий хоккеистов на льду. Спортсмены получают 65 % и более ежедневно расходуемой ими энергии из углеводов. Большая часть этих углеводов – это сложные углеводы, а простых в рационе спортсменов не более 10 %.

Для сохранения здоровья на долгие годы и для хорошего самочувствия в сочетании со спортивными успехами необходимы естественные продукты питания. И никакой искусственный продукт не заменит их. Существует

не так уж много простых рекомендаций (П. Твист, 2006), помогающих в выборе рационального, сбалансированного питания:

1. Питайтесь разнообразной пищей, чтобы обеспечить свое тело всеми питательными веществами, необходимыми ему.

2. Апельсиновый сок – превосходный напиток, особенно необходимый хоккеистам после игры.

3. Выбирайте продукты питания из группы овощей и фруктов и из зерновых продуктов значительно чаще, чем продукты питания из группы молочных и мясных продуктов.

4. Чаще употребляйте в пищу альтернативы мясным продуктам, например, бобовые, молотый горох и фасоль. В них много протеинов (белков) и углеводов, а жиров мало.

5. Избегайте жареных продуктов питания и продуктов в масле, потому что в них много жиров.

6. Приготавливая пищу, отдавайте предпочтение варке.

7. Многие продукты питания можно употреблять в пищу в сыром виде. Питательные вещества в таких продуктах остаются неповрежденными, а их потребление не нуждается в добавлении жира (зеленый перец, красный картофель, морковь и др.).

8. Не поддавайтесь расхожим предписаниям, какого рода пищу лучше всего есть в то или иное время. Ешьте то, что полезно вам, что вам нравится и дает энергию для тренировок и игр.

9. Когда готовите еду сами, постарайтесь исключить изготавливаемых блюд большинство масел и уменьшить использование сливочного масла и маргарина.

Углеводы представляют собой преимущественное «топливо» для интенсивных действий хоккеистов. После того как запасы гликогена в мышцах истощаются, организм начнет расходовать гликоген, содержащийся в печени. В результате снизится содержание сахара в крови, что приведет к психической усталости и вялости, апатичности. Есть два пути повышения запасов гликогена в вашем теле: физическая подготовка и употребление в пищу продуктов питания с высоким содержанием углеводов.

Незыблемый принцип состоит в том, что хоккеисты, начиная от юных и заканчивая профессионалами, нуждаются в ежедневной, постоянной «углеводной загрузке». Если игра должна состояться в пятницу, то особое внимание пище с высоким содержанием углеводов следует уделять в среду и четверг, в пятницу (в игровой день) игрокам нужен завтрак из продуктов с высоким содержанием углеводов.

За 5–6 часов до начала игры съешьте обильную пищу с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров и белков. Углеводы должны заполнить до отказа ваши хоккейные «топливные баки» (П. Твист).

Для легкой закуски перед игрой желательно использовать йогурты, фруктовые соки (апельсиновый), бананы, бублики, каши с низким содержанием клетчатки.

Важно каждый день есть овощи. Овощи дают организму витамины и минералы, жизненно важные для процесса образования энергии. Без них организм неспособен в полной мере использовать гликоген, накапливающийся в мышцах.

После игры нужно съесть умеренное количество фруктов и выпить немного сока (в первые 20 мин после игры), через 1,5 часа после игры употребить в пищу чисто углеводные продукты питания.

Уже в первом перерыве следует восполнить запас углеводов в организме (банан). Спортивные напитки (содержат 6–8 % углеводов в растворе) можно употреблять вместе с углеводами. Желудок быстро освобождается от них.

### Жиры.

По мере увеличения продолжительности занятий организм в качестве источника энергии использует жиры, а когда иссякают и эти запасы, начинает расходовать и белки.

Жиры входят в состав клеток, участвующих в обменных процессах, и обладают высокой энергетической ценностью, содействуют пищеварению и транспортировке витаминов в организме. Источником жира являются главным образом добавки и приправы к основной пище: масло, маргарин, майонез, приправы к салатам, кондитерские изделия – кексы, торты, пирожные, домашнее печенье, сладкие пироги и слобя. Рекомендуются, чтобы в диете хоккеистов содержалось не более 25 % жира. Слишком большое количество жира в теле очень неблагоприятно для здоровья и снижает подвижность. Насыщенные жиры способствуют образованию в кровеносных сосудах склер, что может привести к сердечным приступам или инсультам. Холестерол и другие вещества зашлаковывают кровеносные сосуды.

В пищевых жирах на долю животных приходится 80–85 %. Однако хоккеист должен обязательно употреблять и растительные жиры – оливковое, льняное, соевое масло (как добавку к овощным салатам, винегрету, рыбе), их должно быть 25–30 % от общего количества употребляемого с пищей жира.

**Белки (протеины)** – это вещества, обеспечивающие рост, развитие организма, обменные процессы в нем. Это материал и для построения клеток тканей, и для синтеза ферментов, гормонов и других биологически активных соединений, без которых невозможна жизнь человека. Белки в нашем теле образуются в основном из аминокислот пищевых белков, поступление которых является обязательным, так как в организме происходит постоянное обновление белков. Суточное количество белков в пище спортсмена

должно быть равно 2,0–2,5 г/кг массы тела, а в период соревнований – 2,5–2,7 г/кг массы тела.

Белки в рационе хоккеистов должны составлять 14–15 %, при этом 55–60 % из них – животные белки, хорошими источниками которых являются мясо, печень, дичь, яйца, рыба, молоко, сыр, творог.

Из растительных белков следует отметить желатин, который участвует в образовании креатина, служащего в соединении с фосфорной кислотой (креатинфосфат) одним из важных источников энергии при мышечной работе.

Содержание белков в пище нельзя передозировать. Чрезмерно богатая белками пища затрудняет работу печени и почек, вызывает нарушение пищеварения, бессонницу, нервозность, раздражительность.

### **Витамины и минералы.**

Витамины и минералы не являются источником энергии, но они необходимы в процессе ее образования. И витамины, и минералы существенно важны для оптимального функционирования организма человека. Однако избыточные витамины либо накапливаются в жире, либо выделяются из организма в моче, они не улучшают игровых возможностей хоккеистов, не прибавляют им энергии и силы, не помогают наращивать мышцы и повышать выносливость или предотвращать болезни. Фрукты и овощи, молоко и продукты, заменяющие мясо (например бобовые), богаты витаминами и минералами. Жиры, сахар и полуфабрикаты бедны витаминами и минералами.

В период интенсивных тренировок и ответственных соревнований у хоккеистов может развиваться витаминный дефицит, который задерживает течение восстановительных процессов.

Курс витаминизации необходимо проводить в наиболее напряженные периоды тренировок и соревнований. В это время увеличивается потребность в воде. Чувство сухости во рту, вызывающее жажду, связано с торможением слюноотделения, поэтому целесообразно выпивать напитки, стимулирующие процесс слюноотделения (кислые фруктовые или ягодные соки, чай с лимоном и т.п.).

### **Фармакологические препараты.**

Способствуют интенсификации приспособительных и восстановительных процессов в ходе подготовки квалифицированных хоккеистов. Но применять их следует в соответствии с динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок хоккеистов и их состояния.

В подготовительном и соревновательном периодах эти средства в комплексе с витаминами используют только в период значительных нагрузок (но не в дни сниженной нагрузки или отдыха). Очень важно подбирать их комплекс индивидуально для каждого хоккеиста. Назначение какого-либо

препарата – прерогатива врача команды, тренер должен быть информирован об этом.

### **Физиотерапевтические средства.**

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (душ, ванна, бассейн), баню (сауна), физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Восстановительные мероприятия, как правило, планируются на конец тренировочного микроцикла перед днем отдыха. В качестве восстановления обычно используют банные процедуры, общий ручной массаж, гидромассаж. В наиболее напряженные периоды тренировок дополнительно рекомендуется легкая баня (2 захода в парную по 5–10 мин) в середине недели.

Используются тепловые ванны с различными добавлениями (хвойный экстракт, эвкалипт и др.). Температура воды – 36–37°, продолжительность принятия ванны – 10–15 мин.

Плавание в море, отдых в морской воде наиболее действенный фактор восстановления. Под воздействием солнца, моря и пропитанного ими воздуха все реабилитационные процессы ускоряются в несколько раз.

Нереально предусмотреть все варианты схем восстановительных воздействий. Но если тренер знаком с главными принципами планирования восстановительных мероприятий, то он вместе с врачом команды разрабатывает программы восстановительных комплексов, учитывая конкретные задачи и содержание того или иного микроцикла.

### **Психологические средства восстановления.**

Околопредельные и предельные тренировочные нагрузки, а также плотно идущие друг за другом календарные игры утомляют не только физически, но и психологически. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаст благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма хоккеиста.

К психологическим средствам восстановления относятся различные мероприятия психопрофилактики и психотерапевтического воздействия: внушение, сон, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта, введение отвлекающих факторов и исключение отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных склонностей спортсмена, «ощажение» психики, особенно при комплектовании команды на предсоревновательном этапе, благоприятный психологический климат в команде.

В условиях психической усталости может наступить «невротическая реакция пресыщения» – основа ее в однообразии тренировочного процесса:

в игре тренер дает только отрицательные оценки, забывает поблагодарить хоккеистов за хорошую игру. «Пресыщенность» – одно из психических явлений, к которым применима характеристика отношения личности к выполняемой работе. Меры профилактики: творческая переработка тренировочных упражнений, разработка новых тренировочных заданий, введение конкретных целей и стимулов (призов, штрафов, премий); изменение места тренировочных занятий (даже места проведения учебно-тренировочного сбора), больше занятий на природе, использование других видов спорта и др.

При подготовке к ответственным соревнованиям, конкретному матчу может наступить «невроз ожидания», который заключается в чрезмерном напряжении и фиксации внимания на каком-либо действии, событии или явлении, вследствие чего выполнение этого действия становится затруднительным – появляется закрепошенность, теряется автоматизм, нарушается режим сна.

При «неврозе ожидания» некоторую пользу иногда приносят индивидуальные беседы с игроками, а также поощрение активных действий с первых минут матча.

Тренер может использовать и любые «подручные» средства – дать игрокам возможность покопаться с автомобилем, поговорить по телефону с членами семьи, «подкинуть» игрокам какую-нибудь головоломку, игру.

Тренер Германии по футболу Клинсман, чтобы отвлечь внимание игроков перед решающими матчами чемпионата мира 2006 года, предлагал им разобрать и собрать часы, все это происходило в мастерской часовой фирмы. Кроме «отвлекающего маневра», преследовалась цель концентрации внимания игроков.

Работа по диагностике и регуляции психического состояния хоккеистов должна проводиться регулярно, поскольку она позволяет не только констатировать неблагоприятные моменты в психологической подготовленности хоккеистов, но и ликвидировать эти моменты, повышая психическую готовность каждого игрока и команды как к отдельной тренировке или матчу, так и к сезону в целом.

По результатам углубленного медицинского обследования, этапного комплексного обследования, текущего обследования для хоккеистов разрабатываются конкретные рекомендации по характеру тренировочного режима, лечебно-профилактическим мероприятиям и применению профилактических средств.

Воспитательная работа с юными хоккеистами проводится по единому плану, утвержденному директором ДЮСШ или СДЮШОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Разрабатывая план воспитательной работы с учащимися хоккейной школы, тренер должен заранее планировать изучение особенностей поведения ребят в быту, их учебной и общественной деятельности, все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать их влияние.

Хоккей – это школа, школа воспитания не только физического, но и нравственного.

На вопрос «Что такое хоккей?» легендарный хоккеист Александр Рагулин, многократный чемпион мира, трижды олимпийский чемпион сказал: «Хоккей – это спектакль. Миллионы мальчишек, подростков, юношей играют для собственного удовольствия. А сотни мастеров – для удовольствия миллионов болельщиков».

Хоккей – это полпред государства (посол дружбы между народами), великий дипломат, ведущий сражение за умы громадной армии мальчишек, взрослых спортсменов и любителей этой прекрасной и мужественной игры. Морально-волевая подготовка заключается в формировании у спортсменов представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, в развитии чувства патриотизма, преданности как своему народу, Родине, так и спортивному коллективу, членами которого они состоят.

Для улучшения работы по идейному и нравственному воспитанию хоккеистов следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта и хоккея, рассказы о жизни замечательных людей, чтение литературы, встречи с выдающимися людьми, вовлечение хоккеистов в общественную работу, укрепление традиций спортивного коллектива (чествование победителей, торжественные приемы в члены сборных команд, посещение театров, музеев), воспитание у детей бережного отношения к спортивному оборудованию и инвентарю. Спортивным школам необходимо иметь и постоянно обновлять стенд спортивной славы, где должны быть представлены фото-

графии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за все время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма.

Влияние коллектива на формирование личности спортсмена многообразно. В первую очередь юный хоккеист под воздействием коллектива начинает любить труд, приобретает самое важное качество человеческой личности – трудолюбие. Практика большого хоккея показывает, что очень много талантливых хоккеистов так и не смогли подняться на хоккейный Олимп или задержаться там надолго только потому, что не хватило характера, трудолюбия. Очень важно, чтобы юные хоккеисты научились не щадить себя как в играх, так и на тренировках.

Коллектив приучает спортсмена к дисциплине, чувству уважения к старшим, воспитывает тягу к повышению своего образовательного уровня. Стремление детей заниматься хоккеем следует использовать для улучшения их учебы в школе. Это и систематическая проверка дневников, и связь с учителями, школой, родителями.

● Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая, творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

Для детей 8–10 лет характерна неосознанность, неопределенность интересов и мотивов. В связи с этим одной из важных задач в воспитательной работе является создание у детей стойкого интереса к занятиям хоккеем. Для этого можно, например, практиковать коллективные посещения хоккейных матчей, особый интерес у детей вызывают игры их сверстников. При этом тренер может комментировать игру детям.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных хоккеистов тренер получает во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере.

Работа тренера очень ответственна. Чем лучше играет команда, тем большая работа проделана тренером в интересах хоккея.

Можно выделить определенные признаки, которые отличают хорошего тренера:

1. **Тренер – теоретик и практик.** Знания тренера должны основываться на солидном практическом и теоретическом фундаменте. Но необходимо также ясно осознавать, что хоккей быстро развивается и прошлый опыт иногда становится тормозом в работе, если его не пополнять современными знаниями в области хоккейной теории и практики.

2. **Тренер – педагог и психолог.** Он должен так подготовить игроков, чтобы их физические, тактические, технические и психологические качества позволяли добиваться высоких результатов. Поэтому необходимо, чтобы он знал теоретические основы обучения и тренировки, мог правильно управлять тренировочным процессом и использовать, в зависимости от условий, самые эффективные методы и формы работы.

Тренеру, как педагогу и психологу, следует предъявлять разумные требования к игрокам, быть уверенным в их реальности и последовательно добиваться их выполнения. Столь же последовательным он должен быть и по отношению к себе: если требует точности – сам приходит вовремя, требуя от игроков соблюдения дисциплины, сам является примером и т.д.

Тренер обязан создать в команде атмосферу взаимного доверия, которое проявляется прежде всего в прямом и честном отношении к товарищам, во взаимном уважении, в справедливой оценке игры и возможностей отдельных игроков, в равенстве игроков в команде. Тренер последовательно осуществляет принцип индивидуального подхода к хоккеистам, поэтому он стремится лучше знать личные качества и возможности своих подопечных.

3. **Тренер – организатор.** Специфика работы детского тренера требует от него высоких организаторских способностей, чтобы провести в жизнь намеченный план. На основе круглогодичной подготовки игроков ему нужно так организовать повседневные тренировочные занятия, чтобы на каждую встречу команда выходила в оптимальной готовности.

4. **Тренер и общественность.** Успехи и неудачи команды, а следовательно, и работа тренера постоянно находятся в центре внимания общественности и являются предметом обсуждения в печати, по телевидению и т.д. Тренеру будет легче работать, если он установит контакт с родителями, представителями общественности, журналистами.

Тренер часто работает в очень напряженной обстановке, которая требует большого самообладания. Даже в самых драматических ситуациях он, по крайней мере внешне, должен быть предельно спокойным и выдержанным.

Если он высказывает свою точку зрения непосредственно после матча в возбужденном состоянии, то это не должно влиять на точность формулировок, чтобы их нельзя было истолковать превратно.

Тренеру ни в коем случае не следует относить все успехи команды на собственный счет так же, как возлагать всю вину за поражение только на игроков, которые якобы не смогли осуществить его тактический замысел. И успехи, и неудачи всегда являются общим делом всей команды, как игроков, так и тренеров!

# 11.

## ФОРМЫ УЧЕБНЫХ И ОТЧЕТНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Индивидуальные карты спортсменов.

Дневник спортсмена.

Протоколы тестирования.

План-конспект.

Годовой план подготовки.

Перспективный план.

Отчет тренера о проделанной работе в истекшем учебном году по схеме:

1. Количество рабочих дней в подготовительном, соревновательном, переходном периодах и за учебный год в целом.
2. Количество проведенных занятий (в часах) в каждом из периодов и за год в целом.
3. Общая физическая подготовка (вне льда) по периодам (в часах).
4. Специальная подготовка на льду (физическая, технико-тактическая) по периодам (в часах).
5. Количество игр (учебных, контрольных, в турнирах, первенство страны), а также в часах (одна игра равняется 3-м часам).
6. Теоретические занятия (в часах).
7. Общий анализ подготовки и участия в играх первенства страны.

# 12.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Букатин А.Ю., Колузганов В.М.* Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.

*Дерябин С.Е.* Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.

*Климин В.П., Колосков В.И.* Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.

*Никонов Ю.В.* Игра и подготовка хоккейного вратаря – Мн.: Полымя, 1999.

*Никонов Ю.В.* Подготовка квалифицированных хоккеистов. – Мн.: Асар, 2003.

*Никонов Ю.В.* Хоккей с шайбой: Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное). – Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

*Савин В.П.* Теория и методика хоккея. – М.: Академия, 2003.

*Твист П.* Хоккей. Теория и практика. – М.: Астрель-АСТ, 2006.

*Третьяк В.* Мастерство вратаря. – М.: Мир, 2003.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ</b> .....	5
1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи .....	6
1.2. Режим и наполняемость учебных групп .....	7
1.3. Организация и режим работы хоккейных школ .....	9
<b>2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	12
2.1. Учебный план .....	13
2.2. Теоретическая подготовка .....	16
2.3. Практическая подготовка .....	20
2.4. Подготовка вратаря .....	70
2.5. Содержание занятий .....	76
2.6. Нормативные требования по видам подготовки .....	81
<b>3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b> .....	96
3.1. Задачи учебно-тренировочных групп начальной специализации .....	96
3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп начальной специализации .....	97
3.3. Учебный план для групп начальной специализации .....	98
3.4. Теоретическая подготовка .....	102
3.5. Практическая подготовка .....	106
3.6. Планирование занятий .....	153
3.7. Типовые недельные микроциклы .....	155
3.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	160
<b>4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b> .....	169
4.1. Задачи учебно-тренировочных групп углубленной специализации .....	169
4.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп углубленной специализации .....	170
4.3. Учебный план для групп углубленной специализации .....	171
4.4. Теоретическая подготовка .....	173
4.5. Практическая подготовка .....	175
4.6. Планирование занятий .....	196
4.7. Типовые недельные микроциклы .....	198
4.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	199
<b>5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b> .....	202
5.1. Задачи группы спортивного совершенствования .....	202
5.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования .....	202
5.3. Учебный план для групп спортивного совершенствования .....	204
5.4. Теоретическая подготовка .....	207
5.5. Практическая подготовка .....	209
5.6. Планирование занятий .....	244
5.7. Типовые недельные микроциклы .....	246
5.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	251
<b>6. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b> .....	255
6.1. Задачи групп высшего спортивного мастерства .....	255
6.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства .....	256
6.3. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства .....	257
6.4. Теоретическая подготовка .....	259
6.5. Практическая подготовка .....	261
6.6. Планирование занятий .....	278
6.7. Типовые недельные микроциклы .....	280
6.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	282
<b>7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	286
<b>8. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ</b> .....	298
<b>9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> .....	303
<b>10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....	313
<b>11. ФОРМЫ УЧЕБНЫХ И ОТЧЕТНЫХ ДОКУМЕНТОВ</b> .....	316
<b>12. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	317